

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВАС! 12+

Вкуснятина

№9' 2019

СУПЫ

ВТОРОЕ

САЛАТЫ

ВЫПЕЧКА



**АППЕТИТНОЕ
МЯСО:**

*КУРИЦА, ИНДЕЙКА,
СВИНИНА*

**КУЛИНАРНЫЕ
СЕКРЕТЫ**

ЛУЧШИХ ПОВАРОВ



РЫБНОЕ МЕНЮ:

*ВКУСНО,
КАК В РЕСТОРАНЕ*



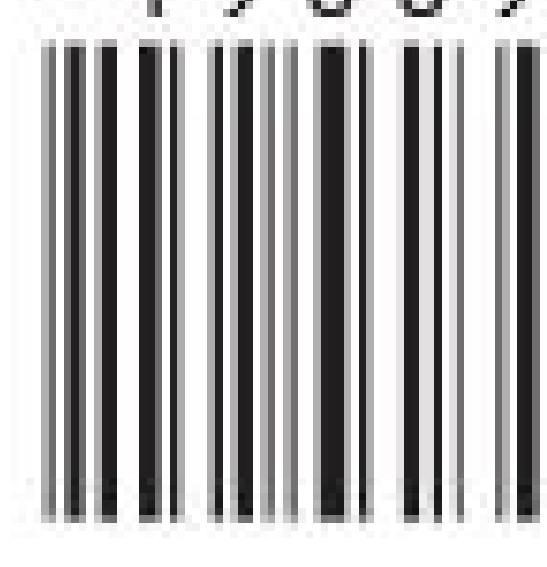
**ЯГОДНЫЙ
СЕЗОН:**

**ЧТО ПРИГОТОВИТЬ
ИЗ КЛУБНИКИ**

ISSN 2618-7388



19009



9 772618 738002

«Вкуснятина. Лучшие рецепты для вас!»

№9 (51).

Июнь 2019

Выход в свет: 21.05.2019

Выходит с октября 2015 г.

Учредитель и издатель
ООО «Собеседник-Медиа»:
105318, г. Москва,
ул. Зверинецкая, д. 13,
этаж 2, комн. 26.

Зарегистрировано
в Федеральной службе
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор):

ПИ №ФС 77-71660
от 23.11.2017 г.

Главный редактор:
Н. В. Ванденко.

Художник:
Марина Слипченко.

Авторы:
авторский коллектив
ООО «Собеседник-Медиа».

Фото: «Русский взгляд»,
Shutterstock, фотобанк
Лори, архив редакции.

Подписано в печать
25.04.2019 г.

По графику – 9.00,
фактически – 9.00.

Тираж 74.000 экз.

Цена – свободная.

Адрес редакции: 127083,
г. Москва, ул. Мишина, 56,
стр. 2, этаж 5.

Пишите нам:
127220, Москва, а/я 44,
«Собеседник»,
«Вкуснятина».

Служба распространения:
8 (495) 685-08-80
e-mail: sale@sobesednik.ru

Служба рекламы:
8 (495) 685-28-45
e-mail:
reklama@sobesednik.ru

Служба подписки:
8 (495) 685-76-45,
e-mail: podp@sobesednik.ru

© ООО «Собеседник-
Медиа»

Использование
материалов возможно
только с разрешения
издателя и со ссылкой
на «Вкуснятину».

Отпечатано
в ООО «Возрождение»:
214020, Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1.
Заказ №

Свежий номер в продаже
два раза в месяц.
Спрашивайте в киосках
печати и на почте.

За содержание рекламных
материалов редакция
ответственности не несет.



СЛОВО РЕДАКТОРА

Лето, опережая положенный календарный срок, начинает деликатно отвоевывать свою территорию не только за окном, но и на наших тарелках. Оно осязаемо, зримо, ярко и невероятно ароматно, оно врывается в наш рацион свежей молодой зеленью, хрустящим редисом, молодым сладким, нежным горошком и конечно же первыми, такими долгожданными и желанными ягодами. Было бы глупо упустить эту возможность – воспользоваться его дарами сполна. А мы с вами и не упустим, верно? Будем варить супчики

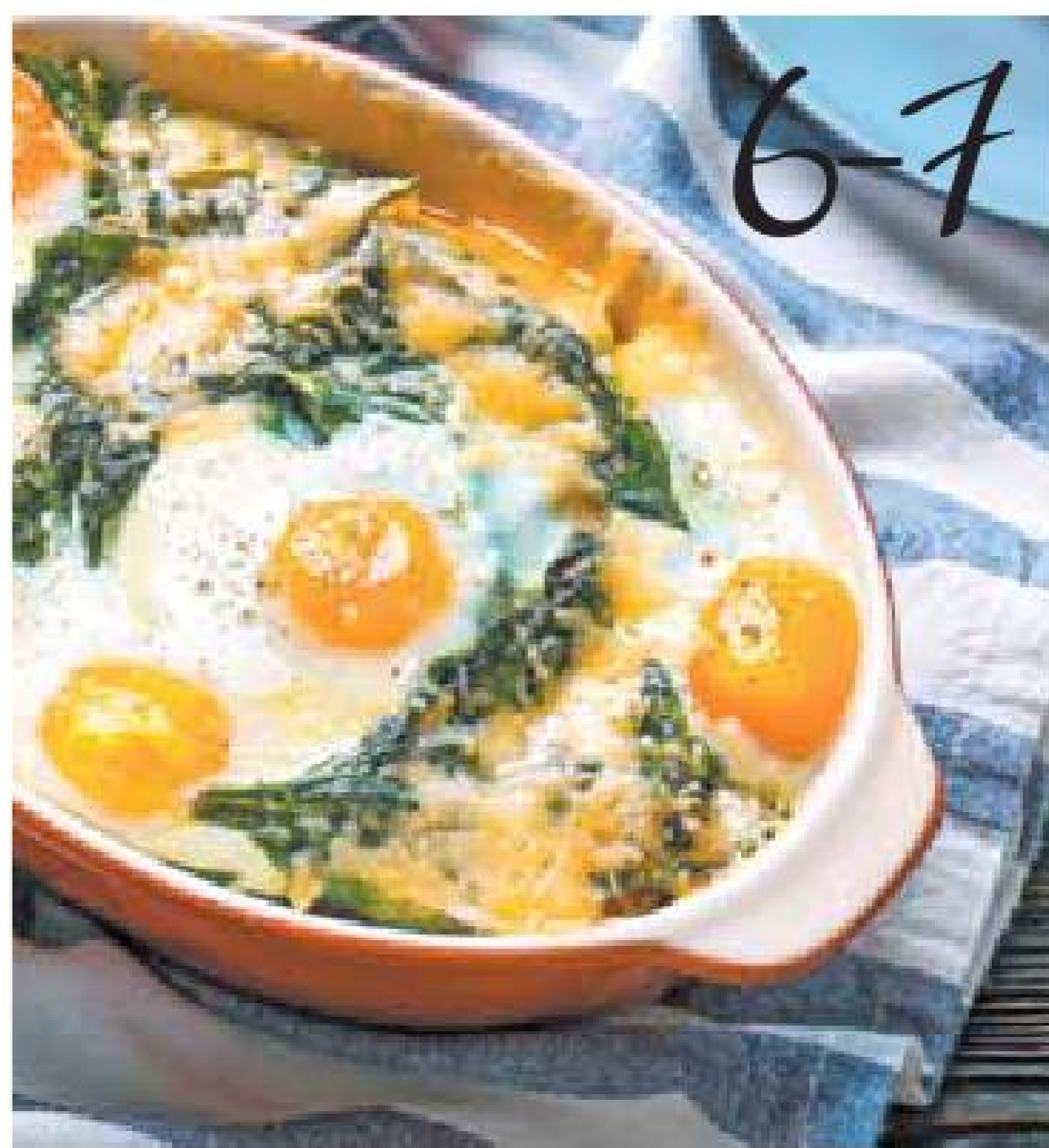
из первых съедобных травок, резать салаты, печь пироги с клубникой, готовить мороженое и непременно делать заготовки на зиму. Как говорится, готовь сани и варенье летом. А то будет, как со Стрекозой из басни Ивана Андреевича.

А еще мы настоятельно рекомендуем обратить внимание на стр. 14–17: на них простым и доступным языком изложены кулинарные секреты профессиональных поваров, которые сделают ваши блюда, будь то стейк, запеченная или жареная рыба, говяжий бульон или суп-пюре, блинчики, картофельное пюре или банальная яичница-глазунья, идеальными и безупречными. Изучите, возьмите на заметку и непременно отработайте на практике. Уверены, вы почувствуете разницу и оцените по достоинству результат. А потом, если сочтете нужным, будете с гордостью делиться мастерством с менее опытными и кулинарно образованными.

В общем, вкусно, разнообразно, сочно-го, свежего и полезного вам июня. Прощаемся ненадолго, ушли тестировать новые рецепты и добывать новые кулинарные секреты.

ВАША ВАНДЕНКО НАТАША.

