


ИЮЛЬ 2018

Дачная
кухня:
Лето

К СТОЛУ И ВПРОК

БЕЗ МЯСА

**КОГДА НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ
ОВОЩНЫХ БЛЮД**



Рано или поздно мысль о вегетарианской пище приходит всем.

Обычно это приходит с возрастом. Организм уже не требует такого количества животных белков, как прежде. Но привычка есть мясное остается. И излишки откладываются на боках и животе. Пока наконец не приходит осознание того, что от любой привычки можно отказаться.

Некоторым отказаться от белков советуют врачи - подагра, повышенное содержание мочевой кислоты в анализах... Кто-то пытается экономить. У других религиозные соображения. В общем, наш штатный кулинар Марина Волосевич приготовила на этот раз набор растительных блюд. Попробуйте. Время года сейчас вполне для этого подходящее.

ПХАЛИ ИЗ СВЕКЛЫ

В кипящую подсоленную воду положить свеклу и немного пищевой соды. Варить до готовности. Свеклу достать, остудить и мелко нарезать. Ботву свеклы опустить в кипяток. Если вы видите, что ботва мягкая, значит, она готова. Вынуть ботву из воды и руками отжать лишнюю жидкость. Оставшуюся воду слить. Через мелкую мясорубку несколько раз пропустить грецкий орех, свекольную ботву и чеснок. Эту смесь добавить к мелкокорубленной свекле. На сковороде обжарить лук и добавить к нему получившуюся массу. Добавить специи и зелень. Перемешать однородную массу, чтобы она была эластичной. Добавить уксус и еще раз перемешать.

ПОТРЕБУЕТСЯ

200 г свеклы
100 г ботвы свеклы
100 г грецких орехов
30 г репчатого лука
1 ч. ложка растительного масла
1 очищенный зубчик чеснока
1 веточка кинзы
1 щепотка молотого кориандра
по 1 щепотке молотого перца чили и шафрана
1 щепотка уцхо-сунели или хмели-сунели
винный уксус по вкусу, но можно и не добавлять
соль по вкусу

Слепите из получившейся массы шарики и выложите на тарелку.



ВЕГАНСКАЯ ДОЛМА

С ОВОЩАМИ И РИСОМ

Для начинки обжарить очищенные и мелконарезанные лук и морковь, смешать их с отварным рисом и кумином.

На каждый маринованный виноградный лист выложить начинку. Плотно завернуть, но не слишком туго, чтобы разварившийся рис не прорвал листья. Выложить на дно кастрюли виноградные листья и на них положить аккуратно свернутую долму. Сверху снова накрыть листьями. Добавить оливковое масло, слайсы лимона и воду - так, чтобы все было покрыто. Прижать тарелкой или крышкой. Готовить на слабом огне 30 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ

15 шт. маринованных виноградных листьев
175 г отварного риса
1 пучок кинзы
125 г моркови
125 г репчатого лука
1 лимон
10 г кумина
4 ст. ложки растительного масла
соль и перец по вкусу



КАРПАЧО ИЗ БАКЛАЖАНОВ С САЛЬСОЙ ИЗ ПОМИДОРОВ

Томат опустить в кипяток, переложить в холодную воду, очистить от кожи. Нарезать чеснок мелким кубиком, кинзу, петрушку, мяту - соломкой. Натереть на крупной терке томат и добавить остальные ингредиенты, дать настояться 30 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ

1 баклажан
40 г тахины
20 г рукколы

ДЛЯ САЛЬСЫ ИЗ ПОМИДОРОВ:

1 розовый томат
1 зубчик чеснока
1 веточка кинзы
1 ч. ложка лимонного сока
1 небольшая щепотка
черного перца
2-3 листика мяты
1 ст. ложка
оливкового масла
2-3 листика петрушки
соль по вкусу



Баклажан проткнуть вилкой, по всему периметру смазать маслом и посолить, запекать примерно 20-25 мин при температуре 180°. Затем, когда баклажан станет мягким, дать ему остыть, очистить его от кожуры, выложить на плоскую тарелку, равномерно размять вилкой, сверху сделать лунку из пасты тахина и залить туда томатную сальсу. Украсить рукколой и полить оливковым маслом.

Если у вас нет тахин-пасты, ее можно приготовить. На разогретой сковороде прокалить 8 ст. ложек кунжутных семечек, добавить 2 ст. ложки растительного масла и 1 ст. ложку лимонного сока. Перетереть все до состояния кашицы.



РАВИОЛИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

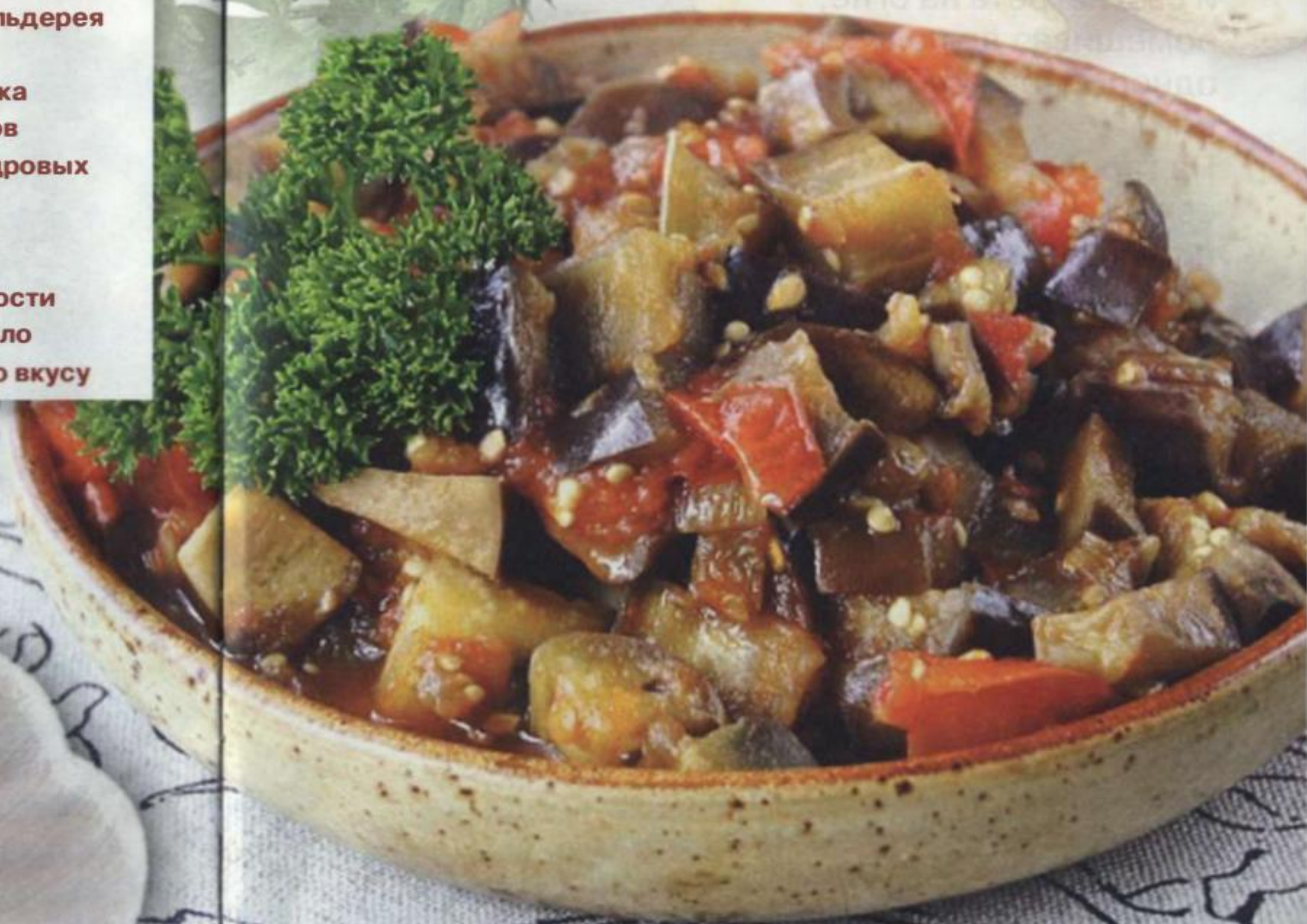
С БАКЛАЖАНАМИ
И ТОМАТАМИ
С СОУСОМ ФЕТАКИ

Для ravioli корень сельдерея почистить и нарезать на слайсы толщиной 1,5 мм. Затем отварить в течение 3 мин.

Для начинки обжарить на оливковом масле чеснок, баклажаны и помидоры, нарезанные кубиками, кедровые орешки и петрушку. Добавить соль и перец по вкусу. Перемешать.

