

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

60
РЕЦЕПТОВ

ПРИГОТОВЬ

№ 2/2017



Блюда с рисом



КУХНЯ
НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ



ЕДА
ДЛЯ МУЖЧИН



ГОТОВИМ
В МУЛЬТИВАРКЕ



Издательский дом «КОНЛИГА МЕДИА» представляет

ПОХУДЕЙ!

get
slim

СЕРИЯ БРОШЮР
«БИБЛИОТЕКА ЖУРНАЛА «ПОХУДЕЙ!»»

**В КАЖДОМ ВЫПУСКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ
ПРИНЦИПОВ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ДИЕТ И РЕЦЕПТЫ К НИМ**



Библиотека журнала
«ПОХУДЕЙ!»
Экспресс-диета
№1/2017



Библиотека журнала
«ПОХУДЕЙ!»
Детокс-диета
№2/2017



Библиотека журнала
«ПОХУДЕЙ!»
Раздельное питание
№3/2017

Уже в продаже

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 16 ЛЕТ.

СОДЕРЖАНИЕ



КУХНИ МИРА

Новая Зеландия. Обед на островах 4
Рецепты блюд, которые привезли на землю
маори переселенцы со всего мира

Торт «Павлова»	6
Устричный суп	7
Жареная печенька с фруктами	7
Сметки жареные	8
Печенье «Афган»	8
Мясной пирог	9
Запеченная свинина с овощами	10
Стейк по-новозеландски	11
Свинина с яблоками и черносливом	11
Запеченные мидии в сырном соусе	12
Рыба с картофелем. Фиш энд чипс	12
Жареная баранина с чатни	13



МУЖСКАЯ КУХНЯ

Путь к сердцу 14
Какие блюда помогут не только покормить
мужчин, но и сохранить их сердца здоровыми

Свинина тонкацу по-японски	16
Плов самаркандский	17
Жюльен с курицей и грибами	17
Пастуший пирог	18
Паста карбонара	18
Классические чебуреки с бараниной	19
Утиные ножки с фруктовым соусом	20
Скумбрия, запеченная в бумаге	21
Пицца с салками	21
Кролик в белом вине	22
Стейк по-домашнему	22
Митлоф из говяжьего фарша	23
Оссобуко по-милански	24
Креветки в кляре	25
Салат с тунцом	25



БЛЮДА С РИСОМ

Рисовый рай 26	
Знакомимся с разными сортами риса и готовим из них вкусные и полезные блюда	
Сырники с морковью и цитрусовым соусом	28

Домашний хлеб из рисовой муки	29
Блины из рисовой муки	29
Лимонный кекс из кукурузной и рисовой муки	30
Ризотто с тыквой	30
Спринг-роллы с крабовыми палочками	31
Аранчини с сырной начинкой	32
Воздушное печенье с орехами	33
Армянский плов с сухофруктами	33
Грузинский суп харчо из баранины	34
Нуга с орехами	34
Нежный рисовый пудинг	35

РЕЦЕПТЫ
ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

Система «мульти» 36

Секреты управления чудо-кастрюлей
и самые популярные рецепты для нее

Плов с морепродуктами	38
Азу из гречки с мясом	39
Рыбный суп с томатом	39
Камбала на пару с картофелем	40
Грибной суп с плавленым сыром	40
Хачапури	41
Домашние сосиски из птицы	42
Запеканка из чечевицы с курицей	43
Курица со стручковой фасолью	43
Омлет с кабачком	44
Овощное рагу с фасолью	44
Ромовая баба	45
Греческий суп с курицей и лимоном	46
Творожно-банановое суфле	47
Пирог с брокколи	47

ЗАБАВНАЯ КУЛИНАРИЯ

Полосатые лошади 48

Приготовьте это сладкое украшение
вместе с детьми



ДИЕТА ДЛЯ ВАС

Против простуды 50

Как питаться с пользой для здоровья
в зимние холода

Глинтвейн	52
Имбирное варенье с лимоном	52
Куриный бульон	53
Рулет из скумбрии	53

А ТАКЖЕ

Золотая коллекция рецептов от шефа	2
Кулинарный сканворд	54
Обзор новинок	55
Кулинарный словарь	56

От редактора

Елена
КОЖУШКО,
главный
редактор

СОВЕТЫ, КАК ПРАВИЛЬНО
ВАРИТЬ РИС

В этом номере вы найдете подборку рецептов блюд из риса. А умеете ли вы правильно варить эту крупу?

■ Любый рис нужно перед варкой промыть в 7 водах, причем вода должна быть холодной. Импортный рис часто покрывают смесью талька и глюкозы для удобства хранения – все это нужно смыть.

■ Для варки подойдет металлическая посуда или казан. Не рекомендуется использовать эмалированную посуду.

■ При варке рис не перемешивайте, а дайте воде выпариться. Пропорции таковы: 1 часть риса на 1,5 части воды. Опытные повара сокращают пропорции до 1:1.

■ Чтобы получить рассыпчатый рис, заливайте его холодной водой. Если нужен клейкий рис для суши или фарша – заливайте кипятком.

■ Хорошо варить рис в пароварке. Вместо нее можно использовать кастрюлю с дуршлагом. Промытый рис залейте горячей водой на 10 минут, затем слейте воду и выложите рис в дуршлаг. Поставьте его на кастрюлю с кипящей водой, накройте и варите 15 минут.

■ Время варки такое: длинный рис надо, замочив в воде на 30 минут, варить 35 минут, шлифованный рис – 12 минут, коричневый – 25 минут, пропаренный – 20 минут.

■ Для цвета можно добавить в рис при варке щепотку карри или куркумы. ■

Золотая коллекция рецептов

Торт «Прага»



Рубрику ведет
Максим МЯСНИКОВ,
шеф-повар ресторана
«Прожектор»

Торт «Прага» – кондитерский шедевр из нашего детства. Его рецепт несложен, но требует времени. Испеките его для своих близких.

Торт «Прага»

Для бисквита
шоколадного:

Яйца – 370 г

Мука – 110 г

Сахар – 110 г

Какао – 33 г

Для шоколадной
глазури:

Шоколад темный –
100 г

Желатин – 5 г

Для крема «Прага»:

Молоко сгущенное –
170 г

Желток свежий –
1 шт.

Сахар ванильный –
4 г

Масло сливочное –
200 г

Какао-порошок – 28 г

Мука – 1 ст. ложка

Для пропитки:

Сахар – 130 г

Ром – 1 ст. ложка

Для украшения:

Малина – 10 г

Голубика – 5 г

Клубника – 5 г

Топинг
шоколадный – 5 г



1 Для приготовления бисквита взбейте миксером яйца с сахаром до увеличения объема вдвое. Муку соедините с какао-порошком, аккуратно всыпьте в яичную массу и перемешайте.

2 Получившееся тесто вылейте в круглую, смазанную маслом форму и выпекайте 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

3 Остудите бисквит и разрежьте на 3 тонких коржа.

4 Для приготовления шоколадной глазури в сотейнике рас-

топите шоколад, постепенно вливая в него 50 мл горячей воды, и добавьте желатин. Доведите глазурь до кипения, снимите с огня и остудите.

5 Для крема вскипятите сгущенку, 75 мл воды и ванильный сахар. В миске смешайте муку и желток. Кипящим молоком залейте желтковую массу, перемешайте, процедите через сито и остудите до комнатной температуры. Сливочное масло мелко нарежьте и растопите до размягчения, добавьте какао-порошок. Масляную массу

перемешайте с молочной, остудите.

6 Для пропитки подогрейте 120 мл воды, сахар и ром до растворения сахара и остудите.

7 Соберите торт. Полейте 3 тонких коржа пропиткой. Два коржа намажьте кремом и выложите друг на друга. Третий корж смажьте глазурью и дайте застыть. Затем измельчите его блендером в крошку.

8 Торт полейте глазурью и посыпьте бисквитной крошкой. Украсьте свежими ягодами и шоколадным топингом. ■



А ТАКЖЕ:

- **БЫСТРЫЕ БЛЮДА.** РЕЦЕПТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ФАРША
- **ТРИ САЛАТА:** С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ
- **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПЕЦИЙ:** МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
- **ТЕНДЕНЦИИ.** ВСТРЕЧАЕМ ГОД ПЕТУХА
- **ЭКСПЕРТИЗА.** ПОДАРКИ К НОВОМУ ГОДУ
- **КОНКУРСЫ И ПОДАРКИ** ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

РЕКЛАМА. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

<http://www.facebook.com/kpraktikum>

http://vk.com/k_praktikum

<http://k-praktikum.livejournal.com/>

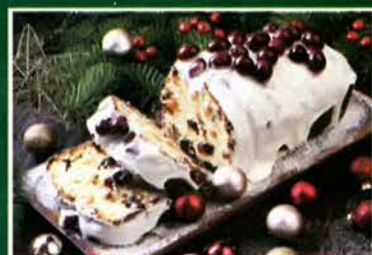
<http://www.odnoklassniki.ru/group/54143505072128>



**БЛЮДА НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ: ГОТОВИМ ИЗ
СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ**



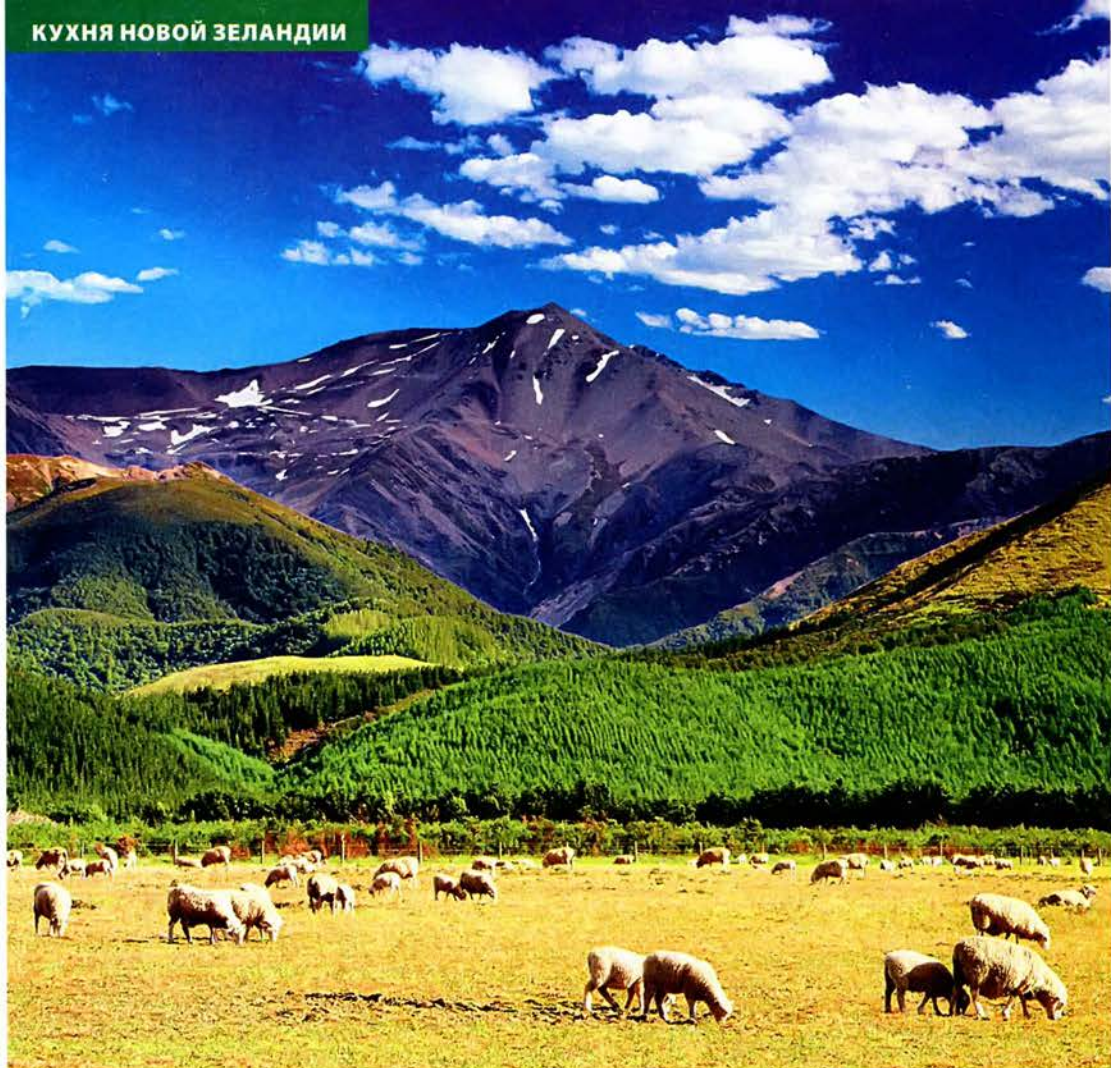
**ДИЕТПИТАНИЕ:
РАЗГРУЗКА
В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ**



**ВЫПЕЧКА
И ДЕСЕРТЫ.
ШТОЛЛЕН**



**КУХНИ МИРА.
РУМЫНСКОЕ
ВЕСЕЛЬЕ**



Обед на островах

ТЕКСТ: ЕЛЕНА БАГАУДИНОВА

Говоря о кухне Новой Зеландии, неискушенный человек представляет себе прежде всего что-то необычное и экзотическое. Например, жаркое из кенгуру. Но если познакомиться с этой кухней поближе, окажется, что она больше всего напоминает английскую.

Кулинарные традиции аборигенов, бытовавшие на островах до прихода европейцев, ныне почти забыты. Переселенцы со всех краев света привезли с собой рецепты, распространенные у них на родине. Поскольку основная масса нынешних новозеландцев имеет

британские корни, традиционными блюдами можно считать местные вариации на тему англосаксонской кухни.

МЯСНОЙ ПИР

Новая Зеландия – мировой поставщик мяса и молока, поэтому большинство национальных блюд готовят из баранины, говядины и свинины, при-

чем делают это виртуозно. Мясо, как правило, сильно прожаривают и подают с овощами и картофелем. Блюда из свинины сопровождается пуха – вид травы. Ее стебли и корни размягчают и тушат в жире.

Повседневные блюда новозеландцев простые, быстрые и вкусные. Здесь не принято тратить много времени на

приготовление пищи. На ужин подают стейк с соусом и гарниром. Его готовит мужчина. Есть 3 вида прожарки: с кровью, средняя и полная, для каждой свои правила, сколько минут нужно держать мясо на огне. Если все сделали верно, стейк окрасится в аппетитный темно-коричневый цвет.

Большой обед или ужин готовят по воскресеньям. Обычно это запеченное в духовке мясо с овощами. Самым распространенным гарниром и к рыбе, и к мясу является картофель. Стоит попробовать его местную разновидность – кумару, сладкий картофель, жареный или запеченный в духовке. Новозеландцы очень любят свеклу. Ее маринуют дома или продают уже готовую. Знаменитый новозеландский бургер делают со свеклой.

РЫБНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ

Рыбы в Новой Зеландии не просто много, а очень много. Особо любима местными жителями мелкая рыбка снеток, разновидность корюшки, ко-

БОЛЬШИНСТВО НАЦИОНАЛЬНЫХ БЛЮД ГОТОВЯТ ИЗ БАРАНИНЫ, ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ

торую жарят или консервируют. Благодаря англичанам, самое популярное на островах блюдо – жареная рыба с картофелем фри (fish and chips). Эту еду заказывают в ресторанах, покупают в уличных ларьках на обед и просто на перекус.

Из морепродуктов новозеландцы едят устриц, лангустов и ракообразных. Новозеландские зеленые мидии считаются одним из самых чистых и безопасных морепродуктов в мире.

СЫРНЫЙ РЯД

Молока в стране так много, что хватает на производство великопленных сыров по французским, голландским и местным технологиям. Гауда, эдам и ма-

асдам, камамбер и бри, бесчисленные разновидности чеддера и другие сыры постоянно присутствуют на столах новозеландцев и экспортируются во многие страны мира.

ТРАДИЦИИ АБОРИГЕНОВ

В Новой Зеландии все же осталось немного экзотики. До сих пор здесь можно попробовать блюда племени маори, приготовленные в облицованной камнями земляной печи ханги. На дно ямы выкладываются крупные, раскаленные добела камни, а поверх них – овощи или мясо, завернутые в пальмовые листья. Все это накрывается сверху тканью и слегка присыпается землей для лучшего сохранения тепла. Поверх печи разводится костер. Приготовленные таким способом продукты имеют нежную структуру, необычный вкус и специфический аромат. Племена маори, живущие в районе Роторуа, готовят продукты на пару от гейзеров или в водах горячих источников. ■

Вкус экзотики

МОРСКОЙ ОПАЛ

У пауа – морских ракушек – очень красивые раковины. Если их очистить, они переливаются всеми цветами радуги. Маори из них изготавливали украшения и ритуальные предметы. Само мясо черного цвета и достаточно жесткое, поэтому его в основном едят в виде фарша. Наиболее популярное блюдо – маленькие котлетки paua fritters.