ЗАВТРАКИ: морковно-яблочный пирог, грушевые оладьи, запеченные со шпинатом яйца



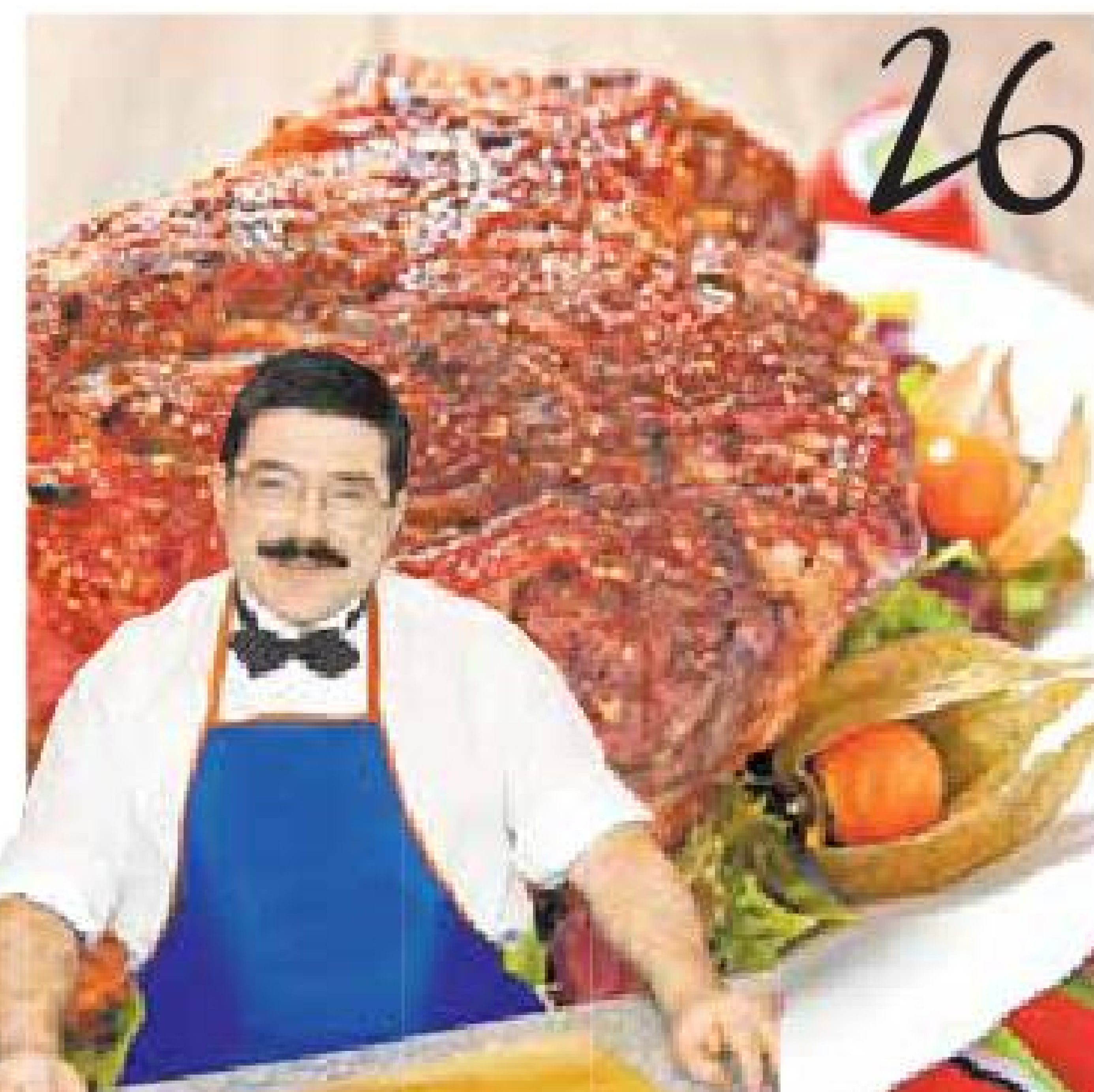
БЛЮДО НОМЕРА С ФОТО: свекольный хумус — просто и вкусно!



РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ: картошка с кабачком и грибами, кабачки с помидорами под сырной шубкой



ГОТОВИМ С БОРИСОМ БУРДОЙ: фаршированная свиная шейка



В конце мая – начале июня открывается клубничный сезон, а значит, пришла пора наслаждаться этой чудесной сезонной ягодой: есть «живьем», печь пироги, рулеты и кексы, делать мороженое, варить варенье. И конечно же заготавливать на зиму. Такие ароматные припасы очень выручают и радуют в холодное время года. С радостью делимся любимыми, опробованными на практике и проверенными временем рецептами.



6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 3 ЧАСА

БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С КЛУБНИКОЙ

ДЛЯ ТЕСТА:

- 3 яйца
- 140 г сахара
- 60 г молока
- 30 г сливочного масла
- 100 г муки
- 40 г крахмала
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 пакетик ванильного сахара
- щепотка соли

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 300 г клубники
- 70 г сахара

Яйца с сахаром и ванильным сахаром взбейте миксером до светлого, пышного состояния. В маленькой кастрюльке доведите почти до кипения молоко с маслом и снимите с огня.

Просейте муку и крахмал с солью и разрыхлителем.

Добавляйте просеянную муку частями во взбитые яйца, аккуратно перемешивая массу снизу вверх.

Тонкой струйкой влейте масляно-молочную смесь в тесто и так же осторожно, но тщательно и быстро перемешайте.

Застелите противень пергаментной бумагой, смажьте ее маслом, вылейте тесто и равномерно распределите его по всей поверхности.

Выпекайте 7–10 мин. при 170°. Пока бисквит печется, приготовьте начинку: просто пюрируйте вымытые, очищенные от плодоножек ягоды с сахаром.

СОВЕТ: Если краешки рулета слегка подсохли, обрежьте их перед тем, как скрутить рулет. Иначе по краям бисквит ломается и идеальной формы рулета не получится.

Постелите на стол слегка влажное полотенце, переверните на него бисквит, снимите пергамент и скатайте вместе с полотенцем в не очень тугую, ровную рулет. Дайте бисквиту остыть в таком виде, затем аккуратно разверните, помажьте начинкой и сверните обратно. Заверните рулет в несколько слоев пищевой пленки, туго скрутите концы и уберите в холодильник на пару часов.

Сверху рулет можно посыпать пудрой, полить растопленным шоколадом, намазать сгущенкой или медом, украсить свежими ягодами.

ПРОТЕРТАЯ КЛУБНИКА С САХАРОМ В ФОРМОЧКАХ ДЛЯ ЛЬДА

Если вы купили или собрали очень много ягод и они не слишком тугие и крепкие, можно приготовить из самых мягких чудесные клубничные кубики на зиму. Их удобно добавлять в каши, компоты, кисели и даже шампанское.

- 1 кг клубники
- 300 г сахара

У вымытых ягод удалите плодоножки, засыпьте сахарным песком и пробейте блендером (можно пропустить через мясорубку). Важно, чтобы сахар при этом полностью растворился.

Разложите клубничную массу по формочкам для льда, дайте ей заморозиться, потом выньте кубики из формочек и упакуйте в плотно закрывающийся пакет. Храните в морозилке, используйте по мере необходимости.



30 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 15 МИН.

КЛУБНИКА В СОБСТВЕННОМ СОКУ НА ЗИМУ

Чудесное ароматное варенье с минимальным количеством сахара. Ягодки остаются целыми, а по вкусу очень напоминают свежую клубнику. Идеальный вариант для урожая мелких ягод.



2 л. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ДЕНЬ

- 2 кг клубники
- 600 г сахара
- 1 ч. л. лимонной кислоты или 4–5 ст. л. лимонного сока

Ягоды переберите, залейте холодной водой, перемешайте легонько, чтобы грязь и песок опустились на дно. Откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, удалите плодоножки и переложите в эмалированную кастрюлю или большую стеклянную миску. Засыпьте клубнику сахарным песком, легонько потрясите, чтобы сахар распределился по ягодам, прикройте емкость крышкой или марлей и оставьте на несколько часов, чтобы ягоды пустили сок.

Через некоторое время сахар растворится и ягоды будут плавать в сиропе.

Пока пускают сок, подготовьте банки (вымойте и простерилизуйте). Два килограмма хорошо лягут в 4 пол-

литровые или 2 литровые банки. Переложите клубнику в банки, залейте сиропом. Сверху присыпьте ягоды лимонной кислотой – по щедрой щепотке в каждую банку.

Чтобы заготовку можно было хранить, нужно термически обработать ягоды. Возьмите широкую кастрюлю, постелите на дно старое полотенце, поместите банки.

Прикройте их стерильными крышками и залейте в кастрюлю воду, чтобы она почти полностью покрывала банки. Поставьте кастрюлю на огонь, доведите до кипения и стерилизуйте 10–12 мин. на среднем огне.

Выньте банки, закатайте крышки, переверните вверх дном, укутайте теплым одеялом или пледом и дайте в таком положении полностью остыть. Ароматное, в меру сладкое варенье в легком сиропе готово!

Начало лета – самое время побаловать себя одним из вкуснейших домашних десертов – мороженым из клубники. Изучайте рецепт и принимайтесь за дело – все не так сложно, как вам кажется!

КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

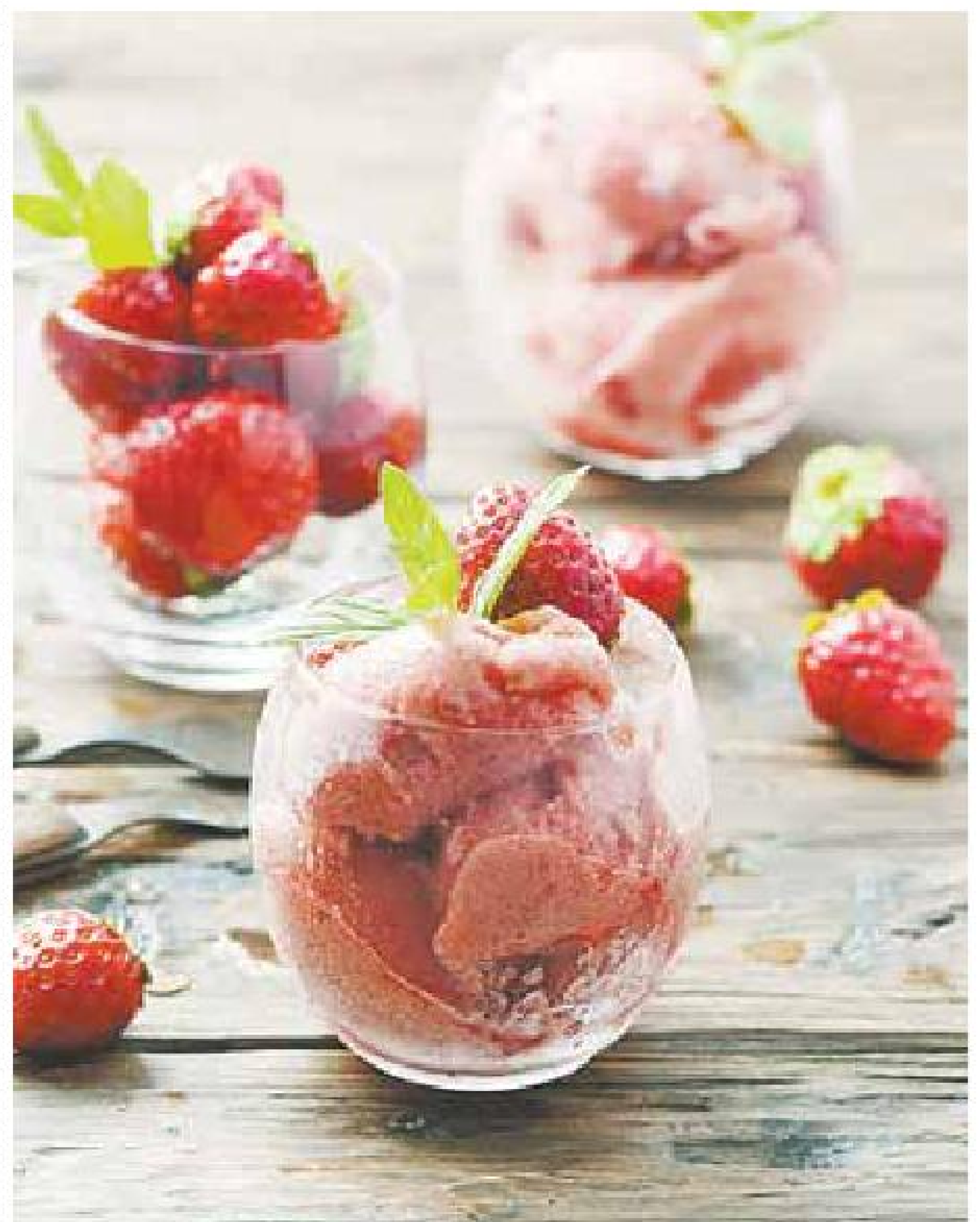
- 0,5 кг клубники
- 400 г молока
- 500 г сливок 30–35%
- 150 г сахарной пудры
- 5 желтков
- 1 ст. л. лимонного сока

Желтки взбейте с сахарной пудрой до увеличения объема, воздушности и посветления. Доведите до кипения молоко, влейте его в желтки тонкой струйкой, интенсивно, непрерывно помешивая. Затем поставьте массу на огонь и, непрерывно

мешая, уварите до загустения. До кипения не доводите, иначе желтки свернутся и сварятся. Остудите массу.

Вымытые ягоды без плодоножек измельчите или пюрируйте, добавьте лимонный сок, перемешайте. Сливки взбейте до мягких пиков.

Соедините заварную основу и ягодное пюре, затем аккуратно подмешайте к ним сливки. Разложите массу по контейнерам, уберите в морозилку и перемешивайте каждые два часа, чтобы не образовывались кристаллики льда.



≈ 1 кг. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ СУТКИ

СОВЕТ: Можно мелко нарезать часть ягод и подмешать их к основе. Тогда в вашем мороженом будут попадаться кусочки клубники – это очень вкусно!

БЫСТРЫЙ ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЯГОДАМИ



6 – 8 порций. время приготовления ≈ 1 час

Пирог из серии: смешал, выложил в форму ягоды, залил тестом, сунул в духовку, и вуаля – нежнейшее и ароматнейшее дополнение к чаю у вас на столе.

- 250 г клубники
- 3 яйца
- 200 г сметаны
- 100 г сахарной пудры
- пакетик ванильного сахара
- 100 г муки
- сливочное масло для смазывания формы

□ Яйца соедините с сахарной пудрой и ванильным сахаром и взбейте миксером до увеличения в объеме и однородности.

□ Всыпьте просеянную муку, аккуратно пе-

ремешайте. Добавьте сметану и снова перемешайте до однородности. Тесто получится не слишком густым, по консистенции близким к тесту на оладушки.

□ Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, на дно выложите вымытые ягоды (крупные можно разрезать пополам).

□ Залейте ягоды тестом. Во время приготовления пирог немного поднимется, поэтому до краев форму заполнять не нужно.

□ Выпекайте в разогретой до 180° духовке около 35–40 мин. до золотистого цвета.

□ По желанию пирог можно посыпать сахарной пудрой или украсить остатками ягод и в теплом виде подавать на стол.

ЧТО НАМ САНКЦИИ, КОГДА В ОГОРОДЕ ЕСТЬ ЕДА!



СПРАШИВАЙТЕ «СОБЕСЕДНИК НА ДАЧЕ» В КИОСКАХ ПРЕССЫ И В ОТДЕЛЕНИЯХ Почты России

Около 60 млн владельцев земельных участков – дачных, приусадебных и других – работают в России над выполнением личной продовольственной программы. Наши советы помогут вам добиться лучших результатов.



★ **ОГУРЧИК ЗЕЛЕНЬ** — МИРОВАЯ ЗАКУСКА! РЕКОМЕНДУЕМ СКОРОСПЕЛЫЕ СОРТА ДЛЯ ОТКРЫТОГО ГРУНТА.

★ **КОЛОННОВИДНЫЕ ЯБЛОНИ**. СТОИТ ЛИ ИХ САЖАТЬ НА СВОЕМ ДАЧНОМ УЧАСТКЕ?

★ **ДРУЗЬЯ В САДУ**. БОЖЬИ КОРОВКИ СПАСУТ РАСТЕНИЯ ОТ ТЛИ.

★ **ПРИГОТОВИТЬ ПОСАДОЧНЫЕ ЯМЫ** — ЦЕЛОЕ ИСКУССТВО.

★ **КАК НАС ДУРЯТ НА САДОВЫХ РЫНКАХ**. «МАЛИННОЕ ДЕРЕВО» – ТАКОГО В ПРИРОДЕ НЕ БЫВАЕТ, НО ОНО ПРОДАЕТСЯ.

★ **АРСЕНАЛ ДАЧНИКА**. ПО СОРНЯКАМ ПРОШЕЛСЯ «ТОРНАДО».

★ **ФАБРИКА ПЛОДОРОДИЯ**. ВЛАДИМИРСКИЙ СТАРАТЕЛЬ РАБОТАЕТ, А ВЫ?

★ **НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ**. РУССКИЙ ОГОРОД В БРАЗИЛИИ: КАКИЕ СЕМЕНА ИЗ РОССИИ НЕ ИСПУГАЛИСЬ ЖАРЫ.

16+

Если вы не любите утро, то скорее всего не привыкли завтракать. И зря. Ведь именно первый прием пищи задает настроение на весь день.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Быстрый слоеный пирог из моркови и яблок – то что нужно для отличного начала дня. Сытно, вкусно и невероятно полезно!

- 3 круглых листа лаваша
- 300 г творога
- 2 морковки
- 2 яблока
- 100 г сметаны
- 2,5 ст. л. сахара
- 1/2 лимона
- 1 яйцо
- щепотка соли

□ Яблоки и морковь вымойте и очистите.

□ Натрите морковь на крупной терке.

□ Отделите желток от белка и смешайте его с творогом и сахаром.

□ Морковь обжаривайте на минимальном огне 3–5 мин.

□ Яблоки натрите на терке, удалив огрызок.

□ В отдельной миске смешайте морковь, яблоки, творожную смесь, сметану, цедру и сок лимона. Измельчите все блендером до однородной массы.

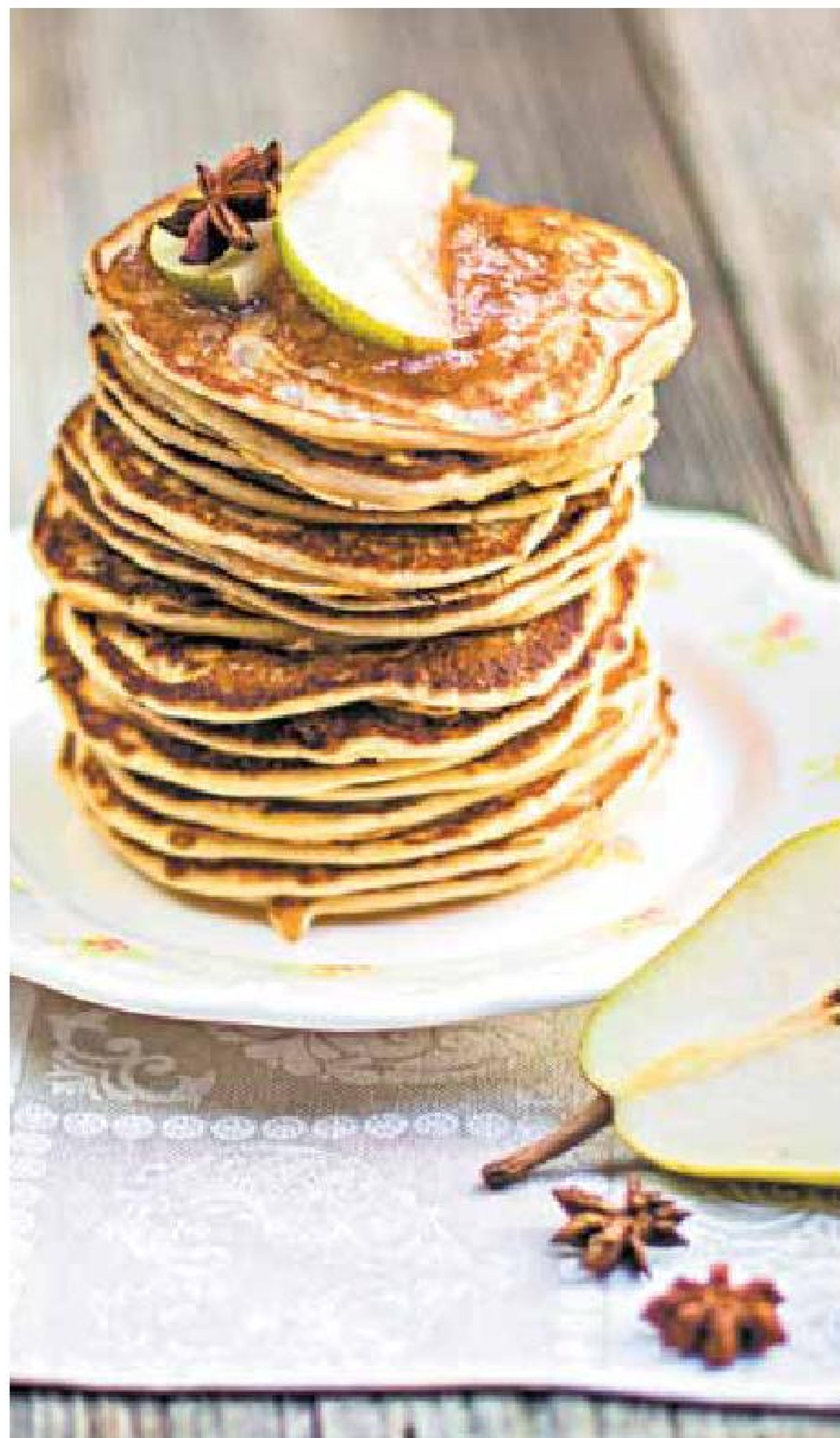
□ Белок взбивайте с щепоткой соли 3–5 мин., после чего добавьте половину к творогу и перемешайте.

