

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2017

МУЖСКАЯ ЕДА



Супы:
вкусные, зимние
согревающие



**Горячие
блюда:**
для пополнения сил



Напитки:
только для сильных
духом мужчин



78
РЕЦЕПТОВ
СЫТНЫХ БЛЮД





Елена Кожушко,
главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

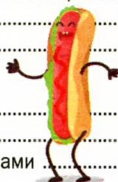
Салаты и закуски

Рулеты из ветчины с сыром	2
Салат с печенью, рукколой и киви	2
Бастурма из говядины	3
Мясной рулет	4
Гренки с чесноком к пиву	4
Сало в луковой шелухе	5
Салат «Праздничный»	6
Сырный рулет с фаршем	6
Салат «Поле чудес»	7
Салат со стручковой фасолью, картофелем и сельдью	8
Домашние гамбургеры	8
Оливье с шампиньонами и курицей	9
Картофельные крокеты с начинкой из яиц	10
Салат «Лисья шубка»	10
Салат «Обжорка»	11



Супы

Борщ с говяжьей грудинкой	12
Харчо по-грузински с говядиной	13
Польский томатный суп с макаронами	14
Рыбный суп с рисом	14
Тыквенный суп с курицей	15
Грибной суп-пюре со сливками	16
Мясная солянка с оливками	16
Гороховый суп с копченой колбасой	17



Горячие блюда

Нога ягненка под пряной корочкой	18
Сочные котлеты из свинины и курицы	19
Омлет с цуккини на завтрак	19
Запеченная свинина по-степному	20
Говяжье рагу с черносливом	20
Тушеное мясо с овощами и грибами	21
Курица, фаршированная грибами и сыром	22
Куриные грудки, фаршированные помидорами	22
Нежнейшая свинина	23
Котлеты в духовке	26
Острые куриные ножки с кунжутом	26
Рыба по-мароккански с кускусом	27
Красная рыба, запеченная с вареным картофелем	28
Мясные фрикадельки с подливой	28
Свинина с апельсиново-медовым соусом	29
Буженина с чесноком в рукаве	30



Этот номер – признание в любви нашим дедам, отцам, мужьям, сыновьям. Пусть они будут здоровы, а счастливыми, сытыми и довольными мы их сделаем. Ведь еда – одно из главных удовольствий в жизни, она сближает, помогает справиться со стрессом, улучшает настроение, заряжает энергией, даже помогает бороться со многими заболеваниями, главное – приготовить правильные блюда. А какие – мы вам подскажем. Ловите нашу новую коллекцию рецептов мужских блюд!

Куриная грудка в перце	31
Курица, тушенная с луком	31
Спагетти с креветками в томатном соусе	32
Мясные рулеты с банановой начинкой	32
Тефтели с гречкой и кокосом	33

Десерты и выпечка

Сочные беляши	34
Творожная запеканка с киви	35
Шоколадное парфе	35
Печенье «Американское»	36
Бразильский кекс с фундуком и корицей	36
Вареники с вишней	37
Блинные мешочки с курицей и грибами	38
Пицца «Пепперони»	38
Луковые лепешки	39
Сырные лепешки «Объедение»	40
Пирог с тунцом, рисом и горошком	40
Чесночные пампушки	41



Напитки

Имбирный напиток от простуды	42
Кофе с мятой	42
Коктейль «Боярский»	43
Быстрый лимонад	43
Квас из ржаного хлеба	44
Глэг с миндалем	45
Домашний коньяк	45



А также

Содержание цинка в продуктах питания	24
Рецепты здоровья	46

Рулеты из ветчины с сыром



Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Ветчину нарежьте тонкими

слайсами. Сыр натрите на терке. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте сыр с чесноком и яйца-

- 150–200 г ветчины
- 150 г сыра
- 1–2 зубчика чеснока
- 1–2 ст. ложки майонеза
- 2 яйца
- зелень

ми. Добавьте майонез и перемешайте. На каждую пластину ветчины выложите немного начинки и сверните ветчину в рулет. Заколите зубочисткой. Выложите рулеты на блюдо, украсьте веточками зелени.

- 200 г печени куриной
- 1 горсть зерен граната
- 1 киви
- 0,5 ст. ложки сока лимонного
- 0,5 пучка рукколы
- масло оливковое
- масло растительное
- соль
- перец

Киви очистите и нарежьте на дольки. Печень промойте, очистите и нарежьте на кусочки. Обжарьте печень на растительном масле до готовности. Выложите на блюдо листочки рукколы. Равномерно посыпьте

Салат с печенью, рукколой и киви



зернами граната. Выложите печень. Добавьте дольки киви. Посолите, сбрызните

лимонным соком. Поперчите и сбрызните салат оливковым маслом.



Бастурма из говядины

Мясо промойте, очистите от пленок и разрежьте на 2 длинных куса. В кастрюле доведите до кипения 1 литр воды, затем всыпьте соль и размешайте до полного растворения. Проверьте солевой раствор способом «на 5 копеек»: положите в соленую воду сырое яйцо. Если на поверхности воды появится верхушка яйца размером с 5 копеек, раствор готов, если нет, то досыпьте еще соли. Снимите кастрюлю с огня и остудите соленую воду до комнатной температуры. Затем выложите в соляной раствор куски говядины. Сверху придавите тарел-

кой с грузом, чтобы мясо не всплывало. Поставьте кастрюлю с мясом в холодильник на 2 суток. После этого выньте мясо из раствора, выложите на разделочную доску и придавите второй разделочной доской. Сверху поставьте емкость с водой в 3–5 литров. Подложите под край нижней доски еще одну доску, так, чтобы доска с мясом стояла под небольшим углом и с нее стекала жидкость. Оставьте эту конструкцию на ночь. Затем высыпьте на поднос все специи и перемешайте. Обваляйте говядину в специях со всех сторон. Каждый кусок заверните в марлю и обвяжите ниткой

так, чтобы ткань плотно прилегала к мясу. Иглой с ниткой проколите верхушку каждого куса и сделайте петлю. Подвесьте бастурму за петлю в проветриваемой комнате и оставьте на 2 недели. После чего освободите мясо от марли. Перед подачей тонко нарежьте.

- 1 кг мякоти говядины
- 20 г перца черного
- 30 г хмели-сунели
- 10 г перца чили молотого
- 20 г паприки
- 10–15 г чеснока сухого молотого
- 400–500 г соли

Салаты и закуски

Мясной рулет



- 500 г свинины
- 10 кусочков ветчины в нарезке
- 10 кусочков сыра в нарезке
- 1 банка оливок
- соль, перец

Свинину отбейте молоточком, чтобы получился прямоугольный пласт, посолите, поперчите с двух сторон. На мясо слоями выложите ветчину, сыр, нарезанные колечками оливки. Сверните в тугой рулет, заверните в фольгу, переложите в жаропрочную форму. Духовку разогрейте до 200 °С, запекайте 70–80 минут.

Рецепт и фото:
Марина Мажаева, Москва

Гренки с чесноком к пиву

- 0,3 буханки хлеба черного
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки масла растительного
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка перца
- 0,25 ч. ложки кориандра молотого
- 2 ст. ложки горчицы



С хлеба срежьте корочку, а мякиш нарежьте кубиками или брусочками. В миске смешайте горчицу,

пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и кориандр. Добавьте растительное масло и перемешайте. Переложите в эту

же миску нарезанный хлеб и снова перемешайте. Выложите хлеб на противень и отправьте в разогретую до 200° С духовку на 15 минут.



Сало в луковой шелухе

Луковую шелуху положите в дуршлаг и промойте холодной водой. Отожмите и переложите шелуху в кастрюльку, залейте 1 литром воды. Добавьте соль, сахар, лавровые листья, горошины перца и тмин. Поставьте кастрюлю на огонь, доведите до кипения, после чего положите в кастрюлю разрезанное на два куса сало. Варите сало в луковой шелухе в течение 15–20 минут. Затем снимите кастрюлю с огня и оставьте сало в лу-

ковом маринаде на 10–12 часов. При этом прижмите сало сверху тарелкой, чтобы оно было полностью покрыто отваром. Через указанное время выньте сало из маринада и промокните. Чеснок очистите, пропустите через пресс и смешайте с 2–4 щепотками смеси перцев. Натрите полученной смесью сало. Заверните сало в пергаментную бумагу и оставьте на 3–4 часа при комнатной температуре, после чего отправьте в холодильник на хранение.

- 700–800 г сала свежего
- 2 горсти шелухи луковой
- 5 ст. ложек соли каменной
- 2 ст. ложки сахара
- 6–7 горошин перца душистого
- 3–4 листа лавровых
- 1 щепотка тмина
- 6 зубчиков чеснока
- смесь перцев сухая

Перед подачей нарежьте сало тонкими ломтиками.

Салат «Праздничный»



- 200 г курицы-гриль
- 200 г яиц вареных
- 3 ст. ложки риса вареного
- 2 огурца соленых небольших
- 1 сырок плавленый
- 0,5 банки горошка зеленого консервированного
- 2-3 ст. ложки майонеза
- зелень свежая
- соль

майонез. Перемешайте и посолите по вкусу. Выложите салат в сервировочное кольцо, украсьте зеленью и отложенным плавленым сырком.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

Курицу, яйца, сырок и огурцы нарежьте маленькими кубиками.