ТРИ БРАТА-АКРОБАТА

Кумара – новозеландская разновидность сладкого картофеля. Ее привезли с собой в Новую Зеландию первые поселенцы маори более тысячи лет назад. Она бывает 3 сортов: красная, желтая и оранжевая. Запеченная, вареная, фаршированная, жареная в масле, размятая в пюре, кумара оправдывает ваши ожидания.

ПРАЗДНИК ЕДЫ

Первый ежегодный фестиваль Wild Foods состоялся в 1990 году в городе Хокитика. Здесь подают непривычные для европейцев блюда маори: жареных скорпионов и личинок, улиток, овечьи глаза, запеченных опоссумов и др. Фирменное блюдо фестиваля – пирожки со снетками. На десерт подают мороженое с личинками осы.

СЪЕДОБНЫЙ СОРНЯК

Пуха, также известная как осот, – это темно-зеленое растение, сорняк. Его стебель содержит молочный цветной сок. Едят его сырым, стебель и листья имеют горький вкус, который не снимает даже тепловая обработка. Горечь может быть уменьшена путем промывания растений под проточной водой. Пуха готовят со свиной.





Торт «Павлова»

1 Духовку предварительно разогрейте до 150 °С. Положите на противень лист пергаментной бумаги и, используя большое круглое блюдо, нарисуйте карандашом посередине круг диаметром примерно 20–23 см. Смажьте маслом.

2 В большой миске миксером на большой скорости взбейте яичные белки комнатной температуры с солью до получения пышной пены. Продолжая взбивать, медленно всыпьте сахарную пудру и взбивайте до тех пор, пока белки не образуют густую тягучую пену.

3 В получившуюся массу добавьте крахмал, уксус и ванильный сахар. Аккуратно размешайте ложкой снизу вверх.

4 Осторожно вылейте меренгу в пределы нарисованного круга на пергаментной бумаге и выровняйте поверхность с помощью ложки или лопатки. Посередине лепешки сделайте небольшую выемку.

5 Снизьте температуру в духовке до 120 °С. Запекайте меренгу примерно 1 час 15 минут. По прошествии этого времени выключите духовку и оставьте меренгу остывать

внутри, не открывая дверцу.

6 Осторожно перенесите десерт на сервировочное блюдо. Полейте взбитыми сливками и украсьте нарезанными фруктами. По желанию десерт можно полить фруктовым и шоколадным соусами. Или же посыпать любимыми рублеными орехами. Подавая на стол, разрежьте на порции.

7 Можно сделать индивидуальные десерты, используя столовую ложку. Таким образом, он будет похож на обычное безе, лишь со сливками и фруктами. ■

Торт «Павлова»

Белки яичные – 6 шт.

Пудра сахарная – 1,5 стакана

Крахмал – 1 ст. ложка

Уксус винный белый – 2 ч. ложки

Сахар ванильный – 1 ч. ложка

Сливки взбитые – 2 стакана

Фрукты свежие

Соль – 1 щепотка

Устричный суп

Устричный суп

Устрицы свежие
или замороженные –
18 шт.
Бульон рыбный –
400 мл
Сливки – 1 стакан
Лук-порей –
1 стебель
Вино белое сухое –
0,5 стакана
Сок лимонный –
1 ч. ложка
Лимон – 1 шт.
Масло сливочное –
1 ст. ложка
Перец белый
молотый
Соль

1 Устрицы при необходимости разморозьте. Раковины устриц вскройте, устричную жидкость слейте в отдельную посуду, устриц мелко порубите.

2 Белую часть лука-порея нарежьте полукольцами и пассеруйте в кастрюле на сливочном масле до мягкости (2 минуты). Влейте белое вино и тушите лук на слабом огне 5 минут.

3 Добавьте рыбный бульон и доведите до кипения. Влейте сливки и положите рубленые устрицы. Варите на небольшом огне 5 минут.



4 Суп снимите с огня, добавьте лимонный сок и устричную жидкость, приправьте солью и белым перцем по вкусу.

5 Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, украсьте кольцами лука-порея, долькой лимона и подавайте на стол. ■

Жареная печенька с фруктами



1 Печенку промойте, очистите от жира и пленок, нарежьте тонкими кусочками. Муку насыпьте в плоскую тарелку и запанируйте в ней кусочки печенки.

2 На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте печенку на сильном огне (5 минут). Затем жарьте на среднем огне до готовности (15–20 минут). Приправьте

ее солью и перцем по вкусу.

3 Яблоки очистите, выньте семечки, мякоть нарежьте кубиками. Апельсины очистите от кожуры, мякоть разберите на дольки и очистите от пленок. Луковицу очистите и нарежьте кольцами.

4 На сковороде разогрейте сливочное масло и пассеруйте на нем лук до мягкости (3 минуты). Добавьте яблоки и апельсины и тушите, помешивая, еще 5 минут.

5 Печенку разложите по тарелкам, сверху положите фрукты, украсьте петрушкой. ■

Жареная печенька с фруктами

Печенка говяжья –
500 г
Луковицы – 2 шт.
Апельсины – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Петрушка – 1 пучок
Масло
растительное –
3 ст. ложки
Масло сливочное –
2 ст. ложки
Мука – 2 ст. ложки
Соль
Перец

Снетки жареные



1 Рыбу тщательно промойте в теплой воде, обсушите бумажным полотенцем. Приправьте солью, перцем. Луковицу из-

мельчите и смешайте с рыбой. Накройте и оставьте мариноваться на 10 минут.

2 Приготовьте кляр. Взбейте яйца с солью,

добавьте размягченное сливочное масло, муку и замесите жидкое тесто.

3 Рыбу наколите на вилку, обмакните в кляр и жарьте в кипящем масле по 3 минуты.

4 Перед тем как подать рыбу на стол, переложите ее в жаропрочную форму, посыпьте сухарями и поставьте в горячую духовку на 10 минут.

5 На гарнир подавайте жареный картофель фри, лук, маринованную свеклу. Но лучшим гарниром считается краснокочанная капуста. ■

Снетки жареные

*Снетки – 500 г
Луковицы – 2 шт.
Масло растительное
Соль
Перец
Сухари панировочные*

*Для кляра:
Яйца – 4 шт.
Мука – 0,5 стакана
Соль
Масло сливочное – 2 ст. ложки*

Печенье «Афган»

*Масло сливочное – 200 г + масло для смазывания
Сахар – 75 г
Мука – 175 г
Какао-порошок – 25 г
Хлопья кукурузные – 50 г*

*Для глазури:
Шоколад темный – 200 г
Сливки – 100 мл
Масло сливочное – 25 г
Орехи грецкие – 10 шт.*

1 Духовку предварительно разогрейте до 180 °С. Размягченное масло разотрите с са-

харом до получения однородной массы. Добавьте муку с какао-порошком и тщательно перемешайте. Аккуратно всыпьте кукурузные хлопья.

2 Противень застелите бумагой для выпечки, смажьте ее сливочным маслом. Ложкой или руками сформируйте круглые печенье и выложите его на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Печенье выпекайте в духовке в течение 15 минут. Остудите.

3 Приготовьте шоколадную глазурь. Положите шоколад на маленькие кусочки и положите в небольшую



миску, добавьте масло и сливки. Поставьте миску на водяную баню. Постоянно помешивая, нагревайте до

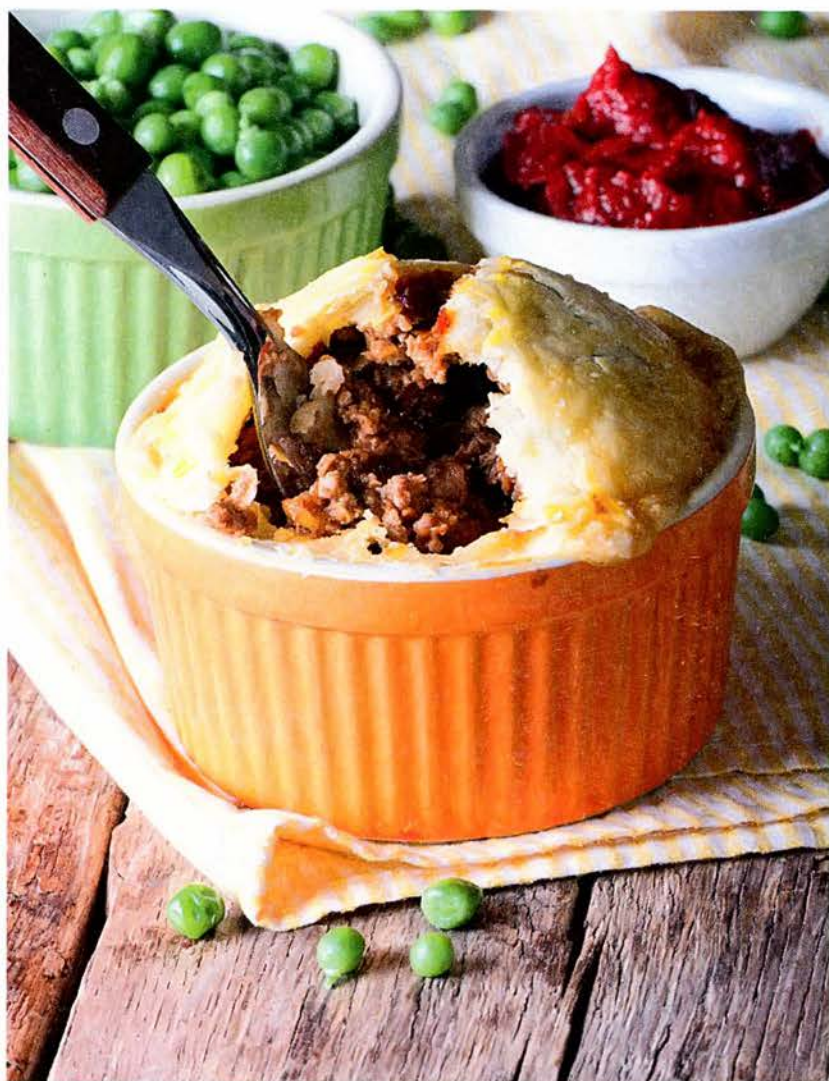
расплавления массы. Остудите.

4 Покройте печенье глазурью, украсьте грецкими орехами. ■

Мясной пирог

Тесто слоеное замороженное – 1–2 листа
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 50 мл
Сыр – 70 г

Для начинки:
Говядина – 600 г
Луковица – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Бульон мясной – 500 мл
Шампиньоны – 250 г
Мука – 3 ст. ложки
Соус томатный – 2 ст. ложки
Сахар коричневый – 2 ч. ложки
Паприка – 1 ч. ложка
Масло растительное
Соль
Перец



Мясной пирог

1 Приготовьте начинку. Духовку предварительно разогрейте до 180 °С. Говядину промойте, обсушите, нарежьте небольшими кубиками. Переложите в пакет. Посолите, поперчите, добавьте муку и встряхните пакет.

2 На сковороде разогрейте растительное масло и жарьте говядину, помешивая, на сильном огне около

2 минут. Переложите в тарелку.

3 На сковороде, где жарилась говядина, влейте еще немного масла и на среднем огне обжарьте мелко рубленный лук и чеснок (около 5 минут). Увеличьте огонь и добавьте томатный соус. Жарьте, помешивая, еще 2 минуты. Влейте бульон. Положите нарезанные пластинами грибы, натертую на

мелкой терке морковь, говядину, сахар, приправьте паприкой. Перемешайте.

4 Мясо с овощами переложите в жаропрочную керамическую посуду с крышкой. При необходимости долейте воды. Она должна покрывать говядину полностью. Запекайте мясо с овощами в духовке около 2–3 часов. Выньте из духовки. Остудите.

5 Температуру в духовке увеличьте до 190 °С. Выложите начинку в 4–6 формочек для кексов. Сверху распределите кусочки сыра. Накройте форму листом слоеного теста, залепите края. Смажьте тесто взбитым с молоком яйцом. Выпекайте пироги до золотистого цвета (20 минут). Остудите (5–10 минут) и подавайте на стол. ■



Запеченная свинина с овощами

Филе свиное – 500 г
Морковь – 1 шт.
Кумара (батат) –
1 шт.
Картофель – 4 шт.
Тыква – 300 г
Луковица – 1 шт.
Лимон

Для маринада:

Сок 1 лимона
Мед манука –
1 ст. ложка
Горчица –
1 ч. ложка
Паприка –
1 щепотка
Мята сушеная –
1 ч. ложка
Орегано сушеная –
1 ч. ложка
Перец –
0,5 ч. ложки
Соль

Запеченная свинина с овощами

1 Мясо промойте, обсушите бумажным полотенцем. Мякоть нарежьте небольшими кубиками или отбейте в пласт. Для маринада смешайте горчицу, сок лимона, мед и специи. Залейте мясо маринадом и оставьте на

30 минут. Затем переложите вместе с маринадом на глубокий противень и запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 30 минут.

2 Пока запекается мясо, приготовьте овощи. Картофель, кума-

ру (батат), морковь, тыкву очистите. Кумару нарежьте ломтиками, морковь – кружками, картофель и тыкву – кубиками. Луковицу очистите и нашинкуйте кольцами.

3 Мясо достаньте из духовки. Разложите на

нем кольца лука, а затем оставшиеся овощи. Температуру в духовке уменьшите до 160 °С. Накройте форму крышкой или алюминиевой фольгой и запекайте овощи с мясом в духовке еще 30–40 минут. ■

Стейк по-новозеландски

Стейк по-новозеландски

Говядина
мраморная – 800 г
Чеснок –
 2–3 зубчика
Соль
Перец
Масло оливковое

Для грибного соуса:
Шампиньоны –
 6 шт.
Луковица – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Сметана –
 3 ст. ложки
Масло растительное
Соль
Перец

1 Приготовьте маринад для мяса. Сме-

шайте оливковое масло, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Положите мясо и маринуйте 8–10 минут.

2 Разогрейте на сильном огне сковороду без масла. Выложите мясо, стряхнув с него маринад. И жарьте 1–2 минуты. Затем огонь можно немного убавить. Но он все равно должен быть выше среднего. Жарьте стейки по 3 минуты с каждой стороны. Затем положите стейк на деревянную разделочную доску и оставьте на 3 минуты.

3 Приготовьте грибной соус. На сковороде



разогрейте растительное масло и обжарьте измельченные чеснок и лук до мягкости (3 минуты). Добавьте нарезанные кубиками грибы и жарьте, помешивая, до выпари-

вания жидкости (около 7 минут). Добавьте сметану, приправьте солью и перцем и тушите еще 3 минуты. Стейк полейте соусом. Подавайте с картофелем. ■

Свинина с яблоками и черносливом



натрите солью и перцем.

3 На пласт свинины выложите половину яблока и чернослива, сверните рулетом. Так же сделайте и второй рулет. Перевяжите кулинарной нитью.

4 На сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте на нем мясные рулеты до образования золотистой корочки (7 минут). Затем переложите свинину в жаропрочную форму с крышкой. Добавьте бульон, сливки, накройте крышкой и запекайте в духовке, разогретой до 170 °С, до готовности (1,5 часа).

Свинина с яблоками и черносливом

Грудинка свиная –
 400 г
Чернослив – 50 г
Яблоко – 1 шт.
Бульон мясной –
 250 мл
Сливки –
 2 ст. ложки
Масло сливочное –
 1 ст. ложка
Соль
Перец

1 Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте дольками. Чернослив промойте, залейте кипятком на 30 минут. Откиньте на

дуршлаг, нарежьте кубиками.

2 Мясо промойте, обсушите. Разрежьте на 2 куска. Накройте пищевой пленкой и отбейте в тонкий пласт.

5 С рулетов снимите кулинарную нить, нарежьте их кусочками и подавайте на стол. В качестве гарнира можно использовать отварной рис или картофель фри. ■

Запеченные мидии в сырном соусе



1 Если используете замороженные мидии, то предварительно их разморозьте. Сыр натрите на мелкой тер-

ке. Зубчик чеснока очистите и пропустите через пресс. Петрушку промойте, обсушите и мелко порубите.

2 В небольшой пиале смешайте сметану с соевым соусом, пармезаном (оставьте немного для посыпки), чесноком, петрушкой, приправьте солью и перцем. Выложите соус на мидии, слегка присыпьте оставшимся тертым пармезаном.