□ Переложите в форму первый лист лаваша, поверх – половину начинки. Повторите, накройте еще одним листом лаваша и смажьте его оставшимся взбитым белком.

□ Выпекайте четверть часа при 200°.



4 порции. время приготовления ≈ 30 мин.



4 порции. время приготовления ≈ 30 мин.

ГРУШЕВЫЕ ОЛАДЬИ

Пышные и нежные грушевые оладьи – это идеальный завтрак для сладкоежек, которые стараются следить за фигурой, ведь несмотря на то, что в них не содержится сахар, они получаются невероятно вкусными!

- 200 г груш
- 5 фиников
- 2 яйца
- 150 г йогурта
- 3 ст. л. муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. ванильного сахара
- растительное масло для жарки

□ На средней терке потрите груши.

□ Финики залейте кипятком на 15 мин., после чего удалите косточки и мелко нарежьте.

□ В глубокой миске смешайте фрукты, йогурт и яйца. Слегка взбейте вилкой, после чего добавьте сухие ингредиенты. Взбейте блендером до однородной воздушной массы.

□ Жарьте оладьи на смазанной маслом сковороде с двух сторон до румяной корочки.

ЗАВТРАК НА БЕГУ

Это блюдо – что-то среднее между кашей и питательным коктейлем, что делает его идеальным завтраком для тех, кто вечно ничего не успевает. Перелейте его в термос и возьмите с собой на работу, в школу или на прогулку.

- 300 г кефира
- 2 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ч. л. какао-порошка
- 6 плодов чернослива

□ Чернослив промойте и залейте кипятком на 10–15 мин. Слейте воду, достаньте косточки и нарежьте мякоть на небольшие кусочки или измельчите в блендере.

□ Смешайте овсяные хлопья и какао. Соедините с кефиром и добавьте чернослив.

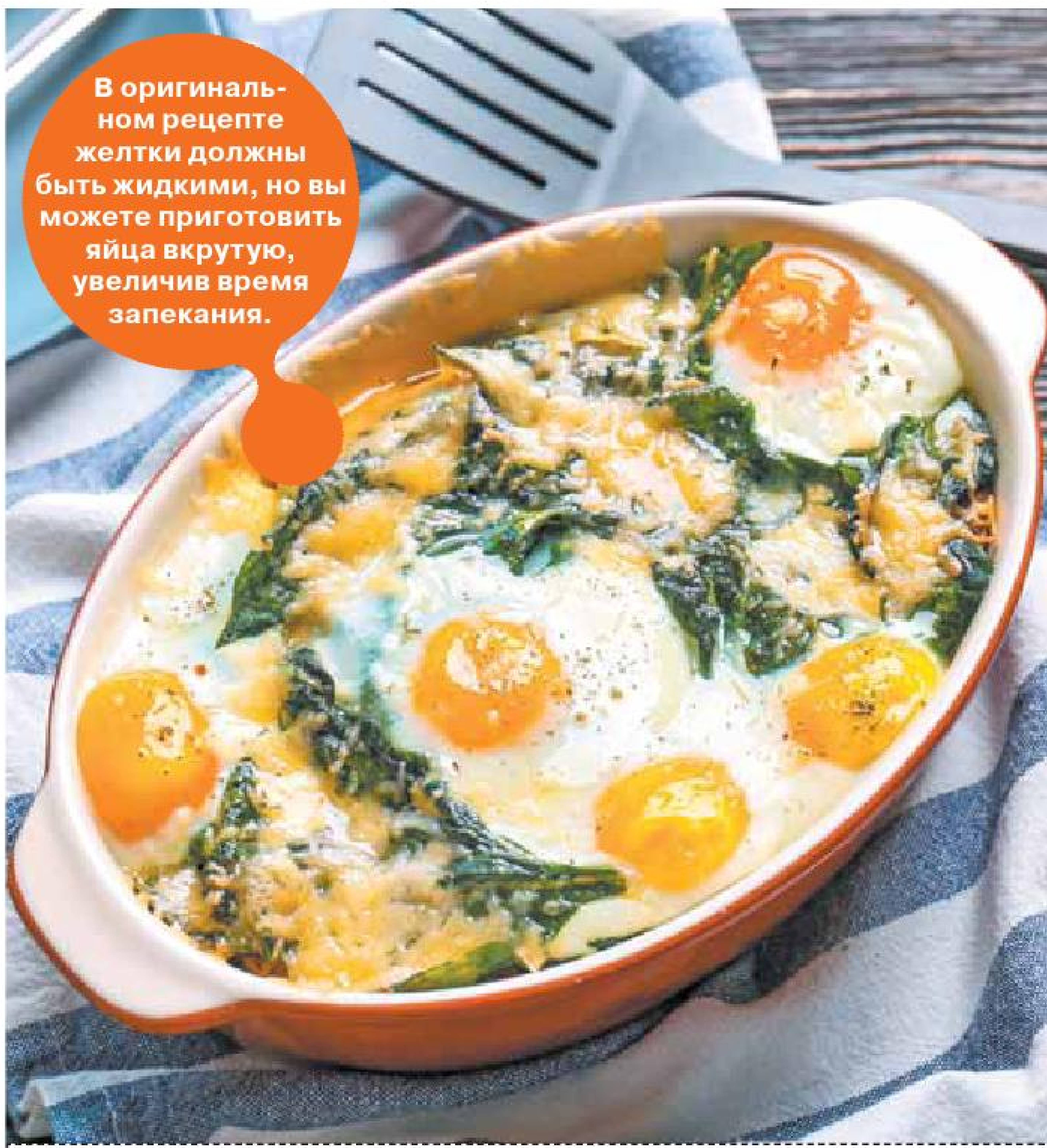
□ Тщательно перемешайте, переложите в контейнер и, накрыв крышкой, оставьте в холодильнике до утра.



1 порция. время приготовления ≈ 25 мин.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА СО ШПИНАТОМ

В оригинальном рецепте желтки должны быть жидкими, но вы можете приготовить яйца вкрутую, увеличив время запекания.



4 порции. время приготовления ≈ 30 мин.

Этот полезный, простой и быстрый завтрак на самом деле блюдо высокой кухни. Но вы без труда сможете повторить его у себя дома. Попробуйте!

- 4 яйца
- 450 г шпината
- 30 г сливочного масла
- 7 ст. л. сметаны
- соль и перец (по вкусу)

□ В глубокой сковороде с толстым дном растопите сливочное масло, оставив небольшое количество. Добавьте шпинат, соль и перец. Обжаривайте несколько секунд, пока шпинат не уменьшится в размере.

□ Порционные формочки для выпекания (или одну большую) смажьте сливочным маслом. Выложите в каждую шпинат и, сделав в центре выемку, разбейте сверху по яйцу.

□ Аккуратно выложите сметану по краям формы, присыпьте щепоткой соли и перца и выпекайте 10–14 мин. при 200°.

Очень необычная подача привычного жульена. Если вы хотите украсить стол или приятно удивить гостей – подайте жульен в корзиночках из лаваша. Краешки корзиночки запекаются и приятно хрустят, их так вкусно отламывать и подцеплять ими кусочки горячей начинки!

ЖЮЛЬЕН В КОРЗИНКЕ ИЗ ЛАВАША

- 1 большой тонкий лаваш
- 0,5 кг шампиньонов
- 1 средняя луковица
- стакан сливок
- 1 ст. л. муки
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 150 г твердого сыра
- кусочек сливочного масла
- соль (по вкусу)

□ Шампиньоны помойте, просушите и нарежьте небольшими кусочками. Мелко нашинкуйте луковицу. Разогрейте сковороду, добавьте масло, выложите лук, обжарьте его до золотистости. Выложите к луку грибы,

посолите, жарьте, пока не испарится лишняя влага.

□ Посыпьте грибы мукой, обжарьте, помешивая, еще пару минут. Медленно, не переставая помешивать, влейте сливки и дайте им покипеть пару-тройку минут.

□ Лаваш нарежьте одинаковыми квадратами, смажьте каждый кусочком сливочного масла.

□ Выложите квадратики в огнеупорные формы в виде корзинки, заполните подготовленной грибной начинкой, посыпьте сверху тертым сыром.

□ Запекайте в разогретой до 200° духовке примерно 15–20 мин.