Немного сыра отложите. В чашку выложите отварной рис, курицу, яйца, сырок, огурцы, горошек, добавьте

Сырный рулет с фаршем

Сыр натрите на крупной терке. Яйца взбейте и смешайте с майонезом, а затем залейте полученной смесью тертый сыр и перемешайте. Выложите сырную массу на смазанный подсолнечным маслом противень. Запекайте



Салат «Поле чудес»

Грибы нарежьте пластинами, обжарьте на сливочном масле, посолите и поперчите по вкусу. Все ингредиенты мелко нарежьте. Выложите в

салатник слоями, промазывая каждый слой майонезом: сначала мелко нарезанное куриное филе, потом остывшие грибы, затем огурцы. Сверху украсьте вареными

- 300 г свежих грибов
 - масло сливочное
 - 2 луковицы
 - 300 г курицы отварной
 - 3 свежих огурца
 - майонез
 - соль, перец
- Для украшения:
- 4 вареных яйца
 - маслины
 - 1 пачка соленой соломки
 - 1 кусочек перца красного

яйцами, белком и желтком, натертыми отдельно, вырисовывая барабан и разделяя границы кусочками маслин. Нарежьте на равные части соломку и сделайте ручки барабана, наденьте на них маслины. Поставьте стрелку из перца на сектор «приз».

Рецепт и фото: Татьяна Владимировна, Камышин

в разогретой до 180 °С духовке около 15 минут, до зарумянивания. Затем массу немного охладите и аккуратно снимите с противня. В фарш добавьте измельченный лук. Посолите, поперчите и перемешайте. Равномерно распределите фарш по сырной массе и сверните в рулет. Рулет выложите швом вниз на противень и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на

- 200 г сыра твердого
- 3 яйца
- 100 мл майонеза
- 300 г фарша свиного
- 1 луковица
- масло подсолнечное
- соль
- перец

20 минут. Готовый рулет нарежьте на порции и подавайте к столу.

Салаты и закуски

Салат со стручковой фасолью, картофелем и сельдью



- 3 картофелины
- 2 горсти фасоли стручковой замороженной
- 200 г филе сельди слабосоленой
- 1 луковица красная
- соль, перец
- растительное масло

Картофель нарежьте брусочками, посолите, поперчите, обжарьте

на растительном масле до готовности, остудите. Фасоль бланшируйте в кипящей подсоленной воде

до готовности, остудите. Лук нарежьте полукольцами, сельдку – небольшими кусочками. Все ингредиенты смешайте, заправьте по вкусу.

Рецепт и фото: Марина Мажаева, Москва



Оливье

с шампиньонами и курицей

Отварите до готовности картофель, яйца и морковь. Остудите, очистите и нарежьте кубиками. Также нарежьте кубиками яблоко. Куриное филе отварите до готовности

и мелко нарежьте. Лук мелко нарежьте, залейте уксусом, разбавленным водой, и оставьте на 30 минут. Затем уксус слейте. Грибы нарежьте пластинками и обжарьте на растительном масле в течение

- 250 г филе куриного
- 500 г шампиньонов
- 2–3 моркови
- 6 картофелин
- 1 луковица
- 3 яйца
- 50 г уксуса яблочного
- 1 яблоко
- 1 банка горошка консервированного
- масло растительное
- зелень
- соль
- майонез

5–7 минут. Зелень измельчите. Смешайте все нарезанные ингредиенты, добавьте обжаренные грибы и консервированный горошек. Посолите, заправьте майонезом.

Домашние гамбургеры

Мякиш белого хлеба замочите в сливках и разомните вилкой. Белый репчатый лук мелко нарежьте. Соедините в миске фарш, лук и размоченный хлеб. Добавьте яйцо, соль и перец. Тщательно перемешайте и сформируйте из фарша 12 приплюснутых котлет. Обваляйте котлеты в сухарях и обжарьте на сковороде с раститель-



ным маслом с двух сторон до золотистой корочки. Красный лук нарежьте полукольцами. Огурцы и помидоры нарежьте кружочками. Листья салата нарвите руками. Булочки для гамбургеров прогрейте 1–2 минуты в духовке. Дно каждой булочки смажьте кетчупом. Сверху выложите котлету, кольца лука, кружочки огурца, листья салата, кружочки помидора и пластину сыра. Накройте второй половиной булочки.

- 500 г фарша свиного
- 12 булочек
- 12 пластинок сыра чеддер
- 1 луковица белая
- 1 луковица красная
- 2 огурца
- 2 помидора
- 1 ломтик хлеба белого
- 3 ст. ложки сливок
- 1 яйцо
- 6 листьев салата
- масло растительное
- сухари панировочные
- кетчуп
- соль, перец

Картофельные крокеты с начинкой из яиц



- 10-12 картофелин
- 1 сырое и 3 вареных яйца
- 150 г сыра
- 2-3 горсти кунжута
- мука
- соль

можно добавить немного муки. Из полученного пюре сделайте небольшие лепешки. В центр выложите измельченные вареные яйца. Сделайте шарики размером чуть больше теннисного мячика. Обваляйте их в кунжуте. Полученные шарики выложите в жаропрочную форму. Запекайте при 180 °C 20 минут.

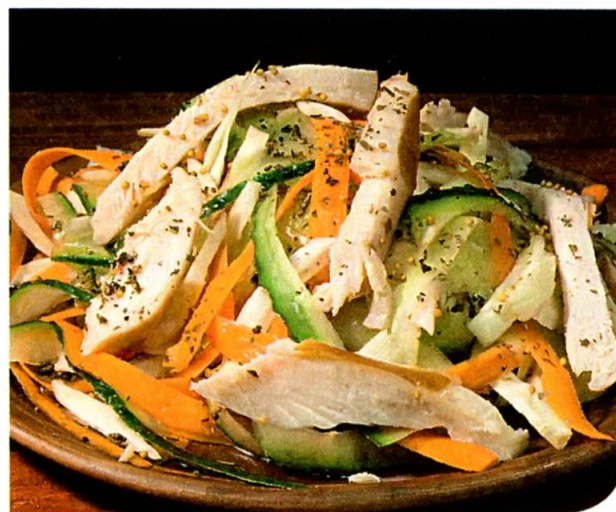
Рецепт и фото:
Марина Мажаева, Москва

Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, остудите, слейте воду, порируйте. В картофель-

ное пюре введите сырое яйцо, натертый на крупной терке сыр, замесите эластичное тесто. Если тесто получается жидким —

Салат «Лисья шубка»

Картофель отварите в мундире до готовности, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Морковь отварите до готовности, очистите и натрите на терке для корейской моркови. Лук мелко нарежьте и обжарьте в



Салат «Обжорка»

Мясо сварите до готовности, остудите и мелко нарежьте. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Огурцы и морковь нарежь-

те соломкой. Лук обжарьте на сковороде с растительным маслом в течение 5 минут. Затем выньте лук, добавьте в сковороду еще масла и выложите

- 400-500 г свинины или говядины
- 2-3 моркови
- 1 луковица
- 2 огурца соленых
- 4-6 ст. ложек майонеза
- 0,25 ч. ложки перца черного
- 1-2 щепотки соли
- 1-2 ст. ложки масла растительного

морковь. Обжаривайте морковь в течение 7 минут, помешивая. Выложите обжаренные овощи в салатник, добавьте соленые огурцы и мясо. Посолите, поперчите, заправьте салат майонезом и дайте настояться в течение 30 минут.

на сковороде на растительном масле в течение 2-3 минут. Маринованные грибы откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Добавьте грибы к луку в сковороду. Обжарьте, помешивая, в течение 5-7 минут. Сельдь очистите, выпотрошите и нарежьте на маленькие кубики. Выложите салат слоями, промазывая майонезом, в следующей последовательности: сельдь,

- 1 сельдь слабосоленая
- 1 луковица
- 300 г грибов маринованных
- 2 моркови
- 2 картофелины
- 2 ст. ложки масла растительного
- майонез

лук с грибами, картофель, морковь. Перед подачей поставьте салат на 3 часа в холодильник.





- 500 г грудинки говяжьей на кости
- 200 г сала свиного
- 2 луковицы
- 2 свеклы небольших
- 2 картофелины
- 2 моркови небольших
- 0,5 кочана капусты
- 4–5 зубчиков чеснока
- 1 пучок петрушки
- 2 ст. ложки пасты томатной
- 1 ст. ложка уксуса яблочного
- 1 лист лавровый
- 1 щепотка сахара
- соль
- перец
- сметана

Борщ с говяжьей грудинкой

Грудинку положите в кастрюлю объемом 5 литров, полностью залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. После закипания снимите пену, уменьшите огонь, добавьте 1 ч. ложку соли и лавровый лист, и варите 1,5 часа. Выньте грудинку, срежьте мясо с костей мелкими кусочками и верните в бульон. Сало и лук нарежьте небольшими кубиками. Морковь и свеклу натрите на крупной тёрке. Разогрей-

те сковороду, положите половину сала, через 3 минуты добавьте лук. Обжаривайте, помешивая, 5–7 минут. Добавьте морковь, перемешайте и обжаривайте 5 минут. В другой сковороде на слабом огне обжарьте оставшееся сало, добавьте свеклу, сахар и уксус и обжаривайте 10 минут, помешивая. Добавьте к свекле томатную пасту, обжаривайте 2 минуты. Картошку очистите, нарежьте кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. До-

ведите бульон до кипения, добавьте картошку и варите на небольшом огне 3 минуты. Положите капусту и варите еще 5 минут. Добавьте морковь с луком и свеклу. Варите на маленьком огне под крышкой в течение примерно 10 минут. Чеснок очистите и нарубите вместе с петрушкой как можно мельче, добавьте в борщ, закройте крышку, выключите огонь и дайте борщу настояться в течение 10 минут. Подавайте борщ со сметаной.