3 Мидии переложите в форму для запекания, застеленную пергаментом. Запекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке с конвекцией 10 минут. Сбрызните лимонным соком. ■

Запеченные мидии в сырном соусе

*Мидии зеленые крупные – 8 шт.
Сметана 20% – 2 ст. ложки
Соус соевый – 0,5 ч. ложки
Пармезан – 70 г
Чеснок – 1 зубчик
Петрушка – 3 веточки
Соль
Перец
Сок лимонный*

Рыба с картофелем. Фиш энд чипс

*Картофель – 1 кг
Филе рыбы белой – 4 шт. (по 100 г)
Масло оливковое – 3 ст. ложки
Мука – 110 г
Яйца – 2 шт.
Пиво светлое – 125 мл
Соль
Перец
Масло растительное*

1 Духовку предварительно разогрейте до 200 °С. Картофель очистите, вымойте, нарежьте соломкой. Противень застелите пергаментом, смажьте растительным маслом. Разложите кар-

тофель, сбрызните его маслом, посолите, поперчите и запекайте в духовке 40 минут.

2 В миске смешайте 2 желтка с мукой. Добавьте пиво с солью, перцем и замесите однородное тесто. Оставьте в теплом месте на 1 час. Затем добавьте взбитый белок и тщательно перемешайте до однородной консистенции.

3 В кастрюлю налейте масло для фритюра (на высоту 5 см). Капните немного теста в масло – если оно начнет пузыриться, можно жарить.

4 Рыбное филе опустите в тесто и обжаривайте во фритюре в течение 5 минут. По-



ложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Так при-

готовьте все филе. Рыбу подавайте с запеченным картофелем. ■



Жареная баранина с чатни

Баранина
молодая – 500 г
Масло
растительное –
2 ст. ложки
Луковица – 1 шт.
Зелень
Соль
Перец

Для чатни:
Яблоки – 3 шт.
Помидор – 1 шт.
Луковица – 1 шт.
Сахар –
0,5 стакана
Изюм –
3 ст. ложки
Уксус винный
красный –
2 ч. ложки
Горчица
Имбирь
Гвоздика
Соль

Жареная баранина с чатни

1 Баранину промойте, обсушите бумажным полотенцем. Мякоть нарежьте небольшими кусочками. На сковороде разогрейте растительное масло и жарьте баранину, помешивая, на сильном огне 2–3 минуты. Убавьте огонь до среднего и жарьте мясо еще 3 минуты. Влейте кипяток так, чтобы он находился на одном уровне с мясом, и тушите на медленном огне 25–30 минут

(пока вода не выкипит). Приправьте солью, перцем, положите кольца лука и измельченную зелень и тушите еще 10 минут. Снимите с огня. **2** Приготовьте чатни. Для этого яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, мякоть нарежьте кубиками. На сковороде разогрейте немного сливочного масла и обжарьте яблоки (2–3 минуты). Влейте

немного воды, добавьте сахар, перемешайте и тушите еще 5 минут. **3** Помидор обдайте кипятком и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками. Луковицу очистите и мелко нарежьте. Переложите помидор и лук к яблокам, добавьте промытый изюм, специи, уксус и тушите, помешивая, около 20–30 минут. **4** Жареную баранину полейте соусом и гарнируйте картофелем фри. ■



Путь к сердцу

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ КОЛЕСНИКОВА

Мужчины любят вкусно поесть. Недаром есть поговорка, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Осталось выяснить, какие продукты полезны для сильной половины человечества, и включать их в меню, чтобы сохранить их сердца здоровыми.

Принято считать, что мужчину нужно кормить мясом или мясом с картошкой. Короче говоря, пищей сытной, дающей много энергии. Но времена меняются, и, судя по социологическим опросам, мужчины не меньше мяса любят рыбу, а также пиццу, пасту, пель-

мени и гамбургеры. Также они любят пироги, блины и супы. А еще – но тщательно это скрывают – они большие сладкоежки, и разные бисквиты, кексы, тортики им тоже по вкусу. Потому, готовясь к мужскому празднику, можно выбирать любые блюда, которые нравятся любимому мужчине. А если думать о долгосрочной пер-

спективе сохранения его умственного и физического здоровья, то нужно постепенно создавать в семье культ здоровой еды, включая в рацион полезные для мужчин продукты. Хотя общие правила здорового питания едины, у мужского организма есть свои особенности. Диетологи считают, что мужчинам следует уделить особое внима-

ние поддержанию сердечно-сосудистой системы, репродуктивной функции и здоровья простаты, а также нормального уровня холестерина. И не забывать о наращивании мышечной массы. Для этого составлен список из 10 полезных продуктов. Удивительно, что мясо оказалось в этом списке на третьем месте.

ДАРЫ МОРЯ И ПОЛЕЙ

Первыми в списке идут продукты, полезные для сердечно-сосудистой системы. К ним относятся все моллюски и жирная морская рыба. В них содержится цинк: от этого минерала зависит работа сердца и мышц, репродуктивной системы (его дефицит приводит к мужскому бесплодию), он регулирует уровень сахара в крови. Больше всего цинка содержат устрицы. Пополнить суточную норму цинка в организме (11 мг для мужчин) помогут другие моллюски, постная говядина и свинина. Жирная морская рыба (лосось, сельдь, сардины, палтус, скумбрия) – источник омега-3 жирных кис-

ЧТОБЫ БЫТЬ В ФОРМЕ, МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОТРЕБЛЯТЬ 2500 ККАЛ В ДЕНЬ

лот. Они хорошо воздействуют на сердце, снижают риск развития рака простаты.

Также в рыбе есть витамин D, которого так не хватает нам зимой, он помогает предотвратить рак, диабет второго типа и разрушение костей.

Для хорошей работы сердца необходим калий. Он содержится в бананах, апельсинах и томатном соке, молоке, фасоле.

Среди овощей самыми полезными для мужчин считаются все овощи яркого цвета (сладкий и острый перец, морковь, помидоры, тыква). В них много витамина С и бета-каротина, которые являются мощными антиоксидантами. Среди зеленых лидирует брокколи – эта капуста полезна всем. Она

считается спасителем для сердечно-сосудистой и нервной системы и мощным средством для профилактики рака.

МЯСНАЯ НАРЕЗКА

Мясо – главный источник белка, строительного материала для мышц. К тому же это один из самых любимых мужчинами продуктов. Стоит отдавать предпочтение постной говядине (и телятине) – в виде стейков, запеченных на гриле или в духовке. Она богата железом, цинком и другими микроэлементами, витаминами группы В, а также С, Е, А, РР. Польза свинины – в наличии витаминов В₁₂ и D, цинка. В ней есть вещества, укрепляющие потенцию. Нежное мясо кролика повышает выносливость организма. Для тех, кто наращивает мышцы, незаменимо филе индейки и курицы: в нем много белка. Утка – жирное мясо, но богатое микроэлементами. При правильном приготовлении принесет много пользы и разнообразит рацион. Не стоит забывать о молочных продуктах и свежей зелени. ■

Азбука полезных продуктов для мужчин

ОРЕХИ

Самые мужские орехи – грецкие, бразильские и фисташки. В них есть белок, клетчатка, цинк, они понижают вредный холестерин, поддерживают сердце и укрепляют потенцию. Грецкие орехи хороши для профилактики простатита. В бразильских много селена, который участвует в биосинтезе тестостерона.

ОВСЯНКА, СЭР!

Богатые клетчаткой овсяные хлопья и другие цельные злаки – отличный вариант заряжающего энергией мужского завтрака. Овсянка содержит витамины группы В и клетчатку, которая очищает сосуды от главного врага мужского здоровья – «плохого» холестерина, дает чувство насыщения.

ПОМИДОРЫ

Жизненно необходимы для мужского здоровья. Содержат ликопин, защищающий от рака простаты и поджелудочной железы. Служат для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо блюд с помидорами, включайте в рацион мужчин томатный сок, натуральный кетчуп и пасту с томатным соусом.

УСТРИЦЫ

Цинк очень важен для здоровья сердца, работы мышц и репродуктивной системы мужчин. Лидируют по содержанию цинка устрицы. Если их нет в зоне доступа, замените говядину, индейкой или тыквенными семечками. Хотя они и уступают морепродуктам, но все же являются неплохими поставщиками цинка.





Свинина тонкацу по-японски

Мякоть свинины без жира – 400 г
Яйца – 2 шт.
Хлеб белый сушеный – 50 г
Мука – 50 г
Масло растительное рафинированное (лучше кунжутное)
Соль
Перец

Для соуса:
Соус вустерский – 2 ст. ложки
Соус устричный или соевый – 1–2 ст. ложки
Кетчуп – 2 ст. ложки
Сахар – 1 ст. ложка
Горчица готовая – 1 ч. ложка
Имбирь молотый
Порошок чесночный
Гвоздика молотая
Корица молотая
Орех мускатный

Свинина тонкацу по-японски

1 Для панировки сухой хлеб измельчите блендером в крупную крошку. Выложите на плоскую тарелку. На другую тарелку насыпьте муку. В миске слегка взбейте яйца с 2 ст. ложками холодной воды.

2 Свинину нарежьте на тонкие порции

онные кусочки. Слегка отбейте их, завернув в пищевую пленку, посыпьте солью и перцем с двух сторон.

3 Разогрейте масло на сковороде. Обваляйте кусочки свинины в муке, потом обмакните в яйцо и обваляйте в панировочных сухарях.

4 Жарьте отбивные на сковороде 7–9 минут, до золотистой корочки, перевернув один раз.

5 Выложите отбивные на тарелки, нарежьте на узкие полоски. Подавайте с кисло-сладким соусом тонкацу и отварным рисом.

6 Для приготовления соуса перемешайте в миске вустерский соус и сахар. Добавьте устричный или соевый соус, перемешайте. Добавьте кетчуп и по щепотке сушеных приправ, тщательно все перемешайте до однородной консистенции. ■

Плов сармаркандский

Баранина – 650 г
 Луковицы – 3 шт.
 Рис – 500 г
 Масло растительное – 250 г
 Морковь – 3 шт.
 Смесь специй для плова – 1 ст. ложка
 Соль

1 В казане разогрейте растительное масло. Баранину нарежьте на кусочки, ребра разделите и жарьте все в казане на масле 10 минут, помешивая, до румяной корочки.

Плов сармаркандский

2 Лук и морковь очистите. Лук нашинкуйте полукольцами, морковь нарежьте узкими брусочками.

3 Добавьте лук к мясу, готовьте, помешивая, 7 минут. Всыпьте специи и соль. Если надо класть больше, с учетом добавления риса. Выложите сверху мяса морковь ровным слоем, не перемешивайте. Налейте воды чуть выше уровня моркови, дайте закипеть, убавьте огонь и накройте казан крышкой. Готовьте мясо 1,5–2 часа, при необходимости подливая горячей воды.



4 Промойте рис. Выложите сверху мяса, налейте воды выше уровня риса на 1,5 см. Дайте воде выпариться, не накрывая крыш-

кой. Затем накройте и томите 20 минут.

5 Подавайте плов горячим, не перемешивая: сначала выложите рис, а потом мясо. ■

Жюльен с курицей и грибами



1 Куриное филе отварите в подсоленной воде (40 минут), дайте остыть в бульоне, затем мелко нарежьте.

2 Шампиньоны очистите, промойте, нашинкуйте тонкими пластинами. Обжарьте грибы в разогретом растительном масле (2–3 минуты), затем

добавьте мелко нарезанный лук.

3 Пассеруйте лук и грибы до полного испарения выделинной жидкости. Посолите и перемешайте.

4 Приготовьте соус. На сухой сковороде обжарьте муку, помешивая (1 минута). Добавьте сливочное мас-

ло и, помешивая, готовьте еще 2 минуты.

5 В сотейнике подогрейте молоко, но не до кипения. В горячее молоко выложите масляно-мучную смесь. Быстро перемешайте, а затем доведите до кипения и снимите с огня. Дайте соусу немного остыть и соедините со сметаной.

6 Перемешайте кусочки курицы и остывшие шампиньоны. Разложите смесь по тарталеткам или керамическим формочкам, смазанным маслом. Залейте соусом и посыпьте тертым сыром.

7 Запекайте 15 минут в духовке, заранее разогретой до 180 °С. По-

Жюльен с курицей и грибами

Филе грудки куриной – 300 г
 Шампиньоны – 200 г
 Луковица – 1 шт.
 Сыр – 80 г
 Тарталетки готовые – 12 шт.
 Масло растительное
 Соль

Для соуса:
 Масло сливочное – 40 г
 Сметана 20% – 250 г
 Молоко – 250 мл
 Мука – 1 ст. ложка

давайте жюльен горячим как закуску. ■

Пастуший пирог



- 1** Очищенный картофель нарежьте крупно и отварите в подсоленной воде до готовности (25 минут). Откиньте, сохраните 0,5 стакана отвара.
- 2** Сыр натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и порубите.
- 3** Разомните картофель в пюре, добавив сливочное масло

- и сохраненный отвар. Дайте пюре немного остыть, посолите, добавьте желток, чеснок и половину тертого сыра. Перемешайте.
- 4** Морковь и лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Зелень порубите для украшения.
 - 5** На сковороде разогрейте раститель-

ное масло и обжарьте морковь и лук (3 минуты), непрерывно помешивая.

- 6** Готовый фарш выложите на сковороду к обжаренным овощам, готовьте, помешивая, 7 минут. Добавьте томатную пасту, разведенную в бульоне, соль и перец, уменьшите огонь и тушите около 20 минут под крышкой.

- 7** В форму для запекания выложите готовый фарш, разровняйте, накройте слоем картофельного пюре. Посыпьте сыром.

- 8** Запекайте 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С, до румяной корочки. Украсьте рубленой зеленью. ■

Пастуший пирог

Фарш мясной смешанный – 700 г
Луковица – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Картофель – 1 кг
Масло растительное – 1 ст. ложка
Масло сливочное – 50 г
Бульон – 100 мл
Желток яичный – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Паста томатная – 3 ст. ложки
Сыр твердый – 50 г
Соль
Перец
Зелень свежая для украшения

Паста карбонара

Паста карбонара

Паста из твердых сортов пшеницы – 400 г
Яйца – 4 шт.
Бекон варено-копченый – 150 г
Пармезан – 120 г
Луковица – 1 шт.
Петрушка рубленая – 1 ст. ложка
Масло оливковое
Соль
Перец

- 1** Отварите пасту в большой кастрюле в кипящей подсоленной воде до состояния

аль денте, то есть на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке. Откиньте на дуршлаг, сохранив 0,5 стакана отвара.

- 2** Очищенный лук мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности на сковороде на разогретом оливковом масле (3 минуты).
- 3** Бекон мелко нарежьте, выложите к луку и жарьте еще 3 минуты.

- 4** Выложите отваренную пасту на сковороду с беконом, все перемешайте и снимите с огня, чтобы слегка остыла.



- 5** Взбейте вилкой яйца. Натрите пармезан на мелкой терке. Смешайте пармезан с яйцами, посолите, поперчите.

- 6** Добавьте сырн-яичный соус к пасте, влейте немного отвара, перемешайте, посыпьте петрушкой и сразу подавайте. ■

Классические чебуреки с бараниной

Для теста:

Мука – 550 г

Водка – 50–100 мл

Соль – 1 ч. ложка

Масло растительное для фритюра

Для начинки:

Баранина – 500 г

Лук репчатый – 300 г

Соль – 1 ч. ложка

Перец –

0,5 ч. ложки



Классические чебуреки с бараниной

1 Для теста просейте в миску муку, добавьте соль и 1 стакан ледяной воды.

2 Перемешайте вилкой и понемногу влейте водку, перемешивая тесто руками. Немного вымесите тесто, оно должно быть крутое, скатайте в шар и заверните в пленку. Положите приготовленное тесто на 30 минут в холодильник.

3 Для начинки мясо пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Лук очистите и измельчите блендером. Добавьте 50 мл воды, перемешайте.

4 Соедините лук с фаршем, посолите, поперчите, перемешайте. Дайте постоять 15 минут.

5 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт,

сложите вдвое и раскатайте. Снова сложите вдвое, еще раз раскатайте. Сверните тесто рулетом и нарежьте на 10 частей, скатайте их в шарики.

6 Из шариков раскатайте лепешки толщиной 2 мм. Выложите на одну половину лепешки, не доходя до края, 1 ст. ложку фарша, разровняйте и накройте второй поло-

виной лепешки. Края лепешки защипните и примните вилкой.

7 Выложите чебуреки на доску, посыпанную мукой, и дайте постоять 10 минут.

8 На сковороде доведите масло до кипения, убавьте огонь, выложите 2 чебурека. Жарьте до золотистого цвета (5 минут), перевернув один раз. Повторите процесс. ■



Утиные ножки с фруктовым соусом

1 Утиные ножки промойте под проточной водой и обсушите на бумажном полотенце.