4 – 6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

МИНИ-КАНАПЕ НА ЧЕРНОМ ХЛЕБЕ

- несколько кусочков черного хлеба
- несколько ломтиков ветчины или бекона
- 2 соленых огурца
- 1 помидор
- 100 г сыра
- немного сливочного масла или мягкого сыра
- зелень для украшения



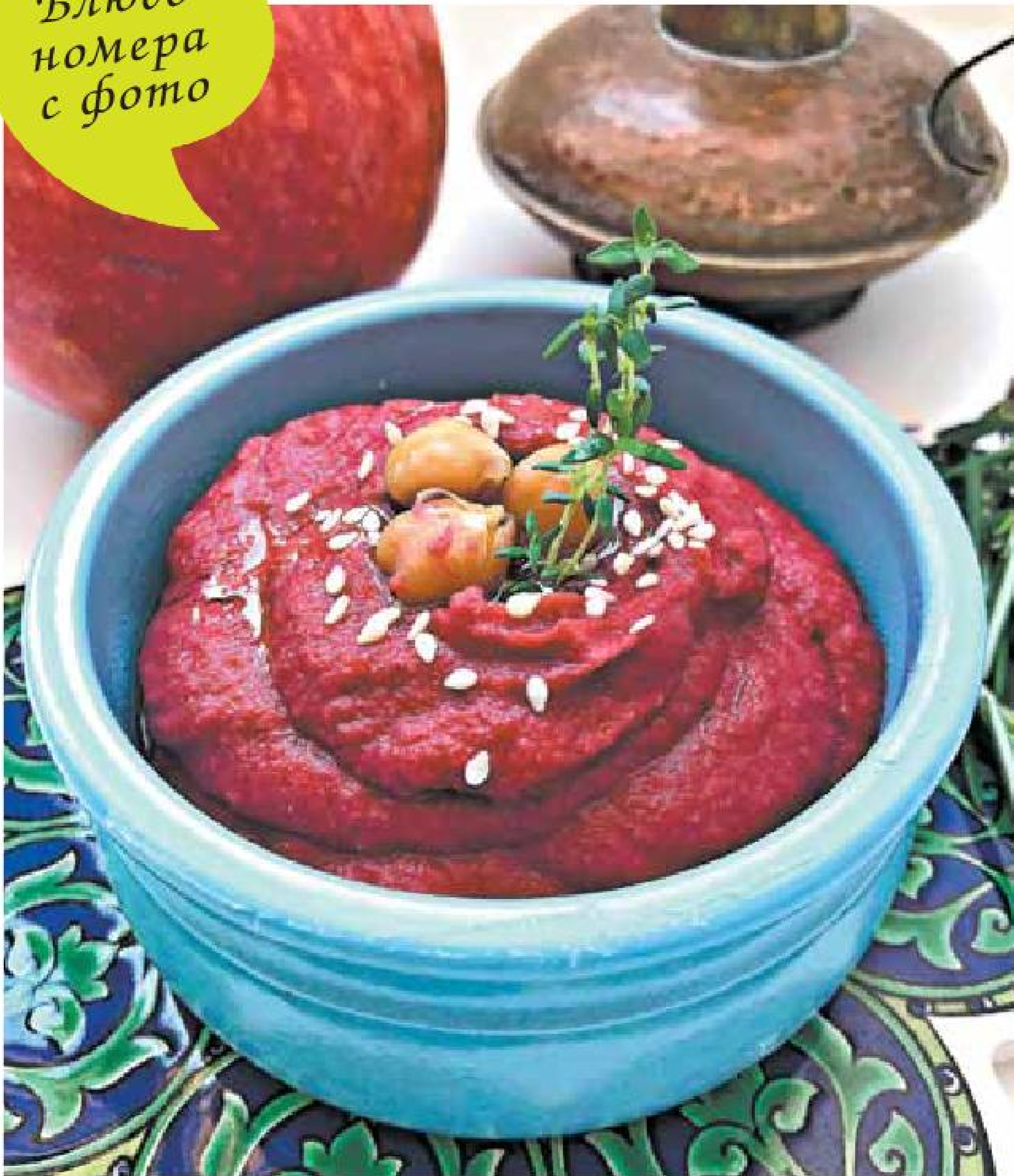
2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 5 МИН.

□ Простая, но очень красивая закуска – прекрасное начало обеда, пока гости собираются к столу. Здесь форма преобладает над содержанием: начинку вы можете менять в зависимости от того, что есть у вас в холодильнике.

□ Хлеб нарежьте одинаковыми квадратиками, намажьте верх каждого кусочка тонким слоем сливочного масла или мягкого сыра.

□ Возьмите длинный тонкий ломтик бекона или ветчины, поместите один край на хлеб, положите сверху кусочек соленого огурца, накройте беконом или ветчиной. В следующую «складку» вложите кусочек сыра, потом ломтик помидора. Сколите все деревянной шпажкой, украсьте листиками зелени.

Блюдо
номера
с фото



СВЕКОЛЬНЫЙ ХУМУС

Свекольный хумус радует не только своим прекрасным вкусом и сплошной пользой для организма, но и чудным, ярким цветом.

На самом деле готовить его совсем несложно. Не забудьте только с вечера замочить нут, так он сварится гораздо быстрее.

Шаг 1. Залейте свежей водой и поставьте вариться нут.

Шаг 2. Вымытую свеклу заверните в фольгу и отправьте запекаться в духовой шкаф.

Шаг 3. На сухой сковороде обжарьте до золотистости нут, дайте ему остыть.

Шаг 4. Сложите в блендер сваренный нут, запеченную свеклу. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, смолотые в кофемолке кунжут и семена зиры, пару столовых ложек оливкового масла, соль и лимонный сок по вкусу. Пробейте все блендером, доведите до нужного вкуса. Если масса получается слишком густой, можно добавить немного жидкости, в которой варился нут.

Шаг 5. Выложите в салатник, полейте маслом, украсьте семенами кунжута и веточкой зелени.



- 4 небольшие или 2 крупные свеклы
- 1/2 стакана нута
- 2 ст. л. кунжута
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. семян зиры
- соль (по вкусу)
- оливковое масло
- сок лимона





Идеальный маринад для грибов

Ни для кого не секрет, что вкус у шампиньонов не слишком выраженный, почти нейтральный. Приготовить вкуснейшее блюдо из этих ординарных грибов можно, если перед жаркой или запеканием



замариновать их на полчаса в смеси соевого соуса и лимонного сока.

Необычная панировка для мяса, птицы, овощей или рыбы

Попробуйте новый способ приготовления мяса, рыбы или овощей в панировке. Для этого вместо муки возь-



мите кукурузный или картофельный крахмал и используйте не все яйцо целиком, а только яичный белок. Для усиления вкуса можно добавить к белкам немного лимонного сока.

Приправленные кусочки мяса, птицы, рыбы или овощей обваляйте сначала в крахмале, затем опустите в белки, а потом обжарьте в хорошо разогретом масле. Такая панировка отлично сохранит сочность продукта и даст румяную хрустящую корочку. И выглядит такая панировка необычно.

Добавляйте масло правильно

Некоторые продукты, например баклажаны,

активно впитывают в себя масло и требуют добавки. Доливайте его не в середину, а по стенкам сковороды. Масло, стекая, успеет согреться. А вылитое в центр сковороды холодное масло резко снизит температуру жарения и может испортить итоговый результат.

Холодный прием

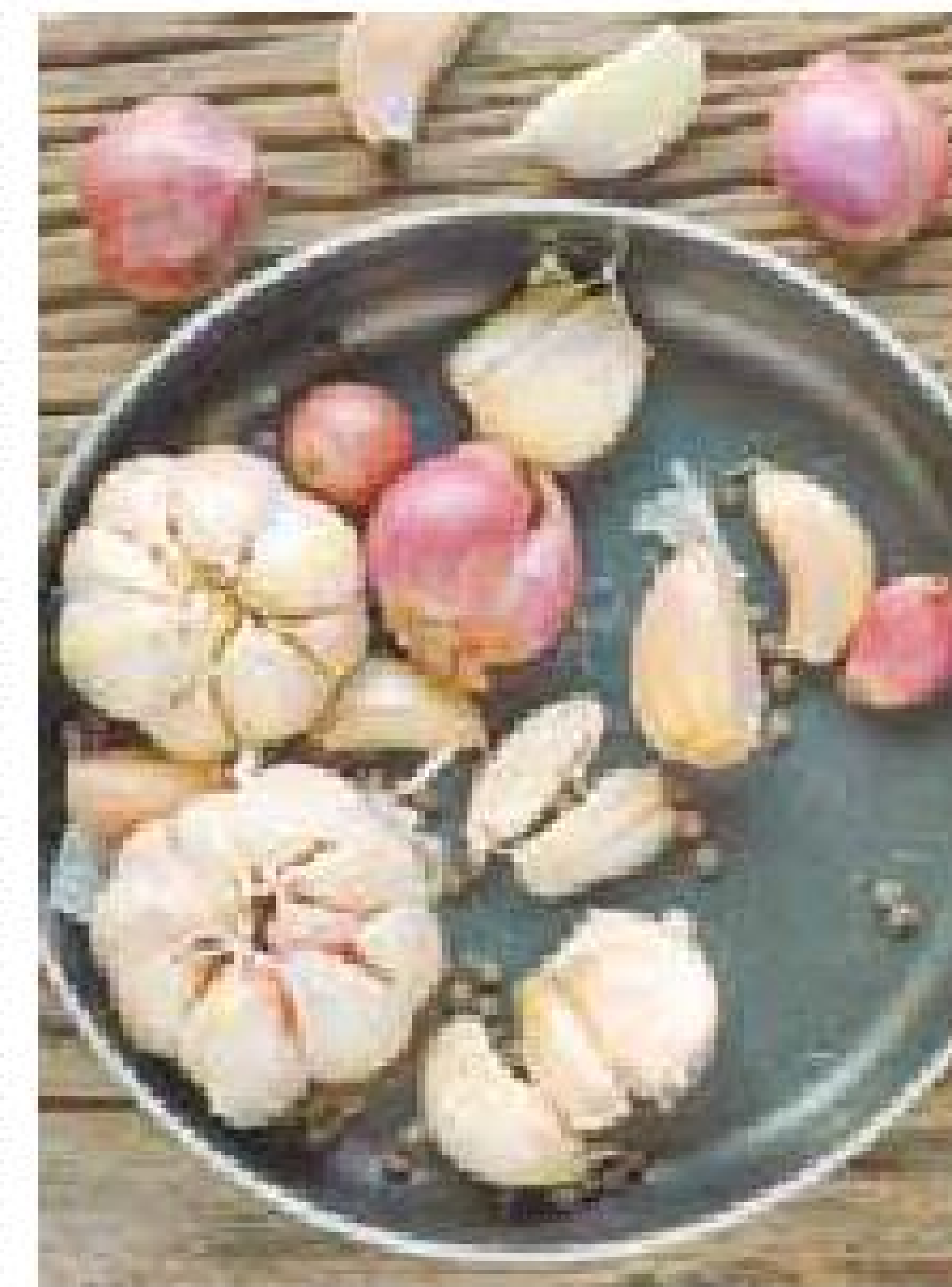
Чтобы пирог или печенье из песочного теста были нежными и рассыпчатыми, перед приготовлением теста охладите все его ингредиенты, включая сахар и муку. И обязательно добавьте в тесто немного



ледяной воды. Холодная вода замедляет образование клейковины, которая делает тесто жестким.