Харчо по-грузински с говядиной

Говядину промойте, положите в кастрюлю и залейте 3 литрами воды. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Снимите пену, уменьшите огонь и варите под прикрытой крышкой 1–1,5 часа. Готовое мясо выньте из бульона, отделите от кости и нарежьте небольшими кусочками.

Бульон процедите. Лук и морковь мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Зелень мелко нарубите. Оставшиеся от пучка зелени веточки свяжите ниткой и отложите. Размочите кусочек пастилы тклапи в небольшом количестве бульона. В бульон положите промытый рис, лук с морковью,

связанные веточки зелени. Варите до готовности риса. Веточки извлеките и выбросьте. Положите в суп нарезанную говядину, тклапи и ткемали, чеснок и томатную пасту. Приправьте суп лавровым листом, перцем, кориандром, хмели-сунели. Посолите. Добавьте нарубленные грецкие орехи. Варите еще 5–10 минут. Дайте готовому супу настояться под закрытой крышкой в течение 15–20 минут. Подавайте с зеленью.



- 500 г говядины на кости
- 0,75 стакана риса
- 3 луковицы
- 1 морковь
- 1 головка чеснока
- 2 ст. ложки пасты томатной
- 1 стакан орехов грецких очищенных
- 150 г тклапи
- 100 г ткемали
- 3 листа лавровых
- 10 горошин перца
- 0,5 ч. ложки перца красного острого
- 0,5 ч. ложки кориандра
- 1 ст. ложка хмели-сунели
- зелень (кинза, укроп)
- соль

Польский томатный суп с макаронами



- 3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 3 ст. ложки пасты томатной
- 1 перец болгарский сладкий
- 50 г макарон
- 400 мл бульона куриного
- 1 ст. ложка масла подсолнечного
- соль, специи

В кастрюле на подсолнечном масле обжарьте мелко нарезанный лук. Добавьте пропущенный через

пресс чеснок, перемешайте. Влейте куриный бульон, доведите до кипения. Всыпьте макароны и варите минут 7. Затем

добавьте нарезанные мелкими кубиками помидоры и болгарский перец. Добавьте томатную пасту, перемешайте и варите еще 7 минут. Посолите, добавьте специи по вкусу.

Рыбный суп с рисом

Рыбу вместе с костями и шкуркой положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите около 15 минут. Затем рыбу достаньте, а бульон процедите. В процеженный бульон положите нарезанный соломкой картофель и промытый рис. Добавьте специи по вкусу, соль, лавровый лист и перец. Снова доведите бульон до



Тыквенный суп с курицей

Куриные окорочка вымойте, залейте 2,5 литрами воды, доведите до кипения, снимите пену и варите в течение 1 часа. Лук мелко нашинкуйте, обжарьте на

растительном масле до золотистого цвета. Добавьте нарезанный кубиками перец и муку, перемешайте. Обжарьте на среднем огне 2–3 минуты. Готовую курицу достаньте из бульона, ох-

- 2 куриных окорочка
- 300 г мякоти тыквы
- 1 луковица
- 1 перец красный
- 0,5 банки кукурузы консервированной
- 2 ст. ложки муки
- масло растительное
- соль, перец горошком

ладите, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Тыкву нарежьте кубиками (примерно 2 x 2 см), положите в кастрюлю с бульоном и готовьте на среднем огне 10–15 минут (до готовности). Положите в суп кусочки курицы, луково-перечную смесь, кукурузу. Приправьте солью и перцем по вкусу. Доведите до кипения и поварите еще 3 минуты.

Рецепт и фото:
Марина Мажаева, Москва

кипения, убавьте огонь до минимума и варите еще около 10–15 минут. В сковороде в растительном масле на среднем огне обжарьте мелко нарезанный лук и тертую морковь в течение 7 минут, помешивая. Готовую зажарку положите в кастрюлю. Вынутую из супа рыбу очистите от костей и кожи, разделите на небольшие кусочки и верните в кастрюлю. Добавьте мелко нарезанную зелень и варите все еще около 5–7 минут. Готовый суп

- 200 г рыбы красной
- 200 г риса
- 2 карлифелины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 3 листа лавровых
- 2 ст. ложки масла растительного
- специи (майоран, орегано, орех мускатный)
- соль, перец
- зелень

накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут.



Грибной суп-пюре со сливками



Грибы, лук и морковь нарежьте маленькими кусочками и обжарьте на растительном масле до

выпаривания жидкости, помешивая. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Доведите до кипения 2 литра воды

- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 картофелина
- 100 г сливок 10%
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 кубик бульонный грибной или куриный

в кастрюле. Всыпьте в кипящую воду картофель и бульонный кубик. Добавьте обжаренные грибы с морковью и луком. Варите до готовности картофеля, после чего выложите шумовкой грибы и овощи в чашу блендера. Взбейте, добавив немного бульона, до консистенции пюре. Перелейте пюре в кастрюлю и поставьте на огонь. Добавьте сливки и, помешивая, доведите до кипения. Досолите по вкусу и снимите с огня.

Мясная солянка с оливками

Говядину отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте на кусочки. Бульон не выливайте. Вареную и копченую колбасы, а также бекон и охотничьи колбаски нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на сковороде, помешивая, в течение 5–7 минут. На другой сковороде с добавлением растительного



масла обжарьте измельченные лук, морковь и соленые огурцы. Добавьте томатную пасту и специи по вкусу. Тушите овощи в течение 10 минут, после чего переложите в кастрюлю с бульоном. Туда же выложите нарезанное мясо и все мясные продукты. Добавьте сок 0,5 лимона и несколько лимонных долек, а также оливки вместе с рассолом. Доведите до кипения. Досолите и добавьте специи по вкусу.

- 1 кг картофеля
- 500 г гороха
- 300 г колбасы копченой
- 200 г лука
- 250 г моркови
- 2 листа лавровых
- 1 пучок укропа
- 50 г масла подсолнечного
- соль
- перец

Гороховый суп с копченой колбасой

Горох залейте холодной водой на 2 часа или оставьте на ночь. Затем воду слейте, а горох тщательно промойте под проточной водой до прозрачной воды, перетирая горошины между пальцами. Переложите горох в кастрюлю,

налейте 3,5 л воды и поставьте на огонь. Варите, снимая образующуюся пену, в течение 30–50 минут до мягкости, но не разваренности горошин. После чего добавьте в суп нарезанный кубиками или брусочками картофель. Колбасу нарежьте кру-

жочками, кубиками или соломкой. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Обжарьте морковь и лук на растительном масле в течение 5–7 минут. Добавьте зажарку и колбасу в суп. Приправьте солью, перцем, лавровым листом. Доведите до кипения и варите еще 10 минут. За 1 минуту до готовности добавьте мелко нарезанную зелень.

- 700 г говядины
- 200 г колбасы вареной
- 200 г колбасы копченой
- 200 г бекона
- 200 г колбасок охотничьих
- 4 огурца соленых
- 1 морковь
- 3 ст. ложки пасты томатной
- 1 лимон
- 1 банка оливок
- масло растительное
- 1 луковица небольшая
- соль, специи



Нога ягненка под пряной корочкой

Баранью ногу вымойте, обсушите, срежьте лишний жир и сделайте со всех сторон надрезы глубиной полсантиметра. Чеснок очистите и вставьте зубчики в надрезы на мясе. 4 зубчика отложите. Морковь очистите и нарежьте крупными кусками. Все луковицы разрежьте

на 4 части. Все овощи выложите на противень, сбрызните 1–2 ст. ложками оливкового масла, посолите и поперчите. На овощи выложите баранью ногу, посолите и поперчите мясо. Мясо с овощами поместите в максимально разогретую духовку, влейте в противень немного горячей воды, понизьте

- 2 кг ноги ягненка
- несколько кусочков белого хлеба
- 4 луковицы красных
- 2 луковицы белых
- 2 моркови
- 1 головка чеснока
- 1 пучок мяты
- 1 пучок петрушки
- 3 веточки розмарина
- 9 ст. ложек масла оливкового
- 5 ст. ложек горчицы дижонской
- 1 ст. ложка смеси перцев
- 1 ч. ложка соли морской

температуру до 220 °С и запекайте 30 минут. Подсохший хлеб измельчите в блендере в крошку, так, чтобы получился 1 стакан сухарей. В блендер к сухарям добавьте листья розмарина, петрушки и мяты, оставшийся чеснок, щепотку соли. Измельчите все в однородную массу, затем влейте оставшееся оливковое масло и измельчите все в крошку. Выньте из духовки мясо с овощами. Баранью ногу смажьте горчицей и обсыпьте со всех сторон сухой крошкой, плотно прижимая сухарную корочку к мясу. Понизьте температуру в духовке до 170 °С и запекайте баранью ногу еще 2 часа, периодически вливая в противень немного воды.