2 Разогрейте в гусятнице рафинированное растительное масло, выложите утиные ножки. Обжарьте на сильном огне до золотистой корочки.

3 Добавьте бадьян, розмарин, черный перец. Выложите в гусятницу очищенный лук-шалот и зубчики чеснока. Жарьте еще 5 минут.

4 Затем слейте жир, добавьте щепотку со-

ли и залейте окорочка 600 мл горячей воды. Тушите около 1 часа на среднем огне, накрыв крышкой. В конце тушения снимите крышку и дайте воде почти полностью выпариться.

5 Приготовьте гарнир и соус. Вымытые яблоки нарежьте толстыми кружочками, удалите семена. Каждый кружок яблока обваляйте в сахаре с двух сторон.

6 Разогрейте сухую сковороду и выложите на нее кружочки

яблок. Жарьте до образования карамели, потом переверните на другую сторону. Добавьте ягоды смородины, готовьте 3 минуты. Затем влейте сливки и тушите до загустения (2–3 минуты). Сливки впитают в себя смородиновояблочный аромат.

7 На тарелку выложите несколько кружочков яблока. На них поместите 1–2 тушеные утиные ножки. Полейте фруктовым соусом, посыпьте рубленой зеленью. ■

Утиные ножки с фруктовым соусом

Ножки утиные – 4–6 шт.
Лук-шалот – 2–3 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Бадьян – 1 звездочка
Розмарин свежий – 2 веточки
Масло растительное рафинированное – 50 мл
Перец черный горошком

Для гарнира и соуса:
Яблоки – 3–4 шт.
Смородина черная замороженная – 0,5 стакана
Сахар – 4 ст. ложки
Сливки 10% – 100 мл
Розмарин или тимьян
Соль морская

Скумбрия, запеченная в бумаге

**Скумбрия,
запеченная
в бумаге**

*Скумбрия
замороженная –
2 шт.
Помидор – 1 шт.
Луковица – 1 шт.
Лимон – 1 шт.
Зелень петрушки
Зелень укропа
Майонез
Соль
Перец*

1 Рыбу выпотрошите, очистите, тщательно промойте, обсушите полотенцем, натрите солью и перцем, сделайте поперек несколько надрезов.

2 Лук очистите, нарежьте толстыми полукольцами, лимон и помидоры – кружочками, а потом на половинки.

3 В каждый надрез на рыбе вложите полукольцо лука, ломтик помидора, ломтик лимона, а в брюшко – веточки зелени и ломтик лимона.



4 Переложите начиненную рыбу на двойной лист пергаментной бумаги, сверху выложите оставшиеся овощи, зелень и лом-

тики лимона и сверните бумагу конвертом.

5 Жарьте скумбрию в духовке в течение 30 минут при 200 °С. ■

Пицца с салами



1 Для теста разведите дрожжи в 100 мл теплой воды. Добавьте сахар, тщательно перемешайте и дайте постоять 5 минут. Муку просейте в миску, добавьте растительное масло, соль и влейте разведенные дрожжи, перемешивая тесто.

2 Вымесите тесто руками, скатайте в шар.

Накройте льняным полотенцем и оставьте на 30 минут в теплом месте.

3 Приготовьте начинку. Салами очистите и нарежьте тонкими кружочками, помидоры также нарежьте кружочками. Болгарский перец очистите от семян, нарежьте тонкими полуколь-

цами. Сыр натрите на крупной терке. (Если используете моцареллу, нарежьте пластинами.)

4 Форму для пиццы или противень смажьте растительным маслом и посыпьте мукой. Тесто раскатайте в тонкий круг и выложите на противень или в форму.

5 Томатную пасту смешайте с итальянскими травами и смажьте основу для пиццы, не доходя до краев около 1 см.

6 На соус выложите немного тертого сыра, потом перец, салами и помидоры.

7 Посыпьте сверху оставшимся сыром и выпекайте 15–20 минут в духовке, разогретой до 210 °С. ■

Пицца с салами

Для теста:

Мука – 180 г

Масло

растительное –

1 ст. ложка

Сахар –

0,5 ст. ложки

Дрожжи сухие –

1 ч. ложка

Соль – 0,25 ч. ложки

Для начинки:

Помидоры – 3 шт.

Сыр твердый или

моцарелла – 150 г

Салами – 100 г

Перец болгарский –

1 шт.

Паста

томатная –

2 ст. ложки

Приправа

«Итальянские

травы» –

2 ч. ложки

Масло

растительное –

1,5 ч. ложки

Кролик в белом вине



1 Промойте все овощи и яблоки. Очистите лук и перец, на-

режьте на кусочки. Помидоры также нарежьте на дольки.

2 Керамическую или чугунную форму для запекания смажьте оливковым маслом.

3 Выложите на дно формы половину лука, перца, яблок, помидоров, сверху разместите кусочки кролика, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью.

4 Затем выложите маслины, слой из оставшихся овощей и яблок, посолите и поперчите. Залейте вином.

5 Накройте форму фольгой и поставьте на 30 минут в разогретую до 200 °С духовку. Затем снимите фольгу и томите кролика в духовке еще 15–20 минут. ■

Кролик в белом вине

*Ножки кролика – 4–6 шт.
Помидоры – 2 шт.
Перец болгарский – 3 шт.
Яблоки кисло-сладкие – 2–3 шт.
Луковица – 1 шт.
Чеснок – 5 зубчиков
Мука – 100 г
Тмин сушеный – 0,5 ч. ложки
Вино белое сухое – 350 мл
Масло оливковое – 150 мл
Маслины или оливки – 100 г
Зелень свежая (базилик, петрушка, укроп)
Соль
Перец*

Стейк по-домашнему

Стейк по-домашнему

*Вырезка говяжья охлажденная – 800 г
Масло оливковое – 8 ст. ложек
Перец черный свежемолотый
Смесь сушеных трав (розмарин, тимьян, орегано)*

1 Мясо промойте под холодной проточной водой, обсушите на бумажном полотенце и срежьте пленки. (Замороженное мясо для стейков не годится, рекомендуем вы-

бирать только охлажденное.)

2 Нарежьте мясо поперек волокон на стейки толщиной 2–3 см. Смажьте стейки оливковым маслом, посыпьте перцем и травами. Не солите! Накройте миску со стейками пленкой и дайте им постоять при комнатной температуре 2 часа.

3 Сильно разогрейте чугунную сковороду-гриль и обжарьте стейки на сухой сковороде (мясо уже смазано маслом) по 3–4 минуты с каждой стороны – до румяной ко-



рочки, которая не даст вытечь мясному соку.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите обжаренные стейки на противень, выстеленный фольгой, поставьте в разогретую духовку на 10–15 минут.

5 Выньте стейки из духовки и дайте постоять 5–10 минут. Это поможет сохранить сок при нарезке.

6 Выложите стейки на тарелки, посолите перед употреблением. ■



Митлоф из говяжьего фарша

Фарш говяжий – 1 кг
 Молоко – 180 мл
 Яйца – 2 шт.
 Соус вустерский – 50 мл
 Крошки хлебные – 180 г
 Бекон – 4 ломтика
 Луковица – 1 шт.
 Перец болгарский красный – 1 шт.
 Петрушка свежая рубленая – 3 ст. ложки
 Чеснок – 3 зубчика
 Перец чили молотый – 1 щепотка
 Шалфей сушеный – 0,25 ч. ложки
 Соль – 1 ч. ложка
 Перец черный молотый

Для соуса:
 Мякоть помидоров консервированных – 60 г
 Кетчуп – 60 мл
 Сахар коричневый – 2 ст. ложки
 Соль – 0,5 ч. ложки
 Горчица – 1 ч. ложка
 Перец кайенский – 1 щепотка

Митлоф из говяжьего фарша

1 Очистите лук и чеснок, измельчите блендером. Болгарский перец очистите от семян и мелко нарежьте.

2 Добавьте в мясной фарш лук с чесноком, рубленую петрушку, кусочки перца, чили, шалфей, соль и черный перец, перемешайте. Затем добавьте молоко, слегка взбитые яйца и вустерский соус, снова перемешайте и всыпьте хлебные крошки. Все тща-

тельно перемешайте и отбейте фарш лопаткой.

3 В прямоугольную форму выложите большой лист фольги так, чтобы края свисали. Смажьте маслом. На фольгу выложите полоски бекона, на них – приготовленный мясной фарш, разровняйте. Накройте фарш концами полосок бекона и фольгой. Поставьте в холодильник на 2 часа или на ночь.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте митлоф в духовку и запекайте 1 час.

5 Приготовьте соус, смешав все ингредиенты в миске.

6 Откройте фольгу и смажьте митлоф сверху соусом, дайте ему подрумяниться в духовке 30 минут, не накрывая.

7 Выложите митлоф на блюдо и нарежьте. Подавайте с любимым гарниром. ■



Оссобуко по-милански

Говяжья голяшка
с косточкой –
4 куска (каждый
толщиной 2–3 см)
Масло сливочное –
50 г
Петрушка свежая
рубленая –
1 ст. ложка
Вино белое сухое –
1–2 стакана
Мука для
панировки
Лимон – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Соль
Перец

На гарнир:
Ризотто
с шафраном
или пюре
картофельное

Оссобуко по-милански

1 На большой сковороде с высокими бортами растопите сливочное масло и обжарьте разрезанный пополам 1 зубчик чеснока (2 минуты), затем удалите чеснок.

2 Куски мяса промойте, удалите пленки, обсушите и обваляйте в муке. Выложите на разогретую сково-

роду с маслом и жарьте до румяной корочки, перевернув несколько раз, в течение 10 минут.

3 Влейте вино, посолите и поперчите, накройте крышкой и тушите мясо на слабом огне, по необходимости подливая вино или воду, в течение 2 часов. Периодически пе-

реворачивайте мясо, чтобы оно тушилось равномерно.

4 Приготовьте гремолату. Очистите и порубите оставшийся зубчик чеснока. Натрите на терке цедру лимона или срежьте ее овощечисткой и мелко порубите. Смешайте чеснок, цедру лимона, рубленую петрушку, до-

бавьте 1 ч. ложку сока лимона.

5 Выложите гремолату на каждый кусок мяса за 10 минут до окончания тушения и продолжайте готовить. Затем снимите с огня, выложите на тарелки и полейте соусом от тушения. На гарнир – ризотто или картофельное пюре. ■

Креветки в кляре

Креветки крупные замороженные или свежие – 800 г
Мука – 3 ст. ложки
Яйцо – 1 шт.
Соль – 1 ч. ложка
Сода пищевая – 1 щепотка
Масло растительное для фритюра

Креветки в кляре

1 Если креветки замороженные, то заранее разморозьте их при комнатной температуре.

2 Очистите креветки, удалив голову и панцирь. Последнюю фалангу панциря и хвостик креветки оставьте для красоты.

3 Приготовьте кляр, взбив в миске венчиком яйца, муку, 100 мл воды, соль, перец и щепотку соды (на кончике ножа).

4 Разогрейте на сковороде много масла для фритюра. Очищенные креветки по одной обмакни-



те в кляр и выложите в кипящее масло.

5 Обжаривайте креветки со всех сторон не более 1–2 минут, переворачивая лопаткой. Чем мельче креветки, тем меньше

времени нужно на обжаривание.

6 Выложите креветки на бумажные полотенца, чтобы удалить масло. Подавайте с острым соусом и ломтиками лимона. ■

Салат с тунцом



1 Все овощи и салатный микс промойте, обсушите на бумаж-

ном полотенце. Салатную смесь выложите в салатник.

2 Черри нарежьте на половинки, лук нашинкуйте полукольцами. У перца удалите семена, нарежьте соломкой. Яйца очистите, нарежьте на четвертинки.

3 Для заправки взбейте вилкой сок лимона, оливковое масло и перец. Соль не кладите: каперсы очень соленые.

4 Выложите черри, лук и перец в салатник к зелени, добавьте каперсы, оливки, перемешайте.

5 Тунца выньте из банки, разомните вилкой и выложите на салат сверху. Украсьте салат яйцами. Полейте заправкой и подавайте. ■

Салат с тунцом

Микс салатный – 100 г
Тунец консервированный – 125 г
Помидоры черри – 12 шт.
Оливки или маслины – 20 шт.
Каперсы – 1,5 ст. ложки
Луковица красная – 1 шт.
Перец болгарский разного цвета – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.

Для заправки:
Масло оливковое – 2–2,5 ст. ложки
Сок лимонный – 1 ч. ложка
Перец



Рисовый рай

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Сегодняшняя проблема «какой рис выбрать, «басмати» или «жасмин», вызывает у наших мам недоумение. Со времен СССР им знаком всего один сорт риса, из которого они готовят кашу, гарнир и даже плов, бросив в последнем случае все силы на его промывку.

Сейчас мы знаем, что видов и сортов риса существует видимо-невидимо, и каждый из них подходит для определенного блюда.

Чтобы легче было разобраться в этом многообразии, была введена классификация риса: его различают по цвету,

длине зерна и способу обработки. С формой и размерами риса все просто. Он может быть крупным или мелким, а если говорить более правильно, то рис бывает длиннозерным (длина зернышка до 8 мм), среднезерным (до 6 мм) и круглозерным (до 5 мм).

По способу предварительной обработки рис бывает шлифо-

ванным (белый рис), нешлифованным (коричневый) и пропаренным.

Зато сортов риса существует огромное количество, поэтому мы расскажем только о самых популярных.

Первый в этом списке, пожалуй, **«басмати»**. Зерна этого сорта риса особенно хороши внешне – во время варки бас-

мати увеличивается в длину, а не в ширину. Этот рис имеет нежный запах сандалового масла, он отлично подходит для острых и пряных блюд.

«Жасмин» – это тайский рис, белый, с очень тонким ароматом, структура у него нежная, поэтому он может слипаться во время варки. Хитрость в правильном приготовлении такого риса – минимум воды, чтобы рис скорее пропаривался, чем варился. Из него готовят десерты, каши и гарниры.

«Арборио» – итальянский сорт круглозерного риса, относящийся к короткозерновой разновидности. Готовится он очень быстро. Чтобы его не переварить, необходимо выключить газ, когда рис будет в полуготовом состоянии: он сам дозреет на теплой плите. Кстати, зерна риса «арборио» впитывают воды в 3–4 раза больше своего объема. Этот рис при мытье лучше не держать в воде, так как вместе с водой вымывается крахмал, придающий бархатистость блюдам. Из

РИС В ПЛОВЕ НЕ ПЕРЕМЕШИВАЮТ, А ДАЮТ ЕМУ ВПИТАТЬ ЖИДКОСТЬ

него готовят в основном суши, каши и ризотто.

Дикий рис имеет легкий ореховый аромат и приятный сладковатый вкус. Добавлять дикий рис можно как в соленные, так и в сладкие блюда. Зерна у него длинные, гладкие и блестящие, черного или темно-коричневого цвета. Варятся они 30–40 минут. На гарнир дикий рис традиционно готовят, смешивая с длиннозерной белой крупой – шлифованной или пропаренной.

ХОТИТЕ ПЛОВА?

Рис для плова нужен правильный. Можно, конечно, взять пропаренный рис, который не слипнется во время варки. Но для узбекского плова нужен розовый крупный рис «дезви-

ра» – у него невероятный аромат и вкус. Для сладких пловов (индийских, индонезийских) годится длиннозерный восточный рис: он сухой, нежный и варится быстро. Если вы готовите плов с мясом в одном из узбекских вариантов, правило закладки риса одно: в казане он должен лежать на мясе, луке и моркови, не касаясь дна. И плов нельзя перемешивать!

ПАЭЛЬЯ ИЛИ РИЗОТТО

Слово «паэлья» с испанского переводится как «сковорода». Это блюдо готовится в специальной сковороде с двумя ручками – паэльере. В ней обжаренные креветки и курицу соединяют с обжаренным рисом и тушат. Для этого блюда лучше всего подходит рис «байя», который отлично впитывает жидкость, но при этом не разваривается и не слипается.

Ризотто – итальянское блюдо, название которого переводится как «маленький рис». Рис «арборио», из которого он готовится, круглый и небольшой. ■

По секрету всему свету

СЕКРЕТЫ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Даже самый обычный рис сгодится для плова, если промыть его 10 раз холодной водой. Кстати, индийцы всегда замачивают рис на 15–20 минут перед варкой. Впитав воду, зерна получатся рассыпчатыми. Или предварительно обжарьте сухой рис. Лучше на топленом масле: оно придаст нежно-ореховый привкус.

ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Между формой риса и его свойствами есть четкая связь. Чем короче или белее зерно, тем оно мягче, тем больше рис берет воды, тем сильнее разбухает. Чем зерно длиннее, тем оно тверже, прозрачнее, а при варке растет в длину. Длиннозерный рис при правильной варке получается рассыпчатым.