Как извлечь из чеснока максимум аромата

Опытные хозяйки знают, что чеснок максимально отдает блюду аромат, если обжарить



его слегка раздавленным на разогретой сковороде, а потом удалить. Аромат чеснока останется в масле и передастся тем ингредиентам, которые потом будут готовиться на этом масле.

Выложите очищенные зубчики в плотный пакет и, надавливая рукой на плоскую сторону ножа, раздавите их. При этом ни руки, ни нож, ни доска пахнуть не будут.

Дорогие наши читатели!

Эта страничка – специально для вас: ваших рецептов, советов, секретов, рекомендаций и фотографий. Уверены, что у каждой хозяйки – опытной, со стажем, или даже совсем юной – есть свои фирменные рецепты, то, что всегда получается лучше, чем у других, съедается в мгновение ока, подается гостям, готовится к праздничному столу и повторяется на бис. Если не жаль поделиться – добро пожаловать!

Ждем новых рецептов, желательно с вашим фото и снимком готового блюда!



Здравствуйте, дорогая редакция. Меня зовут Нина Самохвалова, пишу вам, как говорится, из российской глубинки. Очень рада, что и сюда, в наш богом забытый уголок, долетают ваши чудесные журналы. В них я нахожу много рецептов, которые приживаются в нашем доме. Есть чем накормить семью, есть чем удивить гостей или порадовать ребятишек. Хочу в свою очередь поделиться с читателями журнала и своими рецептами. Не знаю, пригодятся ли кому, они простые и бесхитростные, но любимы всеми, кто пробовал. Попробуйте и вы, вдруг придется по вкусу. С уважением и любовью

Самохвалова Нина, Пермский край

КАРТОШКА С КАБАЧКОМ И ГРИБАМИ

Вряд ли найдется в России человек, который не любит жареную картошку. Обычно картошку сдабривают лучком или салом. Попробуйте наш деревенский вариант картофеля с кабачком, лучком и грибами. Вкусно и сытно!



- 0,5 кг картошки
- 1 средний кабачок
- 1 головка лука
- 200 г любых грибов
- растительное масло
- соль

□ Картошку почистите, нарежьте брусочками или как вам нравится.

□ Разогрейте на сковороде растительное масло, обжарьте сначала картофель на сильном огне. Затем добавьте нарезанный полукольцами лук, кабачок и грибы, поджарьте все, периодически помешивая, до готовности.

□ Посолите и несите на стол, пока горячее!

КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ ПОД СЫРНОЙ ШУБКОЙ

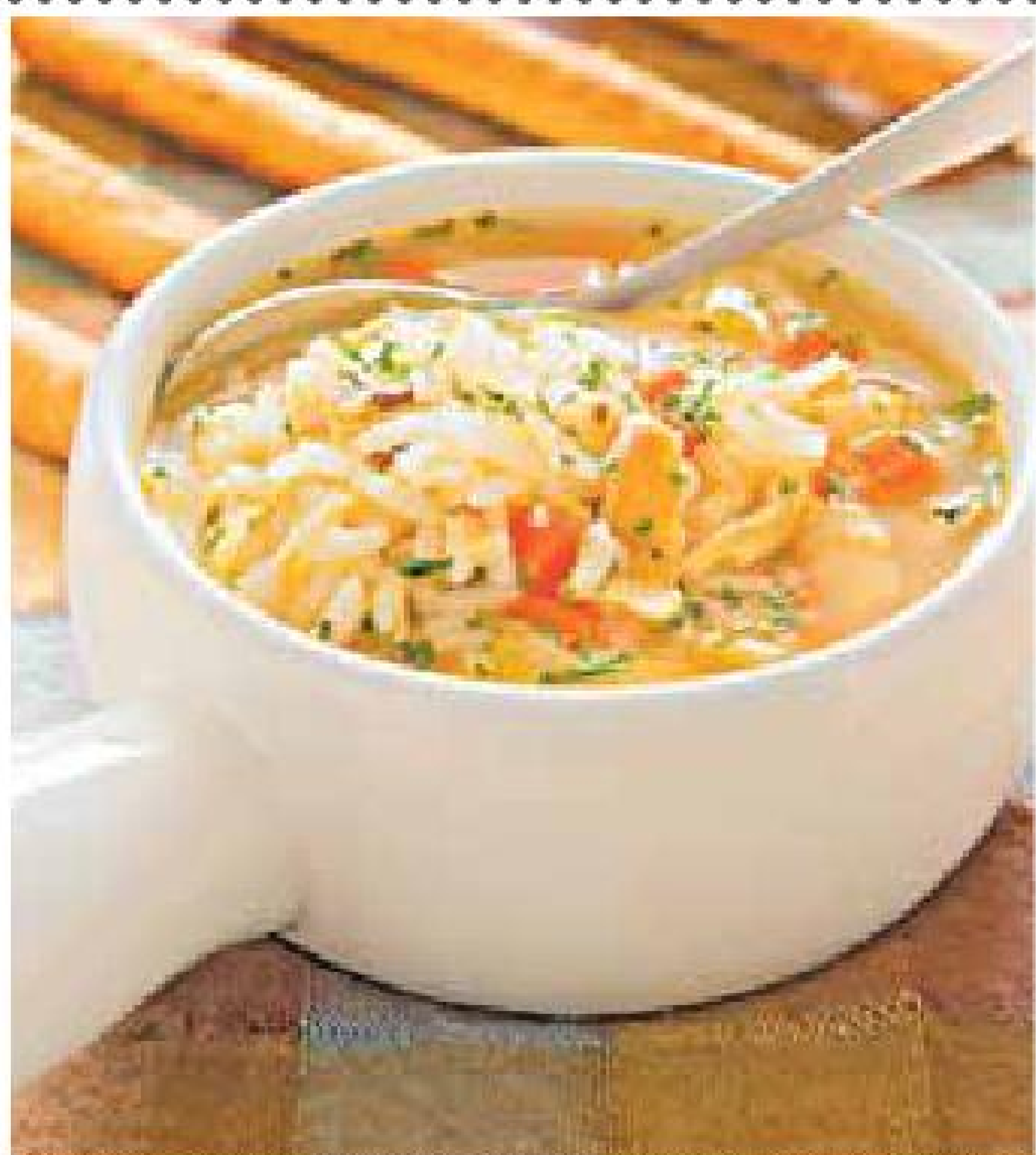
- 3–4 помидора
- 1 средний или 2 небольших кабачка
- 100 г сыра
- 5 ст. л. растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец (по вкусу)



□ Кабачки и помидоры хорошенько помойте и нарежьте поперек в виде тонких кружочков. Сыр натрите на крупной терке.

□ Для соуса смешайте масло, давленный чеснок, перец и соль.

□ Нарезанные кабачки и помидоры поочередно выложите в форму для запекания. Сверху залейте соусом и запекайте до готовности 20–30 мин. Затем выньте форму, посыпьте тертым сыром и верните в духовку, чтобы сыр расплавился и зарумянился.



2–3 порции. время приготовления ≈ 1 час

РИСОВЫЙ суп НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Классическое сочетание бархатного куриного бульона и риса. Очень полезный и сытный суп.

- 1,5 л воды
- 1 куриное филе
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 4 ст. л. риса
- 1–2 стебля сельдерея
- соль, перец (по вкусу)
- 20 г сливочного масла
- рубленая зелень (по вкусу)

□ Вымытое филе залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Снимите образовавшуюся пену, сварите филе до готовности.

□ Морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками, как и лук с сельдереем.

□ Растопите сливочное масло, обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета. Для равномерного обжаривания лук нужно часто помешивать. Через 5 мин. добавьте к луку морковь и сельдерей.

□ Рис промойте горячей водой и выложите в бульон. Зелень петрушки и укропа порубите и бросьте в суп.

□ Выньте из бульона куриное филе, нарежьте поперек волокон на кубики и верните в кастрюлю. Выложите лук, морковь и сельдерей, снова доведите до кипения. После этого варите на медленном огне 15–20 мин. Соль и перец добавьте по вкусу.

БОРЩ по-АЗОВСКИ

Густой, сытный, наваристый, благоухающий ароматом чеснока и кинзы – такой борщ никого не оставит равнодушным. Будьте готовы к тому, что у вас будут просить добавку.

□ Доведите до кипения бульон и выложите в него крупно нарезанный картофель.

□ На крупной терке натрите свеклу и морковь.

□ Разогрейте в сотейнике растительное масло, положите натертые овощи, присыпьте щепоткой сахара и мукой, тушите на среднем огне 5–7 мин.

□ Ошпарьте помидоры, снимите с них кожицу, крупно нарежьте, добавьте в сотейник вместе с томатной пастой и

тушите все вместе еще 5 мин.