Сочные котлеты из свинины и курицы

Курицу и свинину нарежьте на кусочки и дважды пропустите через мясорубку. Сухой хлеб замочите в

воде, а затем, не отжимая, добавьте к фаршу. Лук и чеснок пропустите через мясорубку или натрите на терке. Добавьте соль,

- 800 г мякоти свиной
- 200 г грудки куриной
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 куса хлеба белого
- 70 г масла сливочного
- мускатный орех на кончике ножа
- масло растительное
- соль
- перец

перец и мускатный орех. Тщательно перемешайте и отправьте фарш в холодильник на 1 час. После чего сформируйте котлеты и обжарьте их на раскаленном растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

Омлет с цуккини на завтрак

- 2 яйца
- 0,5 цуккини
- 0,3 луковицы
- 100 мл молока
- 10 г масла растительного
- соль
- перец

Лук мелко нарежьте. Цуккини нарежьте тонкими кружочками. Обжарьте лук на растительном масле в течение 2 минут. Затем добавьте к луку цуккини и обжаривайте еще 3 минуты. Яйца взбейте с



молоком. Смешайте яйца с обжаренными овощами, посолите и поперчите. Влейте в смазанную

маслом форму. Запекайте в разогретой до 190 °С духовке в течение 15–20 минут.



Запеченная свинина по-степному

Мясо нарежьте на куски и отбейте через целлофан. Картофель натрите на

терке. Лук мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте картофель, лук и чеснок.

- 700 г свинины
- 2 картофелины
- 2 яйца
- 3 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки майонеза
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 200 мл сметаны
- зелень
- соль

Посолите, поперчите, добавьте яйца, майонез и муку. Перемешайте. Полученной смесью облепите каждый кусок отбитого мяса и обжарьте его на раскаленном масле с двух сторон до румяной корочки. Затем переложите обжаренные отбивные в слегка смазанный маслом глубокий противень, сверху обмажьте сметаной и отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 5–7 минут.

Говядину промойте и нарежьте небольшими кусочками. В кастрюлю с антипригарным покрытием налейте оливковое или подсолнечное масло и обжарьте на нем говядину до румяной корочки. Лук нарежьте мелкими кубиками или полукольцами. Морковь нарежьте тонкими кружочками или половинками кружочков. Добавьте к мясу лук и морковь. Влейте 1 стакан воды, накройте кастрюлю крышкой и потушите мясо



Говяжье рагу с черносливом



с овощами 10–15 минут. Затем добавьте в кастрюлю промытый чернослив, а спустя 2 минуты – нарезанный кубиками картофель. Посолите и поперчите по вкусу. Долейте еще 1 стакан воды, накройте кастрюлю крышкой и тушите на маленьком огне минут 30 до готовности. За 10 минут до окончания тушения добавьте лавровый лист. Зелень измельчите. Чеснок пропустите через пресс. По окончании готовки положите в рагу зелень и

- 800 г мякоти говядины
- 800 г картофеля
- 2–3 моркови
- 2–3 луковицы
- 200 г грибов
- 5 ст. ложек томатной пасты
- масло растительное
- соль, перец
- рубленая зелень

Тушеное мясо с овощами и грибами

Лук очистите, мелко нарежьте. Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Говядину вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Грибы нарежьте небольшо-

ми кусочками. Лук обжарьте до золотистого цвета, затем добавьте морковь и обжаривайте в течение 10 минут. Добавьте мясо, томатную пасту, посолите, поперчите, готовьте еще 15 минут, положите грибы и

жарьте еще 20 минут. Картофель очистите и нарежьте кубиками, а затем обжарьте на растительном масле до полуготовности. В горшочки выложите картофель, затем мясо с овощами и грибами. Накройте крышкой и поставьте в холодную духовку. Готовьте в духовке 30–40 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

Рецепт и фото: Алевтина Семенова, Чувашия

- 500 г говядины
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 500 г картофеля
- 150 г чернослива
- 2 зубчика чеснока
- 2 листа лавровых
- 10 г петрушки
- масло оливковое или подсолнечное
- соль
- перец

чеснок, накройте кастрюлю крышкой и дайте настояться в течение 10 минут.



Курица, фаршированная грибами и сыром

Разрежьте тушку курицы вдоль и выньте хребет. Обмажьте курицу медом, а затем майонезом и

оставьте минут на 30. Лук и грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле в течение 5 минут. Сыр натрите на терке и

добавьте к луку с грибами. Посолите и поперчите по вкусу. Начините курицу, распределяя начинку под кожу, после чего зашейте курицу и выложите в форму для запекания. Готовьте в заранее разогретой до 180 °C духовке 50 минут. Во время запекания из курицы будет выделяться жир, смешайте его с пропущенным через пресс чесноком и обмажьте курицу.

- 1 курица
- 200 г шампиньонов
- 150 г сыра
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки майонеза
- 2-3 ч. ложки меда
- растопленного
- масла растительного
- соль, перец

Куриные грудки, фаршированные помидорами

Куриное филе промойте и обсушите. Каждое филе надрежьте не до конца и раскройте, как книжку. Посолите, поперчите, посыпьте паприкой. В отдельной чашке смешайте майонез, сметану и щепотку перца. Смажьте полученной смесью грудки внутри. Помидор нарежьте



Нежнейшая свинина



Замочите мясо на ночь в солевом растворе (на 1 литр воды возьмите 1 ст. ложку соли). Смешайте все

специи. Отдельно смешайте мед, горчицу, уксус и масло. Смешайте сухие компоненты с жидкими. Обмажьте полученным со-

- 1,2 кг мякоти свинины
- 1 ст. ложка соли
- 1 ст. ложка паприки (хлопьями)
- 1 ст. ложка специй «Итальянские травы»
- 1 ч. ложка розмарина
- 1 ст. ложка горчицы французской в зернах
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка уксуса яблочного
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 0,5 ч. ложки тимьяна

усом мясо со всех сторон. Заверните в фольгу и запекайте в заранее разогретой духовке при 230 °C 30 минут. Затем оставьте в выключенной духовке до полного остывания.

Рецепт и фото: Татьяна Владимировна, Камышин

половинками кружочков и выложите их на смазанные соусом куриные грудки. Посыпьте мелко нарезанным луком и укропом. Сверните грудки в рулеты и заколите зубочистками. Выложите рулеты на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарьте с одной стороны в течение 5 минут. Переверните и накройте крышкой. Через 10 минут откройте крышку и долейте немного воды, чтобы рулеты получились сочнее.

- 2 филе куриных
- 1 помидор
- 0,5 пучка укропа
- 3-4 пера лука зеленого
- 1 ст. ложка майонеза
- 1 ст. ложка сметаны
- 2 ст. ложки масла растительного
- паприка
- соль
- перец

Через 5 минут снимите сковороду с огня. Перед подачей выньте зубочистки.

СОДЕРЖАНИЕ ЦИНКА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Наименование продукта	Содержание цинка (мг на 100 г)
Устрицы	10–25
Дрожжи для выпечки	9,97
Кунжутное семя	7,75
Тыквенные семечки	7,44
Куриные сердца отварные	7,30
Арахис	6,68
Какао-порошок	6,37
Семена подсолнечника	5,29
Печень	5,0
Язык говяжий отварной	4,80
Сыры твердые	4,7
Кедровые орехи	4,62
Попкорн	4,13
Мясо индейки гриль	4,28
Мозги	3,5
Яичный желток	3,44
Говядина, телятина	3,20
Пшеничная мука грубого помола	3,11
Колбасы натуральные	3,0
Баранина	2,80
Грецкие орехи	2,73
Арахисовое масло	2,51
Свинина, курица	2,1
Кокосовый орех	2,01
Сардины	1,40
Фасоль отварная	1,38
Чечевица отварная	1,27
Котлеты из речной рыбы	1,20
Зеленый горошек отварной	1,19
Яйца	1,10

Хозяйке в помощь

Наименование продукта	Содержание цинка (мг на 100 г)
Горох отварной	1,00
Лосось консервированный	0,92
Тунец в масле	0,90
Грибы отварные	0,87
Тофу	0,80
Шпинат отварной	0,76
Курага	0,74
Коричневый рис отварной	0,63
Пшеничная каша	0,57
Вермишель	0,53
Овсяная каша	0,49
Кукуруза	0,48
Белый рис отварной	0,45
Молоко 1% жирности	0,39
Зеленый лук	0,39
Брокколи отварная	0,38
Авокадо	0,31
Цветная капуста отварная	0,31
Редис	0,30
Морковь отварная	0,30



Цинк необходим для:

- продукции спермы и мужских гормонов;
- метаболизма витамина Е;
- нормальной деятельности простаты;
- поддержания иммунитета в сезон простуд.