РЕЦЕПТ НА МИЛЛИОН

На 2 части риса возьмите 3 части воды. Сухой рис слегка обжарьте, залейте кипятком, посолите, закройте крышкой. Варите в большой кастрюле 3 минуты на сильном огне, 7 минут – на среднем, 2 – на слабом (всего 12 минут). А затем еще 12 минут (или больше) держите кастрюлю укутанной в одеяло.

МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Возьмите 1 стакан готового риса, добавьте 2,5 стакана кипятка, измельчите все до однородного состояния и процедите через марлю – получится «молоко». Можно перемешать его с медом, коричневым сахаром или кленовым сиропом. Или капнуть ванильного экстракта. Это вкусная замена коровьего молока.





Сырники с морковью и цитрусовым соусом

Творог 9% – 300 г
Мука рисовая –
2 ст. ложки
Крупа манная –
1 ст. ложка
Сахар –
1 ст. ложка
Яйцо – 1 шт.
Морковь – 300 г
Масло сливочное –
1 ст. ложка
Соль
Масло
растительное

Для соуса:
Апельсин – 1 шт.
Мандарины –
2 шт.
Сахар – 150 г
Клюква – 50 г
Корица
Гвоздика
Бадьян

Сырники с морковью и цитрусовым соусом

1 Морковь вымойте и отварите в пароварке (40 минут). Дайте остыть, очистите, нарежьте, измельчите блендером в пюре.

2 В чашу блендера с пюре добавьте 150 г творога, сливочное масло, яйцо, сахар, соль и манку. Еще раз

взбейте, чтобы получилось нежное тесто оранжевого цвета.

3 Выложите тесто в миску, добавьте оставшийся творог и рисовую муку, перемешайте. Дайте тесту постоять 10 минут.

4 Сформируйте сырники, обваляйте в ри-

совой муке и обжарьте на сковороде с растительным маслом на среднем огне (10 минут), перевернув один раз. Обсушите на бумажном полотенце.

5 Для соуса выложите в сотейник сахар и влейте 150 мл воды. Доведите до кипе-

ния, затем уменьшите огонь.

6 Очистите апельсин и мандарины, мякоть нарежьте кусочками и выложите в сироп. Добавьте специи, клюкву и варите 15 минут до загустения соуса. Подавайте соус с сырниками. ■

Домашний хлеб из рисовой муки

Домашний хлеб из рисовой муки

Мука рисовая – 450 г
Дрожжи – 10 г
Вода – 350 мл
Соль – 5 г
Масло растительное для жарки

2 Просейте в миску муку, добавьте соль, воду с дрожжами и еще неполный стакан воды. Замесите тесто. Оно должно быть липким.

3 Вымешивайте тесто еще несколько минут на столе, посыпанном мукой. Накройте и оставьте в теплом месте на 1–2 часа, чтобы поднялось.

4 Подошедшее тесто обомните, выложите в смазанную маслом форму.

5 Выпекайте около 20 минут в духовке, разогретой до 210 °С. ■



1 Дрожжи растворите в 0,3 стакана теплой воды.

Блины из рисовой муки



Блины из рисовой муки

Мука рисовая – 2 стакана
Молоко – 3 стакана
Яйца – 2 шт.
Соль – 0,5 ч. ложки
Сахар – 2 ст. ложки
Масло сливочное – 100 г
Масло растительное для жарки

1 Соедините все ингредиенты в миске и замесите тесто средней густоты. Если делаете тесто очень густым, блинчики получатся толстыми.

2 Жарьте блинчики, как обычно, на раскаленной сковороде, перевернув один раз. Для приготовления хрустящих блинчиков наливайте на

сковороду мало теста и быстро распределяйте его по всей поверхности, покачивая сковороду.

3 После жарки складывайте блины стоп-

кой, смазывая каждый сливочным маслом.

4 Подавайте блинчики с джемом, фруктами, вареньем, густым молоком или сметаной. ■

Лимонный кекс из кукурузной и рисовой муки



1 Духовку предварительно разогрейте до 180 °С.

2 Цедру лимонов натрите на мелкой терке, из 1 лимона выжмите сок. Миндаль

измельчите блендером в мелкую крошку. Два яйца взбейте миксером.

3 Сахар разотрите лопаткой с 180 г размягченного сливочного

масла. Добавьте оставшееся яйцо и лимонную цедру, влейте лимонный сок и взбитые яйца, все взбейте блендером.

4 Смешайте кукурузную и рисовую муку, соль, разрыхлитель и добавьте эту смесь к масляной массе, перемешайте. Добавьте миндаль, ванильный экстракт и вымешивайте тесто 5 минут.

5 Форму для выпечки смажьте оставшимся сливочным маслом, выложите тесто и разровняйте. Выпекайте

Лимонный кекс из кукурузной и рисовой муки

Мука рисовая – 50 г

Мука кукурузная – 100 г

Миндаль – 200 г

Сахар – 170 г

Масло сливочное – 185 г

Яйца – 3 шт.

Лимоны – 2 шт.

Разрыхлитель – 10 г

Сахар ванильный – 1 пакетик

Соль – 0,5 ч. ложки

кекс в разогретой духовке 30–40 минут. ■

Ризотто с тыквой

Ризотто с тыквой

Рис «арборио» – 400 г

Тыква – 1 кг

Луковицы – 2 шт.

Бекон – 200 г

Сыр твердый – 100 г

Бульон куриный – 1 л

Чеснок – 2 зубчика

Масло оливковое – 2 ст. ложки

Соль

Перец

Орегано сушеная

1 Тыкву очистите, удалите семечки и нарежьте мякоть на небольшие кусочки. Выложите в форму для запекания, посыпьте солью, перцем и орегано. Сбрызните оливковым маслом и пере-

мешайте руками. Разровняйте и запекайте в разогретой до 220 °С духовке до мягкости (35–40 минут).

2 Готовую тыкву протрите через сито, чтобы получилось пюре.

3 Очищенные лук и чеснок мелко порубите. Бекон мелко нарежьте.

4 На глубокой сковороде разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте лук (5 минут). Добавьте бекон, чеснок, орегано, перемешайте и готовьте 2 минуты.

5 Всыпьте рис (мыть его не надо!) и, помешивая, жарьте 2 минуты. Влейте 1 половник подогретого бульона, постоянно помешивая, дайте ри-



су впитать жидкость. Потом снова подлейте бульон, дайте впитаться. Добавляйте бульон, пока рис не сварится до состояния аль денте.

6 Когда рис дойдет до нужной консистенции, добавьте тыквен-

ное пюре, посолите и поперчите, сбрызните оставшимся оливковым маслом, готовьте еще 1 минуту. Если ризотто густое, добавьте бульона. Посыпьте тертым сыром, перемешайте и подавайте немедленно. ■

Спринг-роллы с крабовыми палочками

Бумага рисовая –
8–10 листов
Капуста
пекинская –
3 листа
Помидор – 1 шт.
Огурец – 1 шт.
Лук зеленый –
0,5 пучка
Кинза – 0,5 пучка
Морковь – 1 шт.
Палочки
крабовые –
1 упаковка

Для соуса:

Соус соевый –
150 мл
Корень имбиря
тертый –
1 ч. ложка
Сок лимона или
лайма –
1 ст. ложка
Чеснок – 1 зубчик
Перец чили –
0,5 шт.



Спринг-роллы с крабовыми палочками

1 Приготовьте соус. Перец чили очистите от семян, порубите, чеснок очистите, измельчите. Смешайте тертый имбирь, чеснок, сок лимона, чили и соевый соус.

2 Для начинки все овощи и зелень про-

мойте и обсушите. Морковь очистите. Нарежьте все овощи, листья пекинской капусты и крабовые палочки соломкой и перемешайте.

3 В большую широкую миску налейте теплой воды, окуните

в воду лист рисовой бумаги на 30 секунд. Выложите лист на разделочную доску.

4 На размоченный рисовый лист выложите 1 ст. ложку начинки, загните край листа на начинку и сделайте один поворот, скру-

чивая рулет. Потом загните края сбоку и закрутите ролл до конца.

5 Так же приготовьте и остальные спринг-роллы.

6 Выложите их на блюдо, разрежьте пополам и подавайте с острым соусом. ■



Аранчини с сырной начинкой

Для основы:

Рис
круглозерный –
500 г
Желтки яичные
свежие – 3 шт.
Шафран –
1 ч. ложка
Масло сливочное –
30 г
Пармезан
тертый – 100 г

Для начинки:

Сыр горгонзола –
60 г
Сыр моцарелла –
70 г

Для панировки:

Мука – 155 г
Яйца – 2 шт.
Крошки хлебные –
200 г
Масло
растительное
для жарки

Аранчини с сырной начинкой

1 Сварите кашу, залив рис 1 л воды. Заправьте кашу кусочком сливочного масла, тертым сыром. Добавьте 3 желтка, шафран, замоченный в 40 мл воды, посолите и тщательно перемешайте рисовое тесто. Дайте ему немного остыть.

2 Для начинки перемешайте горгонзолу и тертую на крупной терке моцареллу. Скатайте сырную массу в шарики размером с оливку.

3 Возьмите горстку рисовой каши и сформируйте из нее лепешку на ладони. Положите на лепешку ша-

рик из сыра, закройте рисом со всех сторон и скатайте в шарик. Продолжайте, пока не закончатся рисовое тесто и сыр.

4 На тарелку насыпьте муку, на другую – хлебные крошки. В миске взбейте яйца.

5 Обваляйте рисовые шарики в муке, обмак-

ните во взбитых яйцах и обваляйте в сухарях.

6 Разогрейте много растительного масла на большой сковороде и жарьте по 3–4 шарика одновременно до румяного цвета.

7 Обсушите готовые аранчини на бумажных полотенцах и подавайте теплыми. ■

Воздушное печенье с орехами

Воздушное печенье с орехами

Фундук или миндаль – 250 г
Пудра сахарная – 150 г
Мука рисовая – 40 г
Белки яичные – 2 шт.

1 Фундук или миндаль очистите от шелухи и заранее подсушите в духовке при 180 °С (10 минут), остудите. Измельчите блендером в муку.

2 Взбейте белки миксером в пышную плотную массу.

3 Продолжая взбивать, порциями добавляйте сахарную пудру и рисовую муку. Взбейте все до однородности.

4 Затем добавьте ореховую муку к белковой массе и все перемешайте.

5 Противень выстелите бумагой для вы-



печки и с помощью двух ложек выложите тесто в форме шариков, примните ложкой, чтобы получи-

лись лепешки, украсьте целыми орешками.

6 Выпекайте печенье в разогретой духовке 20–25 минут. ■

Армянский плов с сухофруктами



1 Промойте сухофрукты и орехи, обсушите. Выложите все в сотейник, поставьте на водяную баню и томите 30 минут. До-

бавьте 2–3 ст. ложки топленого масла, перемешайте и снимите с бани.

2 Вскипятите 6 стаканов воды, добавь-

те 1 ст. ложку соли, всыпьте промытый рис и отварите альденте (оставив слегка недоваренным). Затем переложите рис в сито и промойте холодной водой.

3 Смажьте дно казана 1/3 частью топленого масла, потом застелите листом тонкого лаваша. Сверху выложите 1/3 риса. Полейте 1 ст. ложкой топленого масла, снова выложите 1/3 риса, опять полейте маслом. Продолжайте, пока рис не закончится.

4 Крышку казана заверните в полотенце с внутренней стороны, чтобы впитывалась лишняя влага. Накройте казан крыш-

Армянский плов с сухофруктами

Рис – 2 стакана
Изюм – 100 г
Курага – 100 г
Финики без косточек – 100 г
Миндаль – 70 г
Масло топленое – 0,5 стакана
Лаваш тонкий – 1 лист
Зерна граната
Соль

кой и поставьте на маленький огонь на 15–20 минут.

5 Готовый рис выложите горкой на блюдо, украсьте томленными сухофруктами и зернами граната. ■

Грузинский суп харчо из баранины



1 Очистите вымытую морковь, лук и чеснок. Лук нашинкуйте, морковь натрите на терке, чеснок измельчите.

2 Нарежьте грудинку на куски. Разогрейте топленое масло в кастрюле и обжарьте грудинку (7 минут).

Полейте мясо уксусом, посыпьте луком, черным и красным перцем, кориандром, готовьте еще 5 минут.

3 Натрите помидоры на крупной терке, удалив кожицу и сохранив сок, добавьте к мясу, перемешайте, дайте закипеть. Добавьте 2 л кипящей воды, накройте крышкой и варите мясо на слабом огне 1,5 часа.

4 Отварите рис до полуготовности в воде, промойте и добавьте в суп. Варите 15 минут. Добавьте хмели-сунели, чеснок, кинзу и выключите огонь. Дайте настояться под крышкой 10 минут. ■

Грузинский суп харчо из баранины

Грудинка баранья – 600 г
Рис – 120 г
Морковь – 1 шт.
Луковицы – 2 шт.
Помидоры – 7 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Кинза – 1 пучок
Кориандр сушеный – 1 ч. ложка
Уксус винный – 1 ч. ложка
Приправа хмели-сунели – 1 ч. ложка
Перец черный молотый
Перец красный острый молотый
Масло топленое
Соль

Нуга с орехами

Нуга с орехами

Сахар – 2 стакана
Мука рисовая – 30 г
Патока крахмальная готовая – 0,5 стакана
Мед – 3 ст. ложки
Белки яичные – 2 шт.
Масло сливочное – 50 г
Миндаль – 1 стакан
Орехи грецкие – 1 стакан
Пудра сахарная

1 Смешайте сахар (отложив 2 ст. ложки для белков), 0,5 стакана воды, крахмальную патоку, мед. Сварите сироп до растворения сахара на среднем огне. Снимите с огня.

2 Подготовьте орехи, обжарив их на сухой сковороде. Остудите.

3 Взбейте белки с отложенным сахаром. Готовый сироп влейте тонкой струйкой во взбитые белки, перемешивая миксером. Добавьте размягченное сливочное масло, снова взбейте. Всыпьте орехи, перемешайте.

4 Форму застелите пергаментной бума-



гой и обильно посыпьте рисовой мукой.

5 Вылейте приготовленную массу, разровняйте, посыпьте рисовой мукой, накройте бумагой и поставь-

те в холодильник на 6–12 часов.

6 Потом нарежьте на кусочки, обваляйте со всех сторон в сахарной пудре и выложите в контейнер. ■



Нежный рисовый пудинг

Рис арборио –
1 стакан
Пудра сахарная –
100 г
Масло сливочное –
100 г
Молоко – 1,2 л
Сахар
ванильный –
1 пакетик
Корица молотая –
1 щепотка
Корица –
4 палочки
Шоколад тертый
или какао-
порошок

Нежный рисовый пудинг

1 Сухой рис арборио не мойте, а измельчите блендером до состояния муки. Налейте молоко в кастрюлю, всыпьте рисовую муку, добавьте сахарную пудру, сливочное масло, ванильный сахар.

2 Поставьте кастрюлю на огонь и доведите массу до кипения, помешивая.

3 Уменьшите огонь и варите около 20 минут до загустения массы. Выложите готовый рисовый пудинг в кре-

манки, посыпьте тертым шоколадом, корицей или какао.

4 Воткните палочки корицы для украшения, дайте остыть и подавайте. До подачи храните в холодильнике. ■



Система «мульти»

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Современная мультиварка умеет многое, поэтому в России этот прибор один из самых покупаемых. Но, как и любая бытовая техника, она любит правильное обращение – тогда готовить в ней будет легко и просто.

Мы расскажем вам о том, как правильно ухаживать за этим прибором, что делать, чтобы выпечка не пригорала и не была слишком бледной, как приготовить рассыпчатый рис и дадим много других полезных советов.

ОСНОВА ОСНОВ

Прежде чем готовить в мультиварке, нужно знать важные правила и строго их придерживаться. Мультиварку рекомендуется заполнять не менее чем на 1/2 и не более чем на 2/3 ее объема. Обжарка овощей и мяса перед закладкой в мультиварку позволит получить более насыщенный вкус и привлека-

тельный внешний вид блюда. При одновременном приготовлении мяса и овощей (в частности, корнеплодов), последние лучше укладывать под низ и распределять по дну и стенкам прибора.

Крышку желательно без необходимости не открывать, только если необходимо проверить готовность блюда или помешать.

СЕКРЕТЫ ВЫПЕЧКИ

Чтобы пирог не развалился, не вынимайте его сразу. Оставьте на некоторое время в мультиварке, чтобы он остыл. Затем вставьте форму для пароварки и переверните чашу, а далее сверху положите тарелку и еще раз переверните. Пирог будет лежать так же красиво, как и в мультиварке.