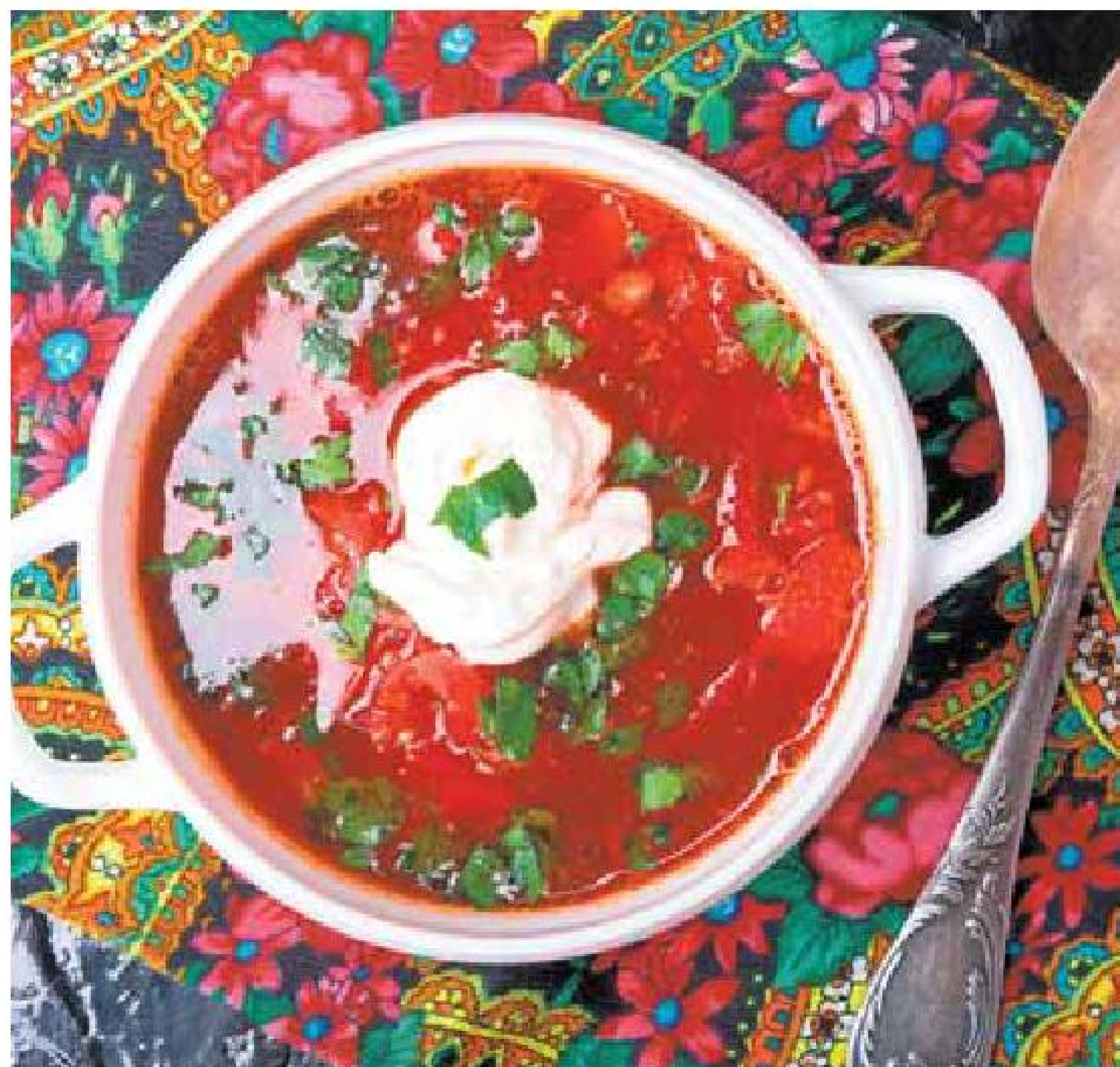
□ Удалите у перца плодоножку и семена, нарежьте на квадраты со стороной 1 см. Нашинкуйте соломкой капусту.

□ Добавьте все овощи в кастрюлю и варите 25–30 мин. Влейте зажарку.

□ Попробуйте на соль и перец и при необходимости добавьте. Если не хватает кислоты, добавьте лимонный сок или столовый уксус.

□ Добавьте натертый хрен и чеснок, раздавленный плоскостью ножа. Варите еще 10 мин.

□ Накройте борщ крышкой и оставьте еще на 30 мин. Подавайте с нарубленной кинзой и сметаной.



6 порций. время приготовления ≈ 1,5 часа

- 3 л мясного бульона
- 6 картофелин
- 2 свеклы
- 2 моркови
- 4 помидора
- четверть кочана капусты
- 1 красный сладкий перец
- 2 ст. л. томатной пасты
- щепотка сахара
- 2 ст. л. муки
- 6 зубчиков чеснока
- 2 см корня хрена
- полпучка кинзы
- соль, перец (по вкусу)
- жирная сметана для подачи
- растительное масло для жарки

Нежный ароматный супчик для тех, кому по вкусу супы-пюре. Картошка, лук, сливки, чеснок, 45 мин. времени – и чудесный обед у вас на столе.



2–3 порции. время приготовления ≈ 45 мин.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ

- 1,5 л куриного или овощного бульона
- 3 стебля лука-порея
- 4–5 картофелин
- 1 головка репчатого лука
- 100 г сливочного масла
- 200 г 20% сливок
- 3 зубчика чеснока
- соль (по вкусу)

□ Отрежьте и выбросьте корешки лука-порея, а также темные верхушки. Зеленую часть нарежьте полукольцами.

□ Очищенный картофель нарежьте брусочками. Не мойте ломтики – крахмальная смесь придаст супу густоту.

□ Разогрейте 100 г масла в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте наре-

занный полукольцами репчатый лук и раздавленный чеснок, помешивая обжаривайте в течение пары минут, пока лук и чеснок не станут прозрачными. Добавьте лук-порея, посолите и хорошенько перемешайте. Плотной крышкой накройте и готовьте на среднем огне 8–10 мин., изредка помешивая.

□ Добавьте нарезанный картофель, затем влейте кипящий куриный бульон, прикройте крышкой и готовьте еще минут 10–15 до готовности картофеля.

□ Пробейте суп в блендере до однородности, добавляя сливки. Верните на огонь, еще раз прогрейте – и можно подавать к столу.

УЗБЕКСКИЙ СУП МАСТАВА

Очень часто этот суп с кусочками обжаренного мяса, овощами, рисом и специями называют жидким пловом. Это ароматное, сытное и очень вкусное блюдо узбекской кухни. При этом готовится оно очень просто.

- 500 г баранины
 - 1 средняя морковь
 - 1 средняя луковица
 - 1 болгарский перец
 - 150 г репы
 - 200 г картофеля
 - 300 г помидоров
 - 100 г риса
 - специи: перец чили
- (можно использовать сухой стручок), зира
- соль, перец черный молотый (по вкусу)
 - 2 л воды
 - масло растительное для жарки
 - рубленая зелень, чеснок – для подачи

□ Мясо и все овощи нарежьте мелкими кубиками одинакового размера.

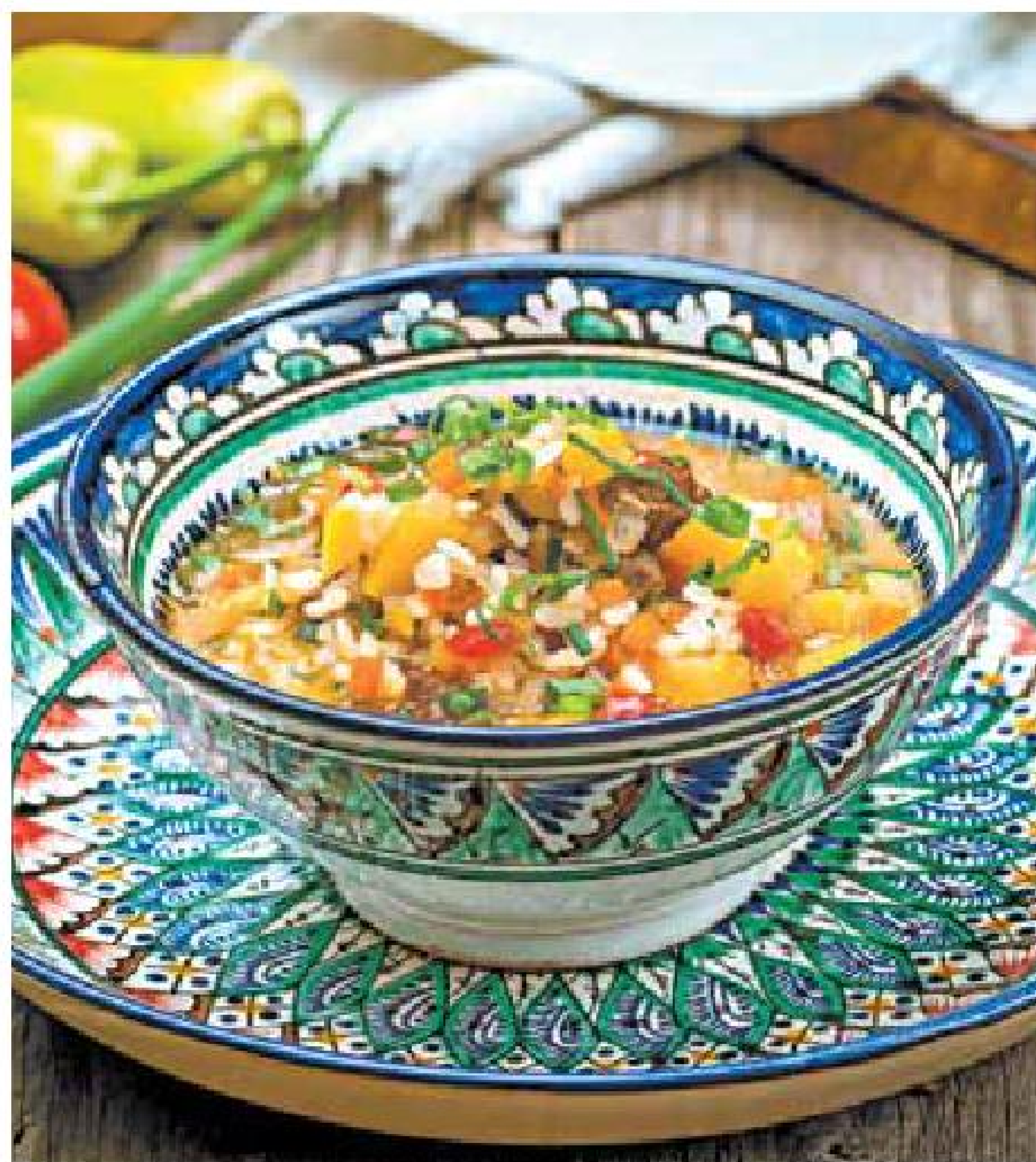
□ Затем разогрейте сковороду и обжарьте лук в течение 4 мин. на среднем огне. Добавьте мясо, немного посолите и жарьте на слабом огне 10 мин.