Котлеты в духовке

Все мясо, а также лук и чеснок перекрутите через мясорубку, добавьте соль и перец по вкусу, все хо-

рошо вымесите и сделайте продолговатые котлеты (не маленькие). Возьмите противень, смажьте растительным маслом и

- 300 г говядины
- 300 г курицы
- 200 г свинины
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2-3 помидора
- 1 пачка сыра плавленого пластинками
- майонез
- соль, перец

выложите на него котлеты. Свежие помидоры нарежьте кружками. Котлеты смажьте сверху майонезом и выложите по кружку помидора на каждую, а сверху по части пластинки плавленого сыра. Запекайте в разогретой духовке 25-30 минут.

Рецепт и фото: Татьяна Владимировна, Камышин

Острые куриные ножки с кунжутом

Лук очистите и мелко нарежьте. Очищенный чеснок пропустите через пресс. Выложите в чашу блендера лук, чеснок, кетчуп, уксус, оливковое масло, горчицу, сахар, перец чили, соль и перец. Взбейте все до однородной консистен-



ции. Замаринуйте куриные ножки в полученной пасте на полчаса. Выложите ножки на смазанный маслом противень, посыпьте половиной семечек кунжута и запекайте в разогретой до 190 °С духовке в течение 20 минут. Затем переверните ножки на противне, посыпьте оставшимся кунжутом и отправьте в духовку еще на 10 минут. Подавайте в горячем или холодном виде.

- 12 голений куриных
- 3 ст. ложки семечек кунжутных
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 2 ст. ложки уксуса винного белого
- 2 ст. ложки кетчупа
- 1 ст. ложка горчицы дижонской
- 2 ст. ложки сахара тростникового
- 1-2 зубчика чеснока
- 0,25 ч. ложки порошка перца чили
- соль, перец



Рыба по-мароккански с кускусом

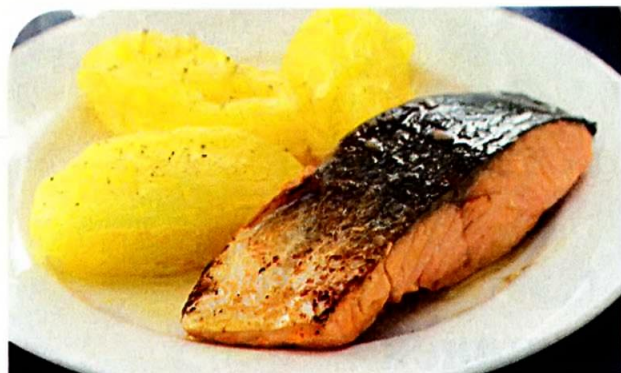
Очистите и мелко нарежьте чеснок и чили. Вымойте и очистите рыбу. Поставьте на средний огонь сковороду, плесните оливкового масла. Добавьте нарезанные чеснок и чили. Выложите сверху рыбу. Добавьте помидоры, посолите,

поперчите. Выжмите сок одного лимона, добавьте горошек, накройте крышкой и готовьте в течение 8 минут. Кускус всыпьте в миску, добавьте чуть оливкового масла, выжмите сок одного лимона в кускус. Добавьте по щепотке соли и перца. Залейте

кипящей водой, закройте крышкой и оставьте на 10 минут. Взрыхлите вилкой. Выложите кускус на блюдо, сверху поместите рыбу с овощами, украсьте листочками базилика и подавайте.

Рецепт и фото: Марина Водолажская, Бийск

- 1 скумбрия
- 150 г кускуса
- 2-3 ст. ложки масла оливкового
- 2 лимона
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 перца чили
- 1 ч. ложка семян кумина (зиры)
- 0,5 ч. ложки корицы молотой
- 300 г томатов консервированных
- базилик
- 3-4 ст. ложки горошка консервированного
- соль, перец



Красная рыба, запеченная с вареным картофелем

Рыбный стейк промойте, обсушите. Посолите, поперчите, посыпьте приправой для рыбы и сбрызните соком лимона. Оставьте на 10–20 минут. Лук на-

режьте тонкими кольцами. Отварной картофель очистите и нарежьте кружочками. Выложите на противень лист фольги, смажьте его сметаной или майонезом. Выложите

- 300 г стейка семги, форели или лосося
- 4 картофелины, сваренные в мундире
- 1 луковица
- 4 ст. ложки сметаны или майонеза
- 2 ч. ложки масла растительного
- 1–2 ч. ложки сока лимонного
- приправа для рыбы
- соль, перец

слой лука и слой картофеля. Посолите. Выложите рыбный стейк и сбрызните его растительным маслом. Запекайте блюдо в разогретой до 180 °С духовке в течение 40 минут.

Мясные фрикадельки с подливой

Соедините пропущенную через мясорубку свинину и говядину. Хлеб нарежьте кубиками и замочите в молоке. Чеснок мелко нарежьте, зелень измельчите. Яйца взбейте. В глубокой миске смешайте фарш, отжатый от молока хлеб, яйца, чеснок, зелень, соль и перец. Поставьте на огонь кастрюлю или сотейник с томатным соусом

и доведите до кипения. Мокрыми руками сформируйте из фарша небольшие фрикадельки. Слегка присыпьте их мукой. Опустите фрикадельки по одной в кипящий соус. Тушите на медленном огне около 30–45 минут, в зависимости от размера шариков. Готовые мясные фрикадельки с подливкой подавайте с гарниром по вкусу.



- 900 г корейки свиной
- 1 апельсин
- 3 ст. ложки меда
- 3 ст. ложки соуса соевого
- 3 ст. ложки масла растительного
- 3 зубчика чеснока
- соль
- перец

Свинина с апельсиново-медовым соусом

Корейку нарежьте на несколько стейков с мякотью и костью. Для маринада смешайте в миске мед, растительное масло, пропущенный через пресс чеснок, соевый соус, апельсиновый сок,

соль и перец. Обмажьте стейки полученной смесью и отправьте в холодильник мариноваться на ночь. Выньте мясо из маринада и обжарьте на раскаленной сковороде с двух сторон по 2 минуты с каждой стороны. Затем

уменьшите огонь до минимума, накройте сковороду крышкой и доведите мясо до готовности в течение 7–10 минут. На другой сковороде уварите маринад до консистенции соуса и полейте им готовую свинину, разложенную по тарелкам.

Рецепт и фото: Роман Кулиш, Краснодарский край

- 250 г фарша свиного
- 350 г фарша говяжьего
- 2 яйца
- 1–2 ст. ложки муки
- 250 г хлеба
- 0,75 стакана молока
- 1 л соуса томатного
- 2 зубчика чеснока
- зелень
- соль
- перец



- 1,8 кг свиного окорока без кости или ошейка нежирного
- 1 головка чеснока
- 1 ст. ложка соли
- 1 ст. ложка приправы для мяса
- 5–6 листьев лавровых
- перец черный молотый
- соль

Буженина с чесноком в рукаве

Мясо обмойте холодной водой. Чеснок очистите, зубчики разрежьте вдоль на тонкие пластины. При помощи тонкого острого ножа прорежьте небольшие отверстия в мясе и напигуйте его чесноком по всей поверхности. Натрите мясо солью, специями и перцем, обложите лавровым листом и отправьте в холодильник на 2–3 часа или на ночь. Затем положите кусок свинины в рукав для запекания и отправьте в разогретую до 180 °С духовку примерно на 1 час. Готовое мясо остудите, выньте из рукава и заверните в фольгу. Дайте ей немного отдохнуть. Перед подачей мясо нарежьте на ломтики.

Куриная грудка в перце



- 2 грудки куриных без кости
- 3 перца желтых сладких
- 12 ломтиков бекона
- соль, перец
- масло растительное
- паприка

те в четвертинку перца, оберните беконом. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите в нее перцы. Духовку разогрейте до 180 °С, запекайте 30–35 минут.

Рецепт и фото: Марина Мажаева, Москва

Перек нарежьте четвертинками, очистите от семян. Грудки нарежьте на 12 полосок, смажьте

растительным маслом, посолите, поперчите, обваляйте в паприке. Каждую подготовленную куриную полоску выложи-

Курица, тушенная с луком

- 4 куриные голени
- 2 луковицы
- зелень
- соль, перец
- растительное масло
- 200 г риса отварного (смесь черного и белого)



В сковородке разогрейте немного масла, обжарьте курицу до румяности, добавьте 50 мл воды, накройте крышкой и тушите

15–20 минут. Добавьте тонко нарезанный лук, зелень, посолите и поперчите по вкусу, тушите без крышки еще 10 минут,

периодически помешивая. Подавайте с рисом на гарнир.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

Спагетти с креветками в томатном соусе



- 300 г спагетти
- 200 г креветок
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 помидора
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец

дори без кожицы. Уварите соус на две трети. Креветки отварите в подсоленной воде в течение 2 минут, очистите и переложите в соус. Посолите, поперчите по вкусу. Перемешайте. Спагетти отварите согласно инструкции на упаковке. Смешайте готовые спагетти с соусом.