А чтобы любая выпечка не прилипла ко дну чаши, смажьте ее бока на высоту пирога растительным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Другой вариант – застелите вырезанным из пергаментной бумаги кругом, диаметр которого равен диаметру дна чаши, и смажьте его маслом.

Многие хозяйки наверняка недовольны тем, что выпечка в мультиварке, даже пропекалась полностью, редко получается с румяным верхом. Все дело в нагревательном элементе, расположенном в нижней части агрегата. Чтобы ваш пирог имел аппетитный вид, можете за 10–15 минут до окончания готовки просто перевернуть

НАПОЛНЯТЬ ЧАШУ МУЛЬТИВАРКИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ МАКСИМУМ НА 70%

его вверх ногами и оставить доходить в таком виде. Если режим «Выпечка» не предусмотрен в вашем агрегате, можете заменить его «Жаркой».

ИДЕАЛЬНЫЙ РИС

Чтобы рис был рассыпчатым, очень важно правильно выбрать сам рис. Идеальный вариант – это пропаренный или «басмати». Измеряйте рис объемом, а не на вес. Строго должна быть выдержана пропорция 1:2, то есть на 1 стакан риса должно быть 2 стакана воды. Перед приготовлением рис нужно промывать до тех пор, пока вода не будет прозрачной. Затем рис выложить в мультиварку, разровнять, посолить, добавить специй, залить водой и закрыть крышку мультиварки. У некоторых мультиварок

есть специальная программа «Рис» или «Глюв», у других можно использовать «Варку». Во время приготовления можно добавить сливочного масла, чтобы рис был более сочным. А по окончании приготовления перемешать его.

БУЛЬОН, КАК У ШЕФА

Чтобы бульон получился прозрачным, в процессе варки необходимо снимать пену. Удобно готовить бульон в мультиварке в режиме «Тушение»: при этой программе вода почти не кипит, и пена не образуется. А чтобы бульон был красивого золотистого цвета, не очищайте луковицу полностью, оставьте немного шелухи.

КАША НА МЕСТЕ

Если во время варки молочная каша сильно пенится и «убегает», можно после закладки всех продуктов смазать стенки чаши сливочным маслом и установить в нее контейнер для приготовления на пару. В то же время не стоит использовать молоко жирностью выше 2,5%. ■

Мама мыла раму

ОТМЫВАЕМ КРЫШКУ

Сильно загрязненную крышку прибора легко отмыть так: налейте в чашу воды, добавьте ломтики лимона, закройте крышку, включите режим «Варка на пару» на несколько минут, а потом просто протрите крышку сухой чистой тряпочкой.

НЕТ БРЫЗГАМ!

Перед жаркой накройте чашу листом пергаментной бумаги, в котором предварительно сделайте вырез по размеру клапана (положите лист бумаги так, чтобы отверстие оказалось в области клапана). Затем аккуратно закройте крышку и обжаривайте продукты.

УХОД ЗА ЧАШЕЙ

После приготовления обязательно дайте остыть чаше, не лейте в нее сразу холодную воду. Если ко дну пристали остатки пищи, добавьте немного моющего средства и залейте теплой водой, оставьте на некоторое время, а потом протрите тряпочкой.

УДАЛЕНИЕ КОНДЕНСАТА

Часто во время работы мультиварки образуется конденсат. Он накапливается в специальной полости вокруг чаши и легко удаляется салфеткой. Но в некоторых приборах для отвода конденсата имеются влагосборники. Их нужно освобождать и промывать.





Плов с морепродуктами

Рис – 500 г
 Морепродукты
 (рыба, креветки,
 кальмары,
 мидии) – 1 кг
 Морковь – 2 шт.
 Перец
 болгарский –
 1 шт.
 Луковица – 1 шт.
 Помидоры
 консервированные
 в собственном
 соку – 100 г
 Чеснок – 2 зубчика
 Петрушка –
 1 пучок
 Барбарис сушеный
 Перец острый
 Соль
 Масло
 растительное

Плов с морепродуктами

1 Лук и морковь очистите. Морковь нарежьте соломкой, лук – кубиками.

2 Мультиварку включите в режиме «Жарка» и разогрейте растительное масло. Пассеруйте на нем лук

до мягкости. Всыпьте промытый рис и жарьте 5 минут.

3 Добавьте морковь, помидоры в собственном соку, барбарис, специи, соль, влейте 2 л кипятка. Не перемешивайте.

4 Затем разложите сверху морепродукты по вкусу. Если будете использовать рыбу, выньте косточки. Кальмары нарежьте соломкой. Креветки очистите. Положите очищенные зубчи-

ки чеснока. Включите режим «Тушение» и готовьте плов в течение 1 часа.

5 Выключите. Откройте крышку. Украсьте плов болгарским перцем и рубленой петрушкой. ■

Азу из гречки с мясом

Крупа гречневая – 300 г
 Мякоть свинины – 600 г
 Луковица – 1 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Помидоры – 5 шт.
 Огурцы соленые – 2 шт.
 Лист лавровый – 1 шт.
 Масло растительное
 Соль
 Перец

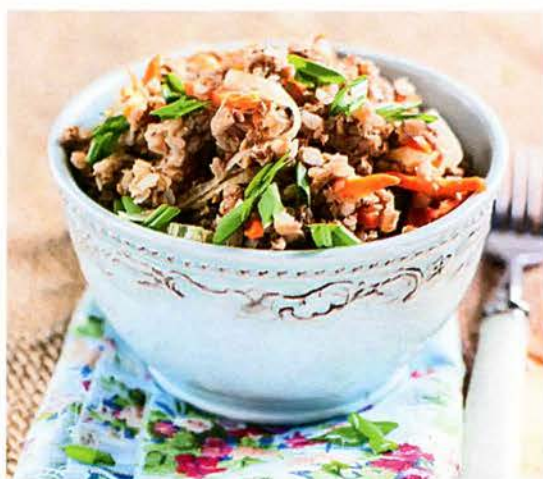
1 Лук и морковь очистите. Лук нарежьте кубиками. Морковь натрите на круп-

Азу из гречки с мясом

ной терке. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте кубиками.

2 Мясо промойте, обсушите полотенцем. Нарежьте кубиками. Гречку тщательно промойте под проточной холодной водой. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

3 В чаше мультиварки в режиме «Жарка» разогрейте растительное масло и положите лук. Готовьте 2–3 минуты, помешивая, добавьте морковь и тушите 5–7 минут.



4 Положите кусочки мяса и жарьте 7–10 минут. Добавьте гречку, помидоры, огурцы, лавровый лист, приправьте со-

лью и перцем, перемешайте. Залейте 500 мл горячей воды, накройте крышкой. Включите режим «Тушение» и готовьте 30–40 минут. ■

Рыбный суп с томатом



1 Лук и чеснок очистите и измельчите. Помидоры разомните вилкой. Маслины нарежьте кружками.

2 Мультиварку включите в режиме «Жарка» и разогрейте растительное масло. Пассеруйте лук, помешивая, в течение 5 минут.

3 Добавьте рыбу, нарезанную кусочками, чеснок, помидоры, маслины и рыбный бульон. Приправьте солью, перцем. Включите режим «Суп» и готовьте в течение 15–20 минут.

4 Томатный суп с рыбой готов. Перед подачей посыпьте рубленой петрушкой. ■

Рыбный суп с томатом

Рыба белая – 700 г
 Помидоры консервированные в собственном соку – 400 г
 Бульон рыбный – 250 мл
 Луковица – 1 шт.
 Чеснок – 1 зубчик
 Маслины без косточек – 100 г
 Петрушка – 1 пучок
 Масло растительное – 1 ст. ложка
 Соль
 Перец

Камбала на пару с картофелем



1 У рыбы отрежьте плавники и хвост. Натрите солью и перцем. Сбрызните лимонным соком. Пока рыба ма-

ринутся, очистите картофель и нарежьте ломтиками. Луковицу очистите и нарежьте кольцами.

2 На дно чаши мультиварки выложите картофель. Налейте воды так, чтобы она покрывала его полностью. Приправьте солью и перцем. Добавьте нарезанную зелень.

3 Сверху поставьте контейнер для варки на пару. На него положите рыбу и колечки лука. Включите мультиварку в режиме «Варка на пару» и готовьте 25 минут под давлением. При подаче украсьте зеленью. ■

Камбала на пару с картофелем

Камбала – 1 шт.
Луковица – 1 шт.
Картофель – 1 кг
Лимон – 1 шт.
Зелень
Соль
Перец

Грибной суп с плавленым сыром

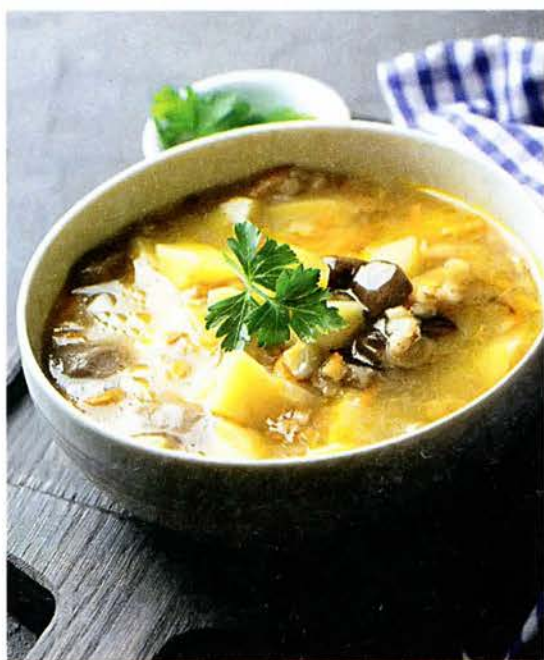
Грибной суп с плавленым сыром

Фарш говяжий – 250 г
Шампиньоны – 200 г
Луковицы – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Картофель – 5 шт.
Морковь – 1 шт.
Сыр плавленый – 300 г
Лук зеленый – 0,5 пучка
Петрушка – 0,5 пучка
Бasilik – 1 веточка
Масло растительное – 2 ст. ложки

1 Шампиньоны оботрите влажным полотенцем, нарежьте тонкими ломтиками. Овощи очистите. Луковицы, картофель и корень сельдерея нарежьте кубиками, морковь натрите на терке.

2 Включите режим «Жарка». Пассеруйте говяжий фарш на растительном масле, постоянно помешивая (5 минут). Положите шампиньоны, готовьте еще 5 минут. Затем добавьте репчатый лук, морковь, сельдерея и жарьте, помешивая, еще 7 минут.

3 Положите картофель. Влейте 1,5 л воды приправьте солью и перцем. Включите режим «Суп», накройте крышкой и готовьте 20 минут. От-



кройте крышку, положите плавленый сыр, накройте крышкой и оставьте до расплавления сыра. Можно включить режим «По-

догрев», если он есть в вашей мультиварке. Перед подачей добавьте в суп петрушку, зеленый лук и листики базилика. ■



Хачапури

Мука – 3 стакана
Яйца – 2 шт.
Кефир – 1 стакан
Соль – 1 ч. ложка
Сахар – 1 ч. ложка
Сода – 0,5 ч. ложки
Масло растительное – 1 ч. ложка
Сулугуни – 300 г
Зелень – 1 пучок
Масло сливочное – 50 г

Хачапури

1 В миске смешайте кефир, соль, сахар, соду, растительное масло и яйца. Все тщательно перемешайте.

2 Небольшими порциями высыпьте в полученную массу просеянную муку и замесите тесто. Уберите на 30 минут в теплое место.

3 На средней терке натрите сыр. Зелень промойте, обсушите полотенцем, мелко нарежьте. Смешайте тер-

тый сыр и измельченную зелень.

4 Тесто разделите на одинаковые кусочки. Каждый кусочек разомните в среднюю лепешку. На середину положите начинку. Ее количество должно быть примерно равным по объему кусочку теста. Сверху положите второй кружок из теста и скрепите края.

5 Мультиварку включите в режиме «Жар-

ка». Обжаривайте каждую лепешку до золотистой корочки с обеих сторон по 15 минут.

6 Каждый хачапури смажьте сверху растопленным сливочным маслом. Переложите друг на друга в кастрюлю. Накройте крышкой и дайте им постоять так около получаса. Это сделает хачапури еще более нежными. Подавайте на стол горячими. ■



Домашние сосиски из птицы

Филе куриное –

350 г

Филе индейки –

650 г

Сливки 15% –

100 мл

Яйцо – 1 шт.

Сыр твердый –

150 г

Луковица – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Масло сливочное –

65 г

Паприка молотая

Соль

Перец

Для гарнира:

Картофель

отварной

Укроп

Огурцы

Домашние сосиски из птицы

1 Филе курицы и индейки промойте, обсушите. Пропустите через мясорубку курицу, индейку, очищенную луковицу, зубчики чеснока. Добавьте размягченное сливочное масло, тертый на мелкой терке сыр, яй-

цо, специи, соль. Влейте сливки и тщательно вымесите до однородности.

2 Фарш переложите в кондитерский мешок. На разделочную доску положите сложенную вдвое пищевую пленку. Отсади-

те на нее полоску фарша необходимой длины. Тщательно заверните, стараясь выпустить воздух и уплотнить массу. По краям завяжите узелки.

3 В чашу мультиварки влейте воду, включите режим «Варка на

пару» и доведите воду до кипения. Положите колбаски и варите 10–12 минут – до готовности (при закрытой крышке). На гарнир подайте отварной картофель с рубленым укропом и свежие огурцы. ■

Запеканка из чечевицы с курицей

Запеканка
из чечевицы
с курицей

Чечевица

зеленая – 100 г

Грудка куриная –
250 г

Луковица – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Зелень – 1 пучок

Соль

Перец

Масло сливочное

1 Чечевицу промойте, замочите на ночь. Луковицу очистите, мелко нарежьте. Яйца взбейте в пышную пену. В миске смешайте взбитые яйца, чечевицу, лук, измельчите блендером или кухонным процессором до раздробления зерен.

2 Куриную грудку промойте, нарежьте кусочками. Добавьте к чечевице и еще раз все измельчите. Приправьте солью, перцем. По желанию добавьте измельченную зелень.

3 Чашу мультиварки смажьте сливочным маслом. Выложите подготовленную массу. Включите режим «Каша» и выпе-



кайте в течение 1 часа 10 минут. Если сока в запеканке мало и он прозрачный, значит, запеканка готова. Че-

чевица в запеканке не должна чувствоваться. Остудите в мультиварке. Затем выньте и подавайте теплой. ■

Курица со стручковой фасолью



1 Куриную грудку промойте, обсушите, нарежьте небольшими кубиками. Луковицу

очистите и мелко нарежьте. Морковь очистите, натрите на терке или нарежьте куби-

ками. Чеснок очистите и мелко нарежьте.

2 В чаше мультиварки в режиме «Жарка» разогрейте растительное масло и положите лук. Жарьте, помешивая, 3 минуты.

3 Добавьте курицу и жарьте, помешивая, еще 10 минут.

4 Положите морковь, пропущенный через пресс чеснок, стручковую фасоль, приправьте хмели-сунели, карри, черным и красным перцем, солью. Включите режим «Тушение», накройте крышкой и готовьте 20 минут под давлением. ■

Курица
со стручковой
фасолью

Фасоль

стручковая – 400 г

Грудка куриная –
250 г

Луковица – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Чеснок – 4 шт.

Масло

растительное –

2 ст. ложки

Приправа

хмели-сунели

Приправа карри

Перец черный

молотый

Перец красный

молотый

Соль

Масло

растительное

Омлет с кабачком



1 С кабачка срежьте кожуру, нарежьте кружками. Измельчите зеленый лук, укроп и листья мяты.

2 Взбейте яйца с 2 ст. ложками воды и сметаны. Добавьте соль и перец.

3 В чашу мультиварки влейте оливковое масло. Выложите кружки кабачка и обжаривайте 5 минут. Затем добавьте измельченную зелень и перемешайте ингредиенты.

4 Залейте яичной массой, посыпьте раскрошенной фетой и готовьте в режиме

Омлет с кабачком

Кабачок – 1 шт.

Яйца – 6 шт.

Сметана –

2 ст. ложки

Масло оливковое –

3 ст. ложки

Фета – 100 г

Лук зеленый –

0,5 пучка

Укроп – 0,5 пучка

Мята – 0,5 пучка

Соль

Перец

«Выпечка» в течение 20–25 минут. ■

Овощное рагу с фасолью

Овощное рагу с фасолью

Фасоль красная консервированная – 200 г

Перец болгарский –

1 шт.

Яблоко кислое –

1 шт.

Луковицы – 2 шт.