ПОТРЕБУЕТСЯ

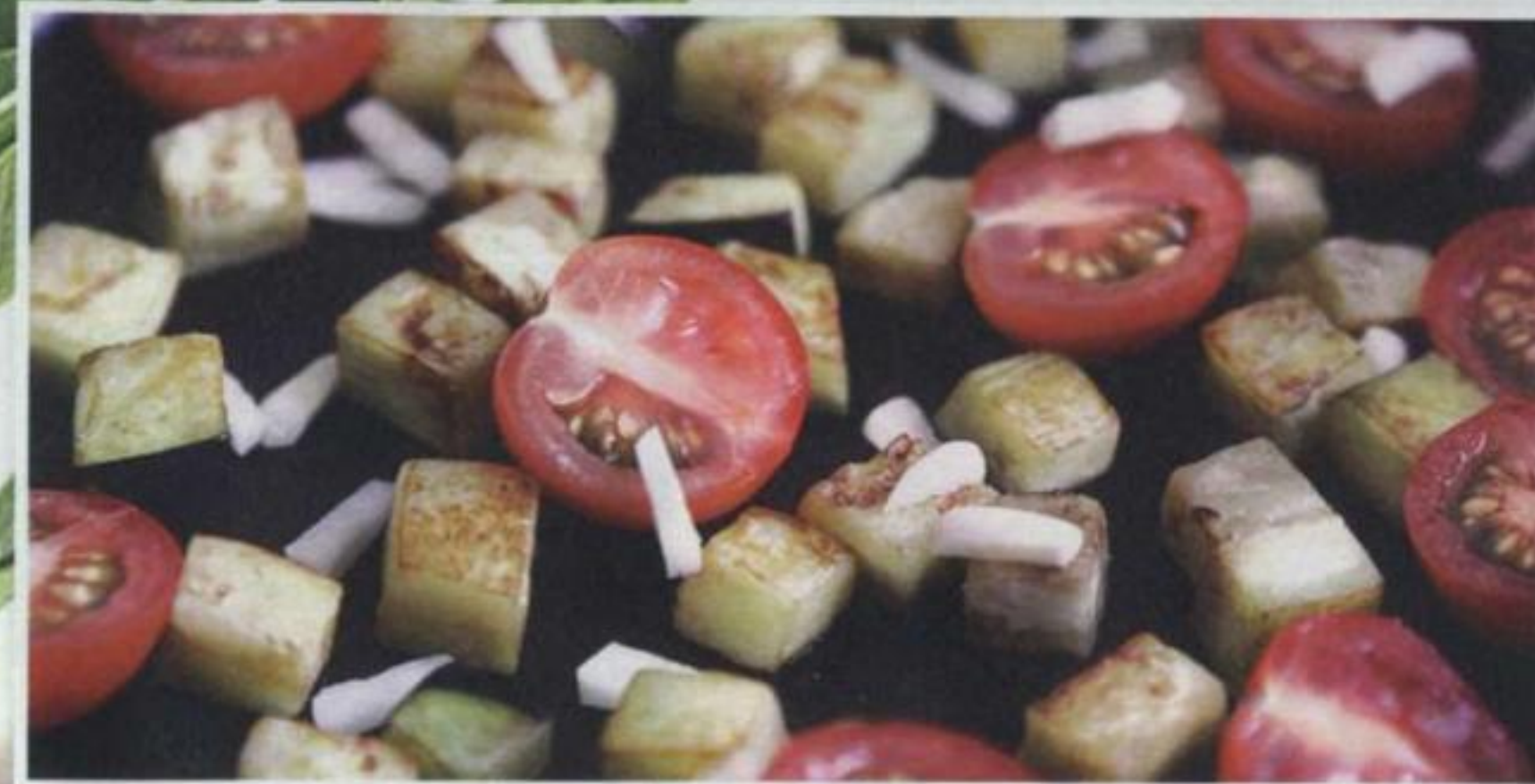
100 г корня сельдерея
50 г томатов
1 зубчик чеснока
60 г баклажанов
1 ст. ложка кедровых орешков
50 г сыра фета
50 мл сливок 15%-ной жирности
оливковое масло
соль и перец по вкусу



Выложить отваренные
слайсы из корня сельде-
рея на тарелку и завер-
нуть в каждый слайс на-
чинку (конвертиком).
Сбрызнуть оливковым
маслом. Выложить на
противень, запечь в ду-
ховке при 200° в течение
4 мин.

Приготовить соус из сли-
вок и сыра фета (сливки
и сыр нагреть на огне,
помешивая до получения
однородной консистен-
ции).

На тарелку выложить
соус и оставшийся фарш
(начинку), сверху равио-
ли и украсить салатом.



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ НАШИХ ИЗДАНИЙ

Каталог Роспечати	Каталог российской прессы	
82006	11327	«ПХ» + «Дачная кухня»
82008	11328	«ПХ» + «Цветы» + «Дачная кухня»

Scan: Приложение к журналу
«Приусадебное хозяйство»

«ДАЧНАЯ КУХНЯ:
К СТОЛУ И ВПРОК»

Учредитель и издатель -
ООО «Приусадебное хозяйство».

Автор М. ВОЛОСЕВИЧ

Художник А. ПЫЛАЕВА

Верстка и цветоделение:
Е. КАРПОВА,
Т. КУЗНЕЦОВА

Корректор
Н. ДЮМИНА

Отпечатано в типографии
PunaMusta Oy,
Финляндия

Выход в свет 06.07.2018

Тираж 11900 экз.

Цена свободная

Приложение
зарегистрировано
в Роскомнадзоре.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77-65729 от 20 мая 2016 г.

© ООО «Приусадебное хозяйство»