Лук и чеснок мелко нарежьте и обжарьте на

растительном масле в течение 3 минут. Добавьте натертые на терке поми-

Мясные рулеты с банановой начинкой

Свинину нарежьте тонкими пластинами. Посолите и поперчите. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Смешайте бананы с фаршем и слегка посолите. На край каждой мясной пластины выложите фарш с бананами и сверните



- 300 г филе куриного
- 4 ст. ложки гречки отварной
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка стружки кокосовой
- 2 ч. ложки кетчупа
- 1 ч. ложка майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 1 перец болгарский
- соль, перец

Тефтели с гречкой и кокосом

Филе прокрутите в мясорубке вместе с луковицей, добавьте гречку, перемешайте. Вбейте яйцо, добавьте кокосовую стружку, соль и перец по вкусу. Все перемешайте,

сформируйте тефтели. Выложите в смазанную маслом форму для запекания. На каждую тефтельку сверху положите небольшую полоску болгарского перца. Приготовьте соус: смешайте кетчуп и

майонез, добавьте зубчик чеснока. Каждую тефтельку сверху смажьте соусом. Запекайте тефтели в разогретой духовке при 180 °C 35–40 минут.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

пластину в рулет. Заколите рулеты зубочистками и выложите на смазанный маслом противень. Запекайте в разогретой до 200 °C духовке 20–25 минут. Горох отварите в небольшом количестве воды в течение 10 минут. Затем перетрите горох вместе с наваром в блендере. Добавьте сливки, посолите, перемешайте. Перелейте гороховый соус в соусницу и подавайте к мясным рулетам. Также на

- 600 г вырезки свиной
- 300 г фарша свиного или говяжьего
- 3 банана
- 3 помидора
- 200 г гороха замороженного
- 2 ст. ложки сливок
- масло оливковое
- соль
- перец

тарелку вместе с рулетами выложите нарезанные на кусочки помидоры.



Сочные беляши

Луковицу мелко нарежьте и потушите на растительном масле до прозрачности. Соедините фарш, тушеный лук и мелко нарезанный чеснок. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Посолите, поперчите. Тщательно вымесите фарш, по необходимости долив немного воды. Для приготовления теста нагрейте молоко в кастрюльке до температуры 38–40 °С. Всыпьте к теплomu молоку дрожжи, размешайте. Добавьте 1 ст. ложку сахара и 1 ст. ложку муки. Перемешайте и оставьте опару в теплом месте на 30 минут. Затем добавьте в опару 1 стакан теплой воды и

3 ст. ложки растительного масла. Всыпьте 3 стакана просеянной муки, посолите. Тесто перемешайте ложкой до однородности, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 час. Выложите тесто на слегка присыпанный мукой стол. Сформируйте «колбасу», а затем разрежьте ее на 8–10 кусков. Каждый кусочек раскатайте скалкой и в центр положите столовую ложку начинки. Сформируйте беляши. В кастрюле или сковородке разогрейте растительное масло. Беляши опустите в масло швом вниз так, чтобы они немного плавали в масле. Обжаривайте с каждой стороны по 2–3 ми-

Для теста:

- 3,5 стакана муки
- 3 ч. ложки дрожжей сухих
- 0,5 стакана молока
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка сахара
- 3 ст. ложки масла растительного

Для начинки:

- 400 г фарша мясного
- 1 луковица крупная
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,3 ч. ложки перца черного молотого
- 2 зубчика чеснока
- 5 перьев лука зеленого
- масло растительное

нуты до румяной корочки. Готовые беляши выложите на бумажные полотенца, а затем подавайте к столу.



Творожная запеканка

с киви

Смешайте в миске яйца, творог и сахар. Перетрите вилкой или взбейте блендером. Добавьте муку, манку, соду, а

также соль по вкусу. Влейте кефир и тщательно перемешайте массу. Оставьте тесто на 10 минут. Киви очистите и нарежьте кружочками.

Влейте тесто в форму для запекания, предварительно смазав ее растительным маслом. Сверху выложите киви. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 45 минут.

- 450 г творога нежирного
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки крупы манной
- 100 мл кефира нежирного
- 80 г сахара
- 0,25 ч. ложки соды
- 3 яйца
- 2 киви спелых
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль

- 2 яйца
- 150 г шоколада темного
- 300 г сливок жирных
- 0,5 стакана сахара
- 0,5 ч. ложки корицы
- ром или коньяк

Шоколадное парфе



Разбейте в миску яйца, добавьте сахар. Взбейте яйца с сахаром на водяной бане. Добавьте корицу и снова взбейте массу до пышности. Добавьте наломанный на кусочки шоколад. Долейте немного рома или коньяка. Перемешайте и готовьте до растворения шоколада. Отдельно взбейте сливки и добавьте к общей массе.

Взбейте все вместе и разложите смесь по формочкам. Поставьте формочки в морозилку на 1–2

часа. Перед подачей по желанию украсьте парфе взбитыми сливками и шоколадом.



Печенье

«Американское»

Смешайте муку, соль и пекарский порошок. Отдельно смешайте два вида сахара и добавьте к размягченному

маслу. Взбейте сахарно-масляную смесь миксером. Продолжая взбивать, добавьте по одному яйца. Добавьте ванилин, снова

- 20 г масла сливочного
- 1 стакан сахара белого
- 0,3 стакана сахара коричневого
- 2 яйца
- 1 ч. ложка порошка пекарского
- 350 г муки
- 1 щепотка соли
- 2 ч. ложки ванилина или 2 капли экстракта ванильного
- 2 стакана шоколада мелко наломанного

перемешайте и всыпьте мучную смесь. Замесите не очень тугое тесто и всыпьте в него наломанный шоколад. С помощью ложки выложите печенье на застеленный пергаментом противень. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут до готовности.

Фундук измельчите (нарежьте маленькими кусочками). Яйца взбейте с сахаром до бела, добавьте кефир и растительное масло, перемешайте. Добавьте корицу, какао и разрыхлитель. Всыпьте фундук. Перемешайте. Аккуратно добавьте просеянную муку, перемешайте венчиком до однородного состояния. По консистенции тесто должно быть, как густая сметана. Вылейте тесто в смазанную форму для вы-



Бразильский кекс с фундуком и корицей



Вареники с вишней

Просейте в миску 2,5 стакана муки. Добавьте холодное молоко, щепотку соли и яйцо. Замесите тесто, постепенно добавляя оставшиеся 0,5 стакана муки. Месите 5 минут. В

конце тесто из липкого должно стать эластичным и мягким. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 10 минут. Затем сформируйте из теста колбаску, разрежьте ее на кусочки по 3–4 см, пальцами

- 3 стакана муки
- 0,5 стакана молока
- 1 яйцо
- 1 щепотка соли
- 3–4 ст. ложки сахара
- 1 стакан вишни замороженной
- 20–30 г масла сливочного

придайте им и обваляйте в муке, после чего тонко раскатайте. Вишню разморозьте, сок слейте. Выкладывайте по несколько вишен на каждый раскатанный кусочек теста. Защипните края. Опустите вареники в кипяток, дождитесь, когда они всплывут, а затем варите 3–4 минуты на среднем огне, до готовности. Часть вареников можно заморозить, отправив в морозилку. Подавайте вареники с вишней со сметаной.

печки. Выпекайте при 180 °С приблизительно 25–35 минут (время готовки зависит от мощности духовки) до сухой спички. Остывший кекс украсьте шоколадной глазурью, для ее приготовления все ингредиенты выложите в небольшую кастрюльку, доведите до кипения при постоянном помешивании и затем 2 минуты поварите на небольшом огне, постоянно помешивая.

цветы для украшения Для теста:

- 1,5 стакана муки
- 2 яйца
- 200 г сахара
- 100 мл кефира
- 50 г фундука
- 0,5 ч. ложки корицы
- 50 мл масла растительного * для смазки формы
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 2 ч. ложки какао-порошка

Для глазури

- 3 ст. ложки сахара
- 2 ч. ложки какао-порошка
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 2 ст. ложки сметаны

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край



Блинные мешочки с курицей и грибами

Просейте в миску муку. Добавьте сахар, соль, молоко и растительное масло. Тщательно перемешай-

те и добавьте яйцо. Еще раз перемешайте тесто до однородности. Нарезьте мелкими кусочками вареную курятину. Грибы

- 150 г муки
- 250 г молока
- 1 ч. ложка сахара
- 1 щепотка соли
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка масла растительного
- 200 г грибов
- 200 г курицы вареной
- специи

мелко нарежьте и обжарьте в сковороде в течение 15 минут. Смешайте грибы с курицей, добавьте специи по вкусу. Обжарьте блины на сухой сковороде с антипригарным покрытием. В центр каждого блина поместите начинку, а края соберите в мешочек. Запеките каждый мешочек зеленым луком или ниточным сыром, либо скотчите зубочисткой.