Сок томатный –

2 стакана

Паста

томатная –

1 ст. ложка

Масло

растительное –

3 ст. ложки

Соль

Перец

1 Луковицу очистите, мелко нарежьте. Яблоко очистите и нарежьте такими же кубиками. В чашу мультиварки налейте растительное масло, включите режим «Жарка» и обжарьте лук до прозрачности. Добавьте яблоки и жарьте, помешивая, пока они не дадут сок.

2 Болгарский перец очистите от семян и плодоножки, нарежьте кубиками. Положите к яблоку и луку.

3 Томатную пасту растворите в томатном соке, добавьте к овощам. Приправьте солью и перцем, перемешайте. Положите фасоль, предвари-



тельно слив с нее жидкость. Готовьте в ре-

жиме «Тушение» в течение 20 минут. ■

Ромовая баба*Для теста:**Мука – 375 г**Дрожжи свежие –**30 г**Сахар – 2 ч. ложки**Молоко – 120 мл**Масло сливочное –**75 г**Яйца – 4 шт.**Соль – 2 ч. ложки**Изюм**Для сиропа:**Сахар – 1 стакан**Сахар**ванильный –**2 ч. ложки**Цедра 1 лимона**Ром – 5 ст. ложек**Для глазури:**Шоколад белый –**100 г**Сливки –**4 ст. ложки***Ромовая баба**

1 Приготовьте опару. Подогрейте молоко. Растворите в нем дрожжи с 1 ч. ложкой сахара и 1 ч. ложкой муки. Оставьте на 10 минут в теплом месте.

2 В миску просейте муку, добавьте оставшийся сахар, соль. Слегка взбейте яйца (они должны быть комнатной температуры). Добавьте в муку подошедшую опару, яйца и замесите тесто. Вымешивайте руками не менее 5 минут. Пе-

режьте его в миску. Сверху распределите кусочки сливочного масла и уберите в теплое место для подъема (на 1 час).

3 Изюм залейте кипятком на 30 минут. Обсушите, обваляйте в муке. Тесто обомните. Добавьте в него изюм, перемешайте и выложите в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом. Включите режим «Подогрев» на 5 минут. Накройте крышкой. И оставьте тесто

для подъема примерно на 1 час. Как только тесто поднялось, включите режим «Выпечка» и выпекайте ромовую бабу в течение 45 минут. Проверьте готовность деревянной палочкой. Остудите в чаше.

4 Приготовьте сироп. В сотейнике смешайте 500 мл воды, сахар, ванильный сахар, цедру лимона и нагревайте на медленном огне около 5 минут. Снимите с огня, остудите. Влейте ром.

5 Бабу переверните на блюдо верхушкой вниз. Зубочисткой сделайте частые проколы. Пропитайте сиропом, начиная с боков и заканчивая верхушкой. Переверните на другую сторону и пропитайте оставшимся сиропом.

6 Приготовьте глазурь. Белый шоколад растопите на горячей водяной бане. Добавьте сливки, перемешайте. Покройте сверху ромовую бабу глазурью. ■



Греческий суп с курицей и лимоном

Курица – 1 шт.

(1,2 кг)

Рис – 7 ст. ложек

Морковь – 2 шт.

Сельдерей –

3 стебля

Луковица – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Лимоны – 2 шт.

Масло оливковое

Укроп

Соль

Перец

Греческий суп с курицей и лимоном

1 Рис промойте, замочите в воде. Курицу промойте, срежьте жир. Тушку разрежьте на куски. Морковь, лук, сельдерей очистите и крупно нарежьте.

2 Мультиварку включите в режиме «Суп». В чашу положите курицу, залейте водой так, чтобы куски были покрыты на 2 см, и доведите до кипения.

Снимите пену, влейте 4 ст. ложки оливкового масла. Добавьте морковь, лук, сельдерей, соль. Накройте крышкой и варите 1 час.

3 Курицу переложите на блюдо. Разберите от костей. Мякоть нарежьте небольшими кусочками, накройте и оставьте пока в сторону.

4 Бульон процедите. Рис откиньте на сито и добавьте в бульон. Накройте крышкой и готовьте в режиме «Суп» 20 минут.

5 Из лимонов отожмите сок. Яйца взбейте со щепоткой соли. Добавьте к ним лимонный сок и взбивайте еще 2 минуты.

6 Перелейте 0,5 стакана бульона в ми-

ску. Остудите. Тонкой струйкой, не переставая взбивать, влейте бульон в яичную массу. Затем, помешивая, влейте яично-лимонную массу в суп. Добавьте кусочки курицы и готовьте в режиме «Суп» еще 5 минут, не давая закипеть. Приправьте перцем, посыпьте рубленым укропом. ■

Творожно-банановое суфле

Творог – 100 г
Крупа манная –
1 ч. ложка
Сахар – 2 ч. ложки
Банан – 0,5 шт.
Желток
куриный – 1 шт.

Для подачи:
Сметана
Пудра сахарная

Творожно-банановое суфле

шу блендера и измельчите до однородной массы. Банан можно измельчить отдельно вилкой и добавить в готовое тесто, тогда в суфле будут кусочки банана.

2 Готовое тесто разложите в смазанные сливочным маслом формочки (или 1 форму). В чашу мультиварки поставьте подставку для варки на пару, влейте 1–2 стакана воды (лучше кипятка, так суфле быстрее приготовится) и поставьте формочки на подставку. Готовь-



те в мультиварке в режиме «Варка на пару» в течение 20 минут. Суфле подавайте горя-

чим или холодным со сметаной. Можно посыпать сахарной пудрой. ■

1 Творог, манку, сахар, поломанный на кусочки банан и желток переложите в ча-

Пирог с брокколи



1 Брокколи разберите на соцветия. Налейте воду в чашу мультиварки, поставьте подставку, разложите на ней брокколи. Включите мультиварку в режиме «Варка на пару» и готовьте 3–5 минут. Откиньте на дуршлаг.

2 В миске смешайте 2 ст. ложки муки, дрожжи, соль и сахар. Добавьте 1 мерный стакан теплой воды (180 мл) и перемешайте венчиком. Оставьте в теплом месте на 10 минут. В опару добавьте оставшую-

ся муку, растительное масло и замесите эластичное тесто.

3 Приготовьте начинку. Взбейте яйцо со сметаной, солью и 1 ст. ложкой воды. Брокколи разделите на еще более мелкие соцветия.

4 Чашу мультиварки насухо вытрите, смажьте сливочным маслом. Выложите тесто ровным слоем и сформируйте небольшие бортики. На тесто распределите брокколи, влейте подготовленную заливку.

5 Мультиварку включите в режиме «Выпечка» и готовьте 25 минут. Затем пирог переверните и готовьте в режиме «Выпечка» еще 10 минут. ■

Пирог с брокколи

Для теста:
Мука – 220 г
Дрожжи сухие –
1 ч. ложка
Соль – 0,5 ч. ложки
Сахар – 1 ч. ложка
Масло
растительное –
1–2 ст. ложки

Для начинки:
Брокколи – 200 г
Яйцо – 1 шт.
Сметана –
1 ст. ложка
Соль – 1 щепотка

Полосатые лошадки

Две веселые зебры так и просятся украсить именинный торт! Придумайте им оригинальные имена и следуйте шагам мастер-класса, которым с нами поделился журнал «Коллекция идей». Только запомните: делать одной их никак нельзя. Так что привлекайте к творческому процессу и детей, и папу!



МАТЕРИАЛЫ

Суфле – 2 шт.
Конфеты
жевательные –
8 шт.
Соломинки
хлебные сладкие –
10 шт.
Зефир
полосатый –
2 шт.
Мармелад
«Апельсиновые
дольки» – 2 шт.
Драже
шоколадное –
4 шт.
«Вермишель»
желейная
Посыпка белая
Повидло



1 Сделайте отверстия в середине 4 жевательных конфет. Вставьте в них соломку. Это будут ноги и копыта.

2 Полосатый зефир – это туловище зебры. Вставьте в него соломку, как показано на фото.



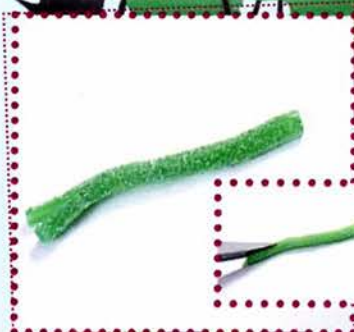
3 Суфле – это голова. Сделайте ножом 2 надреза: горизонтальный надрез – это рот, вертикальный – для ушей.



4 От мармеладной дольки отрежьте 2 сектора – ушки. Вставьте их в надрез на голове.



5 Сделайте отверстия для глаз и вставьте в них драже. Капните на него повидло, прикрепите зрочки – посыпку.



6 В кусочке желейной «вермишели» сделайте несколько продольных надрезов – это хвост зебры.



7 Сделайте отверстие для шеи – соломинки. Наденьте на нее голову. Вставьте шею и хвост в туловище.



8 Так же сделайте вторую зебру. Фигурками можно украсить праздничный торт или подать их к чаю.

«КОЛЛЕКЦИЯ ИДЕЙ» – красочный ежемесячный детский журнал для умелых ребят, а также их родителей. В нем представлены поделки с описанием работы и схемами разного уровня сложности на любой вкус.

Множество идей и поделок – в сообществе журнала www.vk.com/ideikin.

Новый номер 22/2016 уже в продаже!
Журнал выходит 2 раза в месяц.



НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Журнал «Коллекция идей» представляет:
первая книга из серии «Помощники волшебника Моринора»
«ПРИКЛЮЧЕНИЯ В СТРАНЕ СКАЗОК»

Удивительные приключения Тима, Тины и Костика!

Куда ведут двери сказочного замка?

Кто скрывается под личиной темного оракула?

Удастся ли героям оторваться от погони?

Об этом вы узнаете из книги, написанной
в современном жанре сказочного детектива!

Спешите: тираж ограничен!

Подробнее читайте на сайте www.morinor.ru.



Против простуды

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Продукты играют важную роль в предупреждении и лечении ОРВИ – острых респираторно-вирусных инфекций. А так как на дворе разгар сезона простуд, будем разбираться, как питаться с пользой для здоровья.

На Западе и в России проводился ряд исследований по эффективности продуктов и блюд при ОРВИ. Поговорим о наиболее действенных.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Куриный суп, также известный как «еврейский пенициллин»,

был основой народной медицины на протяжении 800 лет, с тех пор как египетский врач Моисей Маймонид рекомендовал его как средство против простуды.

Сейчас же широко известны 2 исследования действия горячего куриного бульона. Одно – врачей из больницы Маунт-Синай во Флориде: они объясни-

ли лечебное действие бульона 2 компонентами. Первый – аминокислота цистин, которой много в курином мясе, второй – капсаицин, он содержится в перце, который обязательно входит в рецептуру бульона.

По мнению врачей из медицинского центра в Университете Небраски, куриный бульон содержит ингредиенты, спо-

собные позитивно влиять на иммунную систему. Есть в нем и вещества, успокаивающие боль в горле и кашель, а также улучшающие общее самочувствие при простуде.

Ученые рекомендуют делать бульон из следующих ингредиентов: курица, лук, картофель, пастернак, репа, стебли сельдерея, петрушка и немного свежемолотого перца. Причем они утверждают, что его можно не солить, ведь соленая пища способствует усилению симптомов простуды. А еще бульон надо подавать горячим, и сначала им нужно подышать (это усилит лечебный эффект), а потом уже есть.

ЧЕСНОК

Да, чеснок невероятно полезен. Но применять его для лечения простудных заболеваний надо грамотно: перед употреблением зубчики чеснока мелко нашинкуйте и подождите примерно 15 минут, пока под действием кислорода в раздавленных чесночных клетках активируются ферменты, превращающие неактивное вещество алиин в то самое мощное средство алицин. Он защи-

ЦИНК ВАЖЕН ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА, ОН СОДЕРЖИТСЯ В МЯСЕ, КУРИЦЕ, АРАХИСЕ

щает сердце и сосуды, снижает давление, оказывает противораковое действие, усиливает иммунитет. Кроме того, чеснок имеет противомикробное и противовирусное действие.

Ученые из Германии пришли к выводу, что ежедневно нужно съедать не менее 2 зубчиков, а во время простуды – 4.

ЛИМОН, МЕД, ИМБИРЬ

Это невероятно полезное трио, которое вы можете готовить в любых пропорциях, справляясь с десятками заболеваний и проблем. Имбирь содержит ретинол (А), который усиливает барьерные свойства слизистых оболочек, стимулирует активность неспецифических факторов иммунитета; тиамин (В₁), отвечающий за переработку углеводов, белков и жиров в

энергию; рибофлавин (В₂), необходимый для синтеза гемоглобина и поддержания здоровья эпителиальных тканей (кожи и слизистых оболочек); никотиновую кислоту (В₃ или РР), важную для работы метаболических цепочек синтеза и расщепления белков, а также липидного обмена. Имбирный корень дает организму клетчатку, а также богат минералами.

В лимоне содержится не только витамин С, но и значительные запасы фитонцидов, органических кислот, флавоноидов и каротинов. С их помощью стимулируют иммунитет, нормализуют гормональный баланс и задерживают процессы старения, что так необходимо при борьбе с болезнями.

А мед, кроме интенсивной энергетической подпитки, которую дает высокое содержание в нем фруктозы и глюкозы, обладает антисептическими, тонизирующими и укрепляющими иммунитет свойствами. Благодаря меду иммунной системой быстрее синтезируются интерфероны, а сосуды очищаются от шлаков из отложений кальция и холестерина. ■

Самые полезные при простуде

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Медицинские свойства лука тоже связаны с соединениями серы, и они тоже активируются, если лук нашинковать и оставить на некоторое время на воздухе. Много в луке и полезных флавоноидов, причем в красном и фиолетовом луке их значительно больше.

ГОРЯЧИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Глинтвейн и ему подобные напитки содержат специи, пряности и цитрусовые. Чаще всего их делают с гвоздикой, имбирем, корицей, мускатным орехом, черным перцем и т.д. Они содержат много полезных антиоксидантов и эфирно-масличных веществ.

ЖИРНАЯ РЫБА

В ней много кислот омега-3, не только полезных для сосудов, сердца и мозга, но и необходимых для хорошего иммунитета. Поэтому в простудный сезон устраивайте 2–3 рыбных дня в неделю. Много жира содержится в недорогой сельди, кильке, сайре, скумбрии.

ЙОГУРТ И КЕФИР

Все молочнокислые напитки – простокваша, кефир, ацидофилин, варенец, мацони – содержат полезные бактерии, которые работают в кишечнике, защищая не только пищеварительную систему, но и весь организм. Эта микрофлора очень важна для укрепления общего иммунитета.



Глинтвейн

*Вино красное
сухое – 750 мл
Перец душистый –
5 горошин
Коньяк –
2 ст. ложки
Апельсин – 1 шт.
Лимон –
2 ломтика
Сахар –
3 ст. ложки
Корица – 2 палочки
Гвоздика*

Глинтвейн

1 Воткните в кожуру апельсина бутоны гвоздики и отрежьте этот кружок – он должен стать похожим на штурвал корабля. Положите его вместе с ломтиками лимона, корицей и перцем в кастрюлю (сам апельсин больше не понадобится).

2 Влейте 1 стакан воды и на медленном огне доведите до кипения. Кипятите 2–3 минуты. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 15 минут.

3 В кастрюлю с толстым дном влейте вино, всыпьте сахар



и нагревайте на медленном огне, не доводя до кипения. Когда вино станет достаточно горячим, добавьте коньяк и отвар со

специями. Поддержите на медленном огне еще 1 минуту, затем разлейте в жаропрочные бокалы или прозрачные кружки. ■

Имбирное варенье с лимоном



кружками вместе с цедрой.

2 Смешайте подготовленный лимон, сахар и корень имбиря. Дайте настояться 10–20 минут, чтобы сахар немного подтаял.

3 В кастрюлю влейте 500 мл воды, положите имбирно-лимонную массу, звездочки бадьяна и доведите до кипения. Варите на медленном огне, помешивая, в течение 30 минут. Варенье из светло-желтого окрасится в насыщенный медовый цвет. Сироп станет более густым.

4 Банку заранее простерилизуйте, влейте варенье и закатайте крышкой. Должна по-

Имбирное варенье с лимоном

*Корень имбиря –
300 г
Сахар – 400 г
Лимон – 1 шт.
Бадьян –
2 звездочки*

лучиться 1 полулитровая банка. Банку укутайте. Когда остынет, уберите в прохладное место.