Пицца «Пепперони»

Помидоры ошпарьте кипятком и снимите шкурку. Разрежьте на кусочки. Добавьте зубчики чеснока, специи и кетчуп и взбейте все вместе блендером. Полученную томатную смесь влейте в сковороду с оливковым маслом. Добавьте томатную пасту, размешайте и уварите в течение 5 минут до испарения жидкости. Дрожжи размешайте в 0,5 стакана теплой воды и оставьте на 20 минут. По-



Луковые лепешки

Луковицу почистите и натрите на мелкой терке. Добавьте 0,5 стакана теплой воды, соль, сахар, растительное масло, дрожжи. Перемешайте и оставьте на 5 минут. По-

степенно добавляйте муку и замесите мягкое тесто. Накройте тесто полотенцем и уберите в тепло на 30–40 минут. Затем разделите тесто на кусочки, раскатайте в лепешки толщиной примерно в

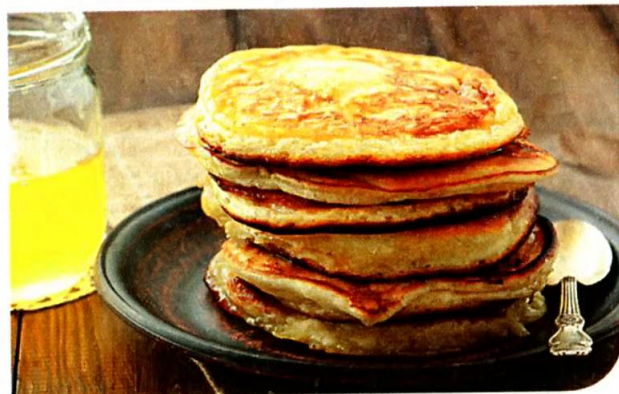
- 3–3,5 стакана муки
- 1 большая луковица
- 1 ч. ложка (без горки) соли
- 1 ч. ложка (без горки) сахара
- 40 г масла растительного
- 1 ч. ложка сухих дрожжей
- черный перец и паприка

1–1,5 см. Выложите лепешки на противень, слегка смажьте растительным маслом, посыпьте перцем, паприкой или любыми сухими травами. Выпекайте при 180–190 °C 15–20 минут.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

сле чего всыпьте к дрожжам муку с солью и влейте оливковое масло. Замесите тесто и оставьте его на 45 минут. После чего выложите на присыпанный мукой стол, обомните, раскатайте в лепешку и перенесите ее на противень. Смажьте лепешку томатной смесью. Пепперони или салами нарежьте тонкими кружочками. Сыр натрите на терке. Выложите на лепешку сыр, а затем кружочки колбасы. Выпекайте пиццу в разогретой до 250–270 °C духовке 7–9 минут.

- Для теста:**
- 250 г муки
 - 10 г дрожжей сухих
 - 1 щепотка соли
 - 1 ст. ложка масла оливкового
- Для начинки:**
- 5 помидоров
 - 4 ст. ложки кетчупа
 - 1 ст. ложка пасты томатной
 - 3 ст. ложки масла оливкового
 - 5 зубчиков чеснока
 - 1 ст. ложка специй (орегано, базилик, тимьян, паприка)
 - 200 г моцареллы
 - 100 г салами или пепперони



Сырные лепешки «Объедение»

Кефир смешайте с содой и солью. Добавьте просеянную муку, перемешайте. Замесите тесто, заверните его в пищевую пленку и

оставьте на 30 минут. Сыр натрите на терке. Чеснок пропустите через пресс. Укроп мелко нарежьте. Из теста сформируйте колбаску и нарежьте ее на равные

- 200 мл кефира
- 500–600 г муки
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка соды
- 300 г сулугуни
- 30 г масла сливочного
- 2 зубчика чеснока
- укроп

части. Каждую часть раскатайте в лепешку, в центр которой положите сыр, зелень и чеснок. Соберите края лепешки, так, чтобы это напоминало мешочек. Раскатайте мешочек в лепешку, так, чтобы начинка осталась внутри. Обжарьте лепешки на сухой сковороде с двух сторон. Если лепешка будет надуваться, сделайте маленькие проколы ножом. Готовые лепешки обильно смажьте сливочным маслом. Подавайте в горячем или холодном виде.

Пирог с тунцом, рисом и горошком

Тесто разморозьте. Рис отварите в подсоленной воде до готовности. 2 яйца сварите вкрутую. Масло растопите на сковороде, смешайте с мукой и обжарьте до карамельного оттенка, помешивая. Добавьте 0,5 стакана молока, перемешайте и поддержите на огне еще 1 минуту. Снимите сковороду с огня, добавьте 1 сырое яйцо, горошек и



Чесночные пампушки

Соедините 0,5 стакана молока и 0,5 стакана воды и нагрейте до температуры 40 °С. Разведите в молочной смеси дрожжи. Добавьте 1 ст. ложку муки и 1 ч. ложку сахара, перемешайте и оставьте на 15–20 минут в теплом месте. Затем добавьте 2,5 стакана муки, 1 яйцо, примерно 1 ч. ложку соли и 3 ст. ложки растительного масла. Вымесите однородное мягкое тесто, не

липнущее к рукам. Накройте тесто салфеткой и поставьте в тепло на 30 минут. Прогрейте духовку до 180 °С. Противень смажьте сливочным маслом или выстелите пекарской бумагой. Еще раз слегка вымесите тесто и сформируйте пампушки. Для этого смажьте руки растительным маслом, а затем, сжимая кисть руки, выдавливайте из теста небольшие шарики. Уложите шарики на

- Для теста:
- 3 стакана муки
 - 25 г дрожжей свежих или 2,5 ч. ложки дрожжей сухих
 - 0,5 стакана молока
 - 1 яйцо
 - 1 ч. ложка соли
 - 1 ч. ложка сахара
 - 3 ст. ложки масла растительного
 - 1 желток
- Для чесночной начинки:
- 5–6 зубчиков чеснока
 - 1 щепотка соли
 - 5–7 веточек укропа

противень и оставьте на 20 минут. Затем смажьте пампушки желтком и отправьте в духовку на 20–25 минут. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с мелко нарезанным укропом и солью. Полученной смесью смажьте верхушки пампушек.

зелень. Перемешайте, посолите. Добавьте вареный рис и снова перемешайте. Тесто раскатайте в прямоугольный пласт. Выложите на тесто размятого тунца, оставляя свободными края теста. Сверху выложите крупно нарезанные вареные яйца. На яйца выложите начинку с рисом и горошком. Сверните тесто с начинкой в большой рулет, защипните края. Смажьте взбитым яйцом, смешанным с остатками молока. Переложите рулет на застеленный пергамен-

- 1 пласт теста слоеного
- 1 горсть риса
- 4 яйца
- 30 г масла сливочного
- 1 ст. ложка муки
- 1 банка тунца консервированного
- 0,3 стакана горошка консервированного
- 1 ст. ложка зелени нарубленной
- 0,75 стакана молока
- соль

том противень. Выпекайте при температуре 180 °С около 40 минут.

Имбирный напиток от простуды



- 10 см корня имбиря
- 1 лимон
- 3 ст. ложки меда

Лимон нарежьте крупными кусочками. Корень имбиря промойте и нарежьте кусочками. Переложите лимон и имбирь в блендер и взбейте до пюреобразного состояния. Выложите в каждую кружку примерно по 1,5 ст. ложки пюре и залейте горячей кипяченой водой. Добавьте мед, перемешайте.

Кофе с мятой

- 2 ч. ложки кофе молотого
- 2 листочка мяты
- ваниль
- сахар

Налейте в турку 150 мл очищенной воды, добавьте кофе и сварите его привычным способом. Готовый напиток перелейте в подогретую чашку. Добавьте листочки мяты



и помните их ложкой для усиления вкуса и аромата. Положите сахар по вкусу, перемешайте. По жела-

нию добавьте кусочек ванили. Дайте напитку настояться в течение 2 минут.

- 30 мл водки
- 20–30 г гренадина, гранатового соуса или сиропа
- 3–5 капель соуса табаско

Налейте в стопку порцию водки. Добавьте гренадин, гранатовый соус или сироп. Дождитесь, когда он опустится на дно стопки. Капните несколько капель табаско на гранатовый слой. Выпивать можно как с перемешиванием, так и без перемешивания. После выпитого по традиции хлопают пустой стопкой об стол и громко говорят: «Тысяча чертей!» или «Каналья!»



Коктейль
«Боярский»

- 2 лимона
- 200 г сахара
- 6 кубиков льда

Быстрый лимонад

Лимоны помойте, нарежьте на куски и положите в блендер. Добавьте сахар, 750 мл холодной воды и лед. Взбейте в течение 1 минуты. Процедите через мелкое сито и разлейте по бокалам.





Квас из ржаного хлеба

Нарежьте хлеб брусочками или кубиками и выложите на противень. Подсушите в разогретой до 140–150 °С духовке до золотистой корочки, не допуская подгорания. Полученные сухарики остудите и переложите в трехлитровую банку. Хлеб должен заполнить емкость на 8–10 см. Вскипятите воду и залейте ею банку. Дождитесь остывания воды до 36–40 °С. Отлейте небольшое количество воды в стакан. Добавьте

в стакан дрожжи и 3–4 ст. ложки сахара. Тщательно перемешайте и перелейте массу в банку. Добавьте вымытый и обсушенный изюм. Накройте банку марлей, сложенной в несколько слоев, или салфеткой, и закрепите при помощи резинки. Поставьте напиток в теплое место на 1 сутки. После того как первая порция кваса будет выпита, не выкидывайте хлебный мякиш на дне банки. Вскипятите и остудите до теплого состояния 2,5 литра воды,

- 250–300 г хлеба ржаного
- 5–6 г дрожжей сухих или 18–20 г «живых»
- 5–7 ст. ложек сахара
- 1 ст. ложка изюм

размешайте в воде 2–3 ст. ложки сахара и влейте сладкую воду к хлебному мякишу в банку. Положите горсть изюма, накройте марлей и оставьте в теплом месте на 24 часа. Готовый квас разлейте по бутылкам. Храните в холодильнике.

- 750 мл вина красного сухого
- 100 г меда
- 2 палочки корицы
- 1 гвоздика
- 2 семечка кардамона
- цедра 1 апельсина
- 50 г коньяка
- 100 г изюма
- 100 г миндаля очищенного

Глёг с миндалем

Влейте вино и коньяк в кастрюлю, нагрейте до 60–70 °С. Добавьте остальные ингредиенты. Выключите огонь и дайте напитку настояться в течение мини-



мум 30 минут. Затем нагрейте напиток, процедите и перелейте в небольшие

стеклянные бокалы. В каждый бокал добавьте немного изюма и миндаля.

Домашний коньяк

- 1,5 литра водки
- 1 ст. ложка коры дуба
- 1 ст. ложка зверобоя
- 1 ст. ложка шиповника сухого
- 1 ч. ложка чая черного
- 1 лист лавровый
- 2 горошины перца душистого
- 3 ампулы по 5 мл глюкозы аптечной
- корица на кончике ножа
- ванилин на кончике ножа



Все ингредиенты, кроме глюкозы, смешайте венчиком в чистой трехлитровой банке. Выдержите напиток

не менее трех дней, после чего добавьте глюкозу, перемешайте, перелейте в красивую бутылку и подавайте к столу.

Молодильные яблоки



Неспроста эти плоды были удостоены чести называться в русских сказках молодильными. Если изучить уникальный состав яблок, можно убедиться в том, что народная мудрость очень точно подметила их замечательные свойства, способствующие сохранению молодости и здоровья.

При анемии рекомендуется в течение дня съедать 400–600 г плодов, желательно зеленых яблок. Курс лечения – 1 месяц. Для повышения гемоглобина можно принимать свежевыжатый яблочный сок (80% яблочного сока, 20% – свекольного). Принимайте по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель.

Для лечения гастрита используют зеленые сорта яблок. Утром 2 средних яблока натрите на терке, съешьте сразу после приготовления. Не рекомендуется пить и есть за 3 часа до приема яблочного пюре и через 3 часа после. Курс лечения – 1 месяц.

Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, необходимо на десерт за обедом и ужином выпивать стакан яблочного компота.

При нервном расстройстве и бессоннице рекомендуется выпивать на ночь стакан воды с добавлением 2 ч. ложек яблочного уксуса и 1 ч. ложки меда.

Снять кашель и устранить охриплость голоса поможет теплый яблочный компот. Также при простуде можно приготовить настой из сушеных яблоневых листьев (1 : 10), добавить сахар и пить теплым по 100 мл через каждые 2 часа.

Хронический бронхит: сделайте отвар диких яблок в небольшом количестве воды, пейте в горячем виде в течение 2–3 недель. Кашель можно вылечить смесью из тертого яблока, тертого лука и меда, взятых в равных частях. Смесью принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При экземе: пейте настой яблочной кожуры. Возьмите 1 ст. ложку измельченной яблочной кожуры, залейте ее чаем из цветков калины (1 ч. ложка цветков на 1 стакан кипятка) и дайте настояться 1 час. Пейте по 0,5 стакана в день перед едой и на ночь в течение месяца.

При запоре: проварите 2 яблока в 1 стакане молока и 0,5 стакана воды в течение 5–7 минут, принимайте утром до завтрака.

При энтероколите, колите в течение 2 дней принимайте в пищу по 1,5 кг мягких яблок, распределяя их на 5–6 приемов.

При лишнем весе яблочный уксус рекомендуется пить по 2 ч. ложки, разведенные в стакане воды, 3–4 раза в день после еды. Заметный эффект обычно наступает через два месяца, выраженный – через два года.

При атеросклерозе: пейте свежевыжатый яблочный сок по 0,5 стакана за 15–30 минут до еды. Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять 2–3 яблока в день в свежем виде.

При мочекаменной болезни и подагре принимайте яблочный отвар: 3 неочищенных яблока среднего размера нарежьте, залейте 1 л кипятка, варите в течение 10 минут на слабом огне, добавьте по вкусу сахар. При остром приступе подагры на пораженный сустав на ночь сделайте компресс из ломтиков моченых яблок.

При плеврите: запеките несколько яблок в духовке, ешьте в течение дня теплыми.

Для устранения изжоги достаточно съесть очищенное от кожуры яблоко.

При гипертонической болезни: залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенной кожуры яблок и настаивайте 5–10 минут. Принимайте с добавлением сахара по 0,5 стакана 5–6 раз в день до еды.

Наши авторы



Татьяна
Владимирова



Елена
Городишенина



Марина
Мажеева



Алеутина
Семенова

Читатели, приславшие в редакцию свои фирменные рецепты и фото блюд, получают в подарок по коробке вкуснейших трюфелей от кондитерской фабрики «Победа».

Трюфели созданы по классическому рецепту: нежное «сердце» из сливок и высококачественного шоколада посыпано ароматным темным какао. В линейке трюфелей от кондитерской фабрики «Победа» каждый найдет сочетание на свой вкус: классический трюфель, трюфели с кусочками ароматного абрикоса, «капучино» с кусочками печенья или с ликером айриш крем.

Присылайте и вы свои рецепты и качественные фото блюд (не менее трех) по адресу: cooking@konliga.ru с пометкой «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Лучшие рецепты будут опубликованы в новом номере журнала, а их авторы будут награждены призами. Тема следующего номера – постные блюда.



ПОДАРОК

КОНЛИГА
МЕДИА

«САМАЯ mini ПРИГOTOВЬ».
Спецвыпуск
№ 2 (46) февраль 2017
Главный редактор
Елена Геннадьевна
КОЖУШКО
Над номером работали:
Ирина ТРУБАЧЕВА
Юлия ХАМИНА
Дизайн и верстка
Digraf.ru

Генеральный директор
Максим ЗИМИН
Издательский директор
Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА
Директор
по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела
Светлана ПЕКТЕРЕВА

Размещение рекламы
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс
(495) 775-14-35

Коммерческий
директор
Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе
Наталья ПАВЛЮТИКИНА
Анна ЛУДАННАЯ
Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю
за размещением
рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер
Ирина КОРОСТЫЛЕВА
Отдел препресс
Алексей БУБНОВ

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании
Александр Владимирович
КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции (для
писем) 105082, Москва,
а/я № 5, АО «КОНЛИГА
МЕДИА»
Адрес издателя и
редакции
107082, Москва, ул.
Бакуинская, д. 71,
стр. 10, 6-й эт.
Телефон (495) 775-14-35

Отдел мелкооптовой
продажи
Москва, ул. Бакуинская,
д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства
www.konliga.ru
Онлайн-магазин издательства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11
Факс (4942) 49-15-10
Заказ №4146-16
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по
надзору в сфере связи, ин-
формационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).
Свидетельство о регистра-
ции – ПИ № ФС77-64865
от 10.02.2016
Информационная
продукция для детей
12+.
Все права на распро-
странение журнала в РФ
и зарубежных странах
принадлежат
АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка Индекс 04064
в каталоге российской
прессы «Почта России»
Дата выхода в свет:
17.01.2017
Дата начала продаж:
23.01.2017
Импортеры в Республику
Беларусь: ООО «Росчерк»,
г. Минск, ул. Сурганова,
57Б, офис 123. Тел. + 375-
17-331-94-27 (41).

ООО «РЭМ-ИНФО», г. Минск,
пер. Козлова, д. 7.
Тел. (017) 297-92-75.

Логотипы (товарные знаки)
третьих лиц размещены на
правах рекламы. Редакция
не несет ответственности за
содержание рекламных мате-
риалов и писем читателей.
Любое использование
материалов возможно только
с письменного разрешения
редакции. Пересылка тексты,
фотографии и иные мате-
риалы, отправитель (автор)
выражает тем самым со-
гласие на публикацию данных
материалов и передает ре-
дакции все исключительные
права на использование этих
материалов в любой форме и
любим способом, в том числе
право на публикацию
в изданиях АО «КОНЛИГА
МЕДИА».

Фото на обложке
и внутри журнала:
Shutterstock.com

ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ
практикум

~ И ~

ПРИГОТОВЬ
В СОЦСЕТЯХ!



Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум

три повода для счастья:
завтрак, обед и ужин!



Facebook: facebook.com/kpraktikum



Вконтакте: vk.com/k_praktikum



Одноклассники: odnoklassniki.ru/kpraktikum



ЖЖ: k-praktikum.livejournal.com



Информационная
продукция для лиц,
достигших возраста 12 лет.
Фото: Shutterstock.com



**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!**

В 2017 ГОДУ

СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

ТЕМА МАРТОВСКОГО
НОМЕРА

**«ПОСТНЫЕ БЛЮДА:
СЫТНЫЕ И ВКУСНЫЕ».**

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ
С 20 ФЕВРАЛЯ