5 Если вы не собираетесь отправлять имбирное варенье на долгое хранение, то дайте ему пару дней настояться. После этого можете приступать к дегустации. ■

1 Корень имбиря промойте, очистите от кожицы, нарежьте пластинами толщиной

2–3 мм. Лимон вымойте с овощной щеточкой, обсушите, нарежьте тоненькими

Куриный бульон

Куриный бульон

Ножки куриные – 2 шт.
 Луковица – 1 шт.
 Перец душистый – 5 горошин
 Петрушка свежая – 1 пучок
 Чеснок – 2 зубчика
 Гвоздика – 3 бутона
 Лист лавровый – 2 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Перец
 Соль

1 Морковь, луковицу и зубчики чеснока очистите. Морковь нарежьте крупными кружками. В луковицу воткните бутоны гвоздики. Петрушку промойте. Куриные ножки промойте, срежьте лишний жир. При желании удалите кожу.

2 В большую кастрюлю налейте 2 л воды. Положите куриные ножки, луковицу, морковь, петрушку, лавровый лист, чеснок и душистый перец горошком. Доведите бульон до кипения. Снимите пену. Убавьте огонь. Варите на медленном огне до готовности



(в течение 40–50 минут). Готовый бульон процедите.

3 Храните несколько дней в холодильнике

или заморозьте в специальном контейнере (в таком виде бульон может храниться месяц). ■

Рулет из скумбрии



1 Скумбрию промойте, обсушите. Удалите голову, хвост и плавники. Выпотрошите рыбу. Аккуратно удалите хребет и кости. Еще раз промойте подготовленную тушку, обсушите полотенцем или салфетками.

2 Духовку предварительно разогрейте до 180 °С. Скумбрию натрите солью и перцем, сбрызните лимонным соком.

3 Приготовьте начинку. Морковь очистите и натрите на средней терке. Луковицу очи-

стите и нарежьте полукольцами. Помидоры нарежьте кубиками. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте морковь (3 минуты). Положите лук и тушите еще 3 минуты. Добавьте помидоры и готовьте, пока помидоры не дадут сок и не станут мягкими. Приправьте солью, перцем. Перемешайте.

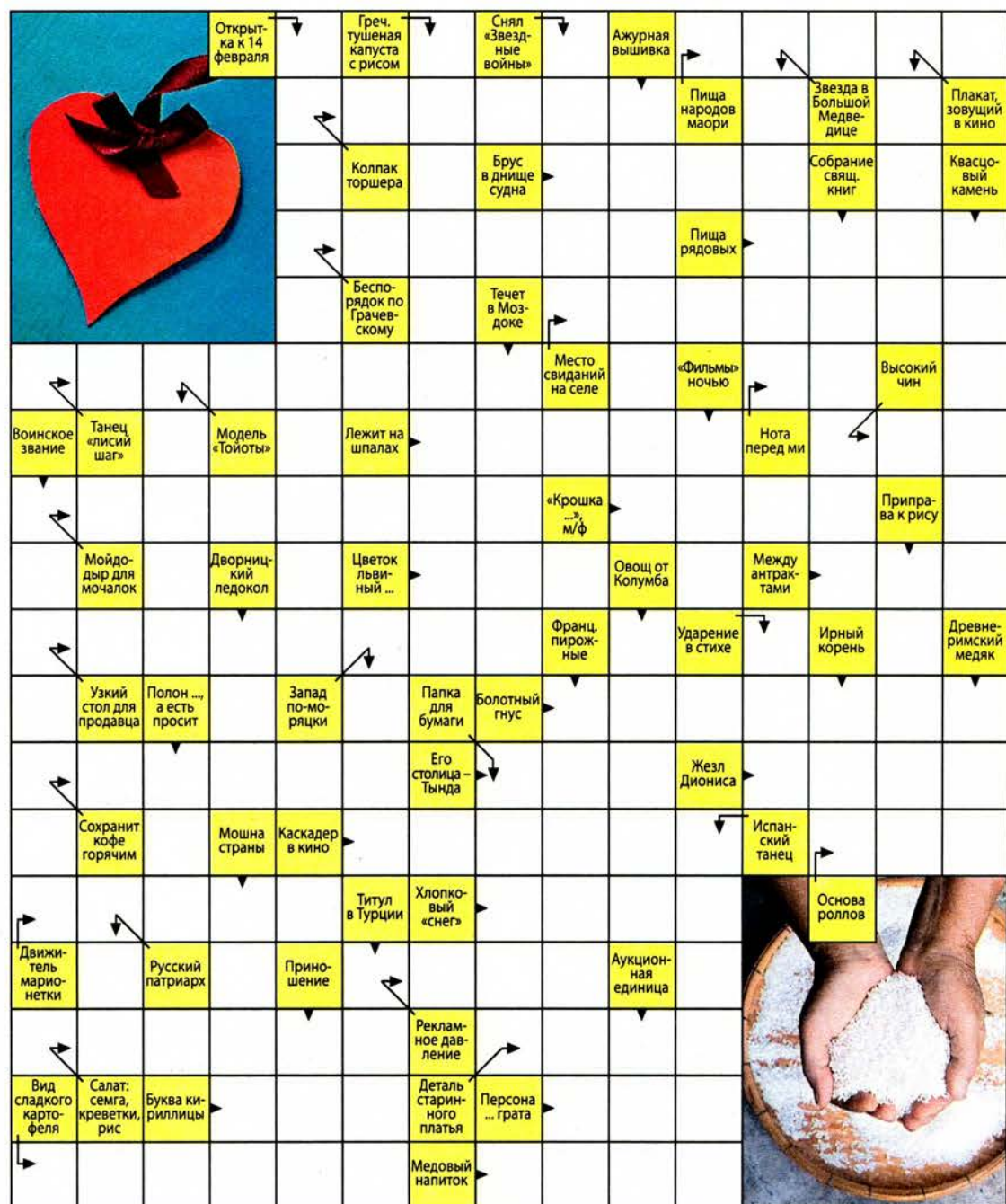
4 Начинку остудите и распределите на широкую часть скумбрии. Сверните рулет и скрепите зубочистками. Выложите на глубокий противень, застеленный пергаментом. Запекайте 20–25 минут. Если сверху рыба силь-

Рулет из скумбрии

Скумбрия – 1 шт.
 (600 г)
 Морковь – 1 шт.
 Луковицы – 2 шт.
 Помидоры – 2 шт.
 Масло растительное – 2 ст. ложки
 Соль
 Перец
 Сок лимонный – 1 ч. ложка
 Зелень

но зарумянится, накройте фольгой.

5 Скумбрию выложите на тарелку, украсьте зеленью, лимоном и подавайте на стол. ■



* Отправляя письмо на указанный адрес, вы выражаете свое согласие на обработку и использование своих персональных данных в соответствии с законодательством РФ. АО «Журнал «Приготовь»» редакция журнала «Приготовь» обязана соблюдать конфиденциальность полученных персональных данных в соответствии с законодательством РФ.

ФОТО: SHUTTERSTOCK.COM

Отгадайте сканворд и пришлите ответы по адресу: 105082, Россия, Москва, а/я № 5, АО «КОНЛИГА МЕДИА» с пометкой «Журнал «Приготовь», сканворд»*.

15 читателей, чьи письма придут первыми, получат в подарок по новогодней игрушке-елочке с символами разных стран (Италия, Франция, Россия или Китай) и знаменитым чаем Lipton Yellow Label внутри. В каждой игрушке вас ждут волшебные пожелания-предсказания на 2017 год и ароматный чай Lipton Yellow Label, выращенный на собственных плантациях бренда в Кении, Индии и Индонезии. Почувствуйте яркий вкус путешествий вместе с Lipton!



ПОБЕДИТЕЛИ, ПРОЖИВАЮЩИЕ В МОСКВЕ И МО, ПОЛУЧАЮТ СВОИ ПРИЗЫ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ В РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА. ПРОЖИВАЮЩИЕ В ДРУГИХ ГОРОДАХ РОССИИ – ПО ПОЧТЕ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ЭТО НЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КРУПНАЯ БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, СТЕКЛО. ЭТИ ПРИЗЫ ТОЖЕ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ В РЕДАКЦИИ. ИНФОРМАЦИЮ О ВЫДАЧЕ ИЛИ ПЕРЕСЫЛКЕ ПРИЗОВ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ COOKING@KONLIGA.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ РЕДАКЦИИ (495) 775-14-35.

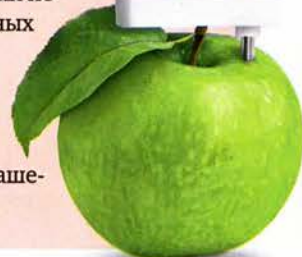
Сделано в Испании

Испания знаменита не только богатой историей, великолепными пляжами и страстными танцами, но и оливками. Их используют практически в каждом блюде. За что же их так любят? Во-первых, в них сочетаются 4 вкуса (соленый, сладкий, горький и кислый), что позволяет использовать их в самых разных блюдах. Во-вторых, существует более 80 вариантов начинок для оливок, что удовлетворит вкус любого гурмана. В-третьих, оливки – это низкокалорий-

ный продукт и невероятно полезный. Если вы хотите найти в супермаркете оливки из Испании, то обратите внимание на маркировку банок – страну происхождения, которая указана на всех банках, и логотип «Оливки из Испании», который используют почти все испанские производители. ■

Незаменимый помощник

Свежие овощи и фрукты содержат не только витамины и полезные микроэлементы, но и опасные для здоровья нитраты. Эко-тестер «СОЭК» легко и быстро определит продукты с повышенным содержанием нитратов и убережет от заболевания желудочно-кишечного тракта. Также эко-тестер обнаружит источники радиации, которые могут скрываться в самых неожиданных местах: в пище, детских игрушках, украшениях. ■



Оливки содержат до 77% олеиновой кислоты

Идеальная кофемашина

Представляем вам новинку – инновационную кофемашину с сенсорным дисплеем (touch screen) Nescafé Milano 2. Дизайн этой машины удостоен премии Red Dot Award. Она идеально впишется в интерьер современного офиса или изысканного ресторана. Кофемашина Nescafé Milano 2 готовит широкий спектр премиум кофейных напитков на основе зерен 100% арабики. Кстати, благодаря облачному приложению, управлять прибором можно дистанционно. ■

Новое решение

В новой версии линейки Dolce Stil Novo от SMEG функциональность духовых шкафов и компактных приборов выражается через их эстетику, представленную в 3 элегантных решениях: Premium (все функциональные элементы утоплены), Top (с внешней ручкой и сенсорным управлением), High (все функциональные элементы видны). Важной частью ассортимента обновленной Dolce Stil Novo стали 60-сантиметровые пиролитические и multifunction-

нальные духовые шкафы, а также компактные приборы (45 см высотой), комбинированные с микроволновкой или пароваркой. Также в ассортимент серии Dolce Stil Novo входят газовые, индукционные и смешанные варочные панели, вытяжки, винные шкафы, кофемашины и полезные аксессуары для кухни. ■



СЛОВАРИК

Арборио

» **«Арборио»** – короткозерновой рис из японской группы полевных сортов, который растет в Италии и используется для приготовления традиционных итальянских блюд – ризотто и рисового пудинга. Назван в честь коммуны Арборио, расположенной на Паданской равнине Италии (Пьемонт), где его выращивают. Есть легенда, что японский полевой рис завезли на Сицилию торговцы-арабы, а оттуда он попал на север Италии. За счет высокого содержания амилопектина в крахмале этот рис хорошо впитывает жидкость, сильно увеличивается в объеме и в приготовленном виде приобретает кремовость, но не слипается. Содержит витамины группы В, полезные для укрепления нервной системы, в нем нет глютена, поэтому его можно есть аллергикам и детям. ■



Снеток

» **Снеток** (лат. *Osmerus eperlanus*) – мелкая озерная разновидность европейской корюшки, так же принадлежит к семейству лососевых. Эта рыбка длиной не более 10 см, массой 6–8 г, серебристого цвета. Только что пойманные снетки, как и корюшка, пахнут свежими огурцами. Снетка жарят и заготавливают впрок: сушат, солят, замораживают. Богатое жиром, нежное филе снетка издавна использовалось в кулинарии многих стран, в том числе и России. Снетка жарят во фритюре, с ним готовят супы, пироги. ■



Шампанское

» **Шампанское** (фр. *Champagne*) – игристое вино, производимое во французском регионе Шампань с XVI века методом вторичного брожения вина в бутылке. Все остальные игристые вина, сделанные в других странах, не имеют права называться шампанским. Во Франции есть особые правила производства этого вина. Часто это ассамбляж из 3 наиболее известных сортов винограда: «шардоне», «пино нуар» и «пино менье». Это вино всегда было символом праздника, в его историю внесли свой вклад многие, начиная от монаха-бенедиктинца Пьера Периньона и кончая англичанами, которые первыми оценили вкус шампанского брют и распространили его по всему миру. В зависимости от количества сахара шампанское делится на сорта: *doux* (сладкое), *demi-sec* (полусухое), *sec* (сухое), *extrasec* (экстрасухое) и *brut* (самое сухое). ■



ПРИГOTOВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГOTOВЬ»
№ 2 (89) февраль 2017

Главный редактор	Елена Геннадьевна КОЖУШКО (e.kozhushko@konliga.ru)
Арт-директор	Галина БАЧЕРИКОВА
Выпускающий редактор	Наталья КОЛЕСНИКОВА
Редактор	Елена БАГАУТДИНОВА
Корректор	Татьяна ЛЕВИЦКАЯ
Издательский директор	Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор	Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению	Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела	Светлана ПЕКТЕРЕВА
Размещение рекламы	АО «КОНЛИГА МЕДИА» (495) 775-14-35
Телефон/факс	Светлана ХАРЧЕНКО (s.kharchenko@konliga.ru)
Коммерческий директор	
Директор по рекламе	Жанна РУСАКОВА
Отдел рекламы	Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Наталья МОЗГОВАЯ, Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы	Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель – АО «КОНЛИГА МЕДИА»



Основатели компании	Александр Владимирович КОЛОСОВ, Ранка Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА Максим ЗИМИН
Генеральный директор	
Адрес редакции (для писем)	105082, Москва, а/я № 5
Адрес издателя и редакции	АО «КОНЛИГА МЕДИА» 105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10
Телефон	(495) 775-14-35
Электронный адрес	cooking@konliga.ru www.konliga.ru
Адрес мелкооптового магазина	Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон	(495) 775-14-33
Онлайн-магазин издательства	konliga.biz
Печать	АО «КОСТРОМА», 156010, Кострома, ул. Саяновская, д. 10 +7 (4942) 49-15-11 +7 (4942) 49-15-10
Телефон	№ 3945-16
Факс	90 000 экз.
Заказ	
Тираж	
Цена свободная	

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-64537 от 22.01.2016 г.
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

12+	Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет
Подписка	Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет	03.01.2017
Дата начала продаж	09.01.2017
Импортёры в Республике Беларусь:	
ООО «Росчерк»	Минск, ул. Сурганова, д. 57б, офис 123 +375-17-331-94-27 (41)
ООО «РЭМ-ИНФО»	Минск, пер. Козлова, д. 7, (017) 297-92-75

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы.

Фото на обложке SHUTTERSTOCK.COM

В следующем номере журнала

12+

ПРИГOTOВЬ

читайте:



БОЛГАРСКАЯ КУХНЯ



НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 6 ФЕВРАЛЯ

ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ



ЖЕНСКИЕ РЕЦЕПТЫ: ГОТОВИМ ДЛЯ СЕБЯ ПОСТНЫЕ БЛЮДА



А также
ДИЕТА ДЛЯ ВАС – РАЗГРУЗОЧНОЕ МЕНЮ

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «ПРИГOTOВЬ»

В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РФ!

ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
«ПОЧТА РОССИИ»

10130

ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается

под названием

«Самая mini. ПРИГOTOВЬ».

Также можно подписаться через интернет:

WWW.KONLIGA.BIZ, WWW.VIPISHI.RU,

WWW.URAL-PRESS.RU

Наиболее полную информацию обо всех возможных способах подписки вы можете получить на сайте www.konliga.ru, а также по телефону (495) 775-14-32 или по e-mail podpiska@konliga.ru.





mastiha & fig

Precious products of the Aegean



Уникальная продукция высочайшего качества

3 организации с греческих островов Хиос и Эвия – Ассоциация производителей мастики острова Хиос, Сельскохозяйственный кооператив г. Кими и компания Mediterra S.A. – объединили усилия, чтобы сделать еще более популярной свою уникальную продукцию, обладающую широкой известностью: хиосскую мастику и кимийские фиги.

Эти продукты сочетают в себе многовековые традиции производства, высочайшее качество, превосходный вкус, а также любовь и заботу производителей.



СОВМЕСТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ГРЕЦИЕЙ
И ЕВРОПЕЙСКИМ СОЮЗОМ



www.mastiha-fig.eu