□ Добавьте морковь и репу и продолжайте жарить 5 мин. Затем добавьте помидоры и сладкий перец, жарьте еще 3 мин. Затем кар-

тошку – и еще 5 мин. После, добавив зиру, красный перец чили, черный перец, тушите еще 5 мин.

□ Залейте в кастрюлю 2 л воды, посолите по вкусу. Доведите суп до кипения, закройте крышкой и варите 10 мин. Добавьте рис. Варите еще около 10 мин.

□ Подавайте суп с мелко нарезанной зеленью и рубленым чесноком.



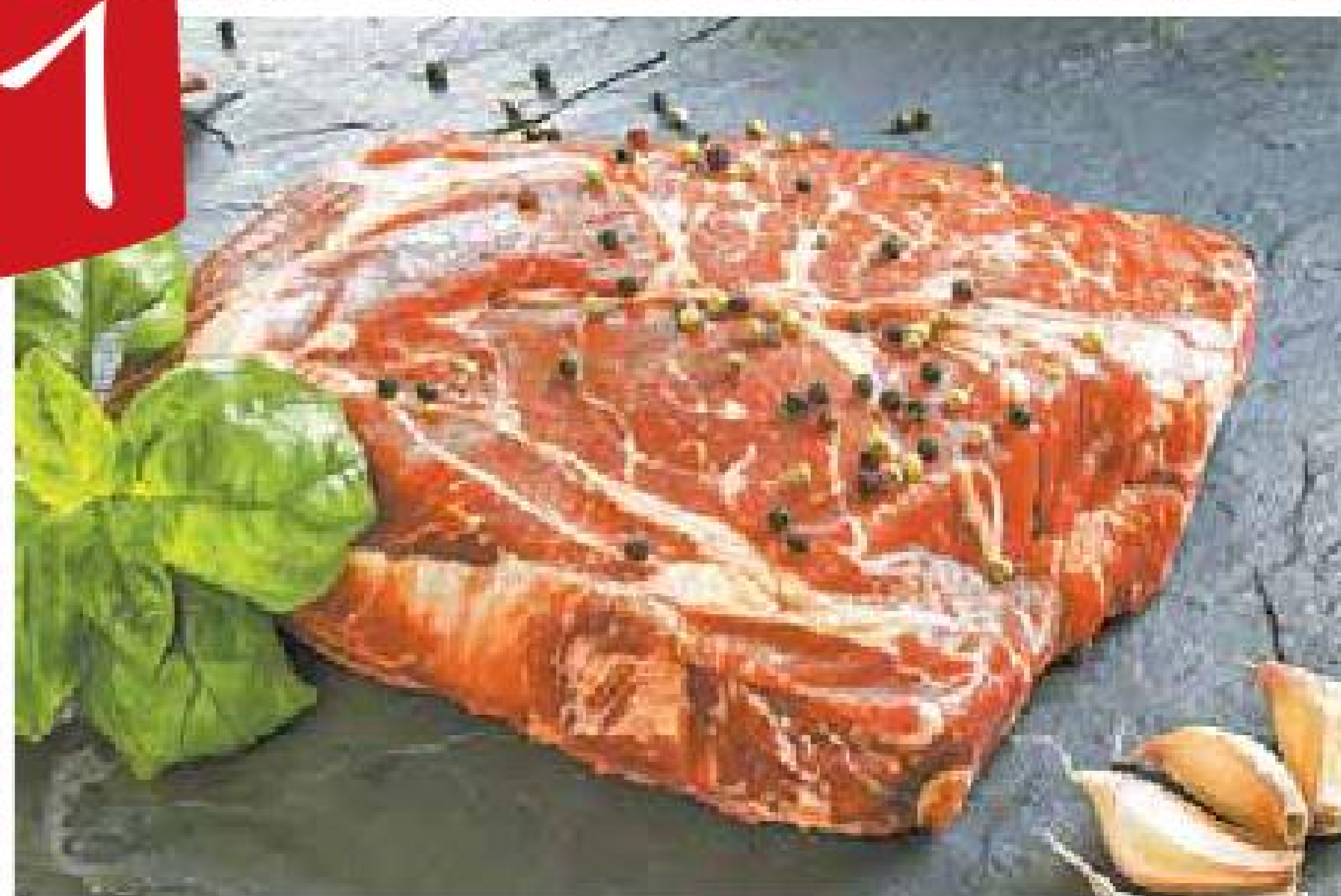
4 порции. время приготовления ≈ 1 час

На итоговый вкус блюда влияет множество факторов: качество выбранного продукта, технология его приготовления и даже настроение готовящего. Однако есть определенные профессиональные знания, которые дают поварам в кулинарных школах. Как правило, кулинары ревностно хранят свои секреты и если и делятся ими, то делают это с большой неохотой. У нас же другая позиция: чем больше вкусной, качественно и правильно приготовленной еды – тем больше довольных людей, а следовательно, тем светлее и добрее мир. Поэтому мы с радостью делимся всем, что знаем и умеем, с вами. Ловите подборку секретов профессиональных поваров, которые сделают ваши блюда невероятными, а процесс приготовления – легким.



8 ЛУЧШИХ кулинарных секретов

1



СЕКРЕТ САМОГО ВКУСНОГО СТЕЙКА

Можно легко испортить самый дорогой и элитный стейк, если неправильно его поджарить. Основная ошибка, которую допускают неопытные хозяйки, состоит в том, что они кладут мясо на сковороду, едва вытащив его из холодильника. Этого нельзя делать ни в коем случае. Если мясо лежало в холодильнике, выньте его минимум за час-полтора до того, как собираетесь отправить на сковороду. Так оно прогреется и будет прожари-

ваться равномерно, благодаря чему стейк будет идеальным. Чтобы получить красивую корочку, обязательно тщательно обсушите мясо перед жаркой бумажным полотенцем и выкладывайте его только на хорошо разогретую сковороду. Кстати, лучше всего жарить стейк на смеси растительного и сливочного масла, время от времени поливая кусок жиром со сковороды.

Если вас смущает обильное количество жира, есть способ

поджарить стейк и без масла. Этот способ открыл и широко практикует один из самых известных поваров в мире. Ален Дюкасс раскрыл свой секрет приготовления вкусного стейка. При жарке кусок следует класть на сковородку тем боком, где проходит прослойка жира. Вытопившийся жир сделает мясо сочным и вкусным и избавит вас от необходимости использовать масло или кулинарный жир.



2

СОЧНАЯ КУРОЧКА, ИНДЕЙКА, СВИНИНА

Те, кто заботится о своем здоровье, давно перестали покупать магазинную вареную или копченую колбасу, заменив эти сомнительные деликатесы на запеченное или обжаренное на сковороде мясо или птицу. Это действительно гораздо полезнее и здоровее. Однако многие хозяйки не понаслышке знают, как легко пересушить и без того не слишком сочную курицу, индейку или нежирную свинину. Чтобы мясо оставалось нежным и сочным, профессиональные повара прибегают к предварительному замачиванию мяса в крепком солевом растворе. Четверть стакана соли развести в литре слегка теплой воды, залить этим раствором мясо или птицу и выдержать от 1 до 8 часов. Время просаливания зависит от массы продукта – 1 час на 1 кг веса. Перед приготовлением не забудьте обсушить мясо.



3



ЖАРИМ РЫБУ ПРАВИЛЬНО

Есть простой, но верный способ приготовить идеальный кусок рыбы, сохранив в ней сочность и нежность. Выкладывать рыбу следует на хорошо разогретую сковороду кожей вниз. Следите за тем, как она меняет цвет. Она светлеет там, где уже прожарилась. Как только она посветлеет больше, чем на половину толщины куска, переверните кусок, выключите огонь, оставив рыбу на сковороде. Остаточное тепло доведет рыбу до готовности, при этом рыба останется сочной и нежной.

Если вы собираетесь рыбу запекать или жарить на гриле и хотите, чтобы на кусочках образовалась аппетитная хрустящая корочка, слегка смажьте филе майонезом. После этого посолите рыбу и смело кладите на гриль или в форму для запекания – румяная хрустящая корочка вам гарантирована.

Вкус у рыбы очень тонкий, поэтому его легко перебить сильными специями. Используйте их крайне деликатно, лучше только соль и белый перец. В самом конце сбрызните рыбу небольшим количеством лимонного сока – он усилит и подчеркнет вкус.

ИДЕАЛЬНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Чтобы приготовить картофельное пюре, как в изысканном дорогом ресторане, нужно по максимуму убрать из него остатки влаги, которые придают пюре водянистый вкус. Следует не просто тщательно слить всю воду, в которой варился картофель, но и просушить его. Для этого оставьте его в горячей кастрюле без крышки на три минуты или выложите его на сухую горячую сковородку и подержите там до тех пор, пока не выпарится оставшаяся вода. Следите за тем, чтобы клубни не начали поджариваться. Затем налейте в кастрюлю смесь из равного количества молока и сливок так, чтобы картофель был погружен в эту смесь не менее чем на треть объема. Включите под кастрюлей слабый огонь, доведите молоко со сливками до кипения, добавьте сливочное масло и снимите с огня. Дальше хорошенько разомните картофель, а потом взбейте пюре блендером. Оно приобретет не только сливочный вкус, но и однородную шелковистую кремовую структуру.





5

САМЫЕ ВКУСНЫЕ БЛИНЧИКИ

Каким бы рецептом блинчиков вы ни пользовались, всегда добавляйте в тесто для блинов пару столовых ложек густой сметаны. Этот прием работает во всех случаях без исключений, готовите вы сладкие блины или несладкие – они получаются не только намного нежнее и вкуснее, но и пластичнее и при заворачивании начинки не ломаются.

ИЗЫСКАННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Летом хорошо готовить разнообразные овощные супы-пюре. Чтобы вкус у супа-пюре был богатым и насыщенным, перед тем как закладывать овощи в бульон, по отдельности обжарьте их на сковороде с растительным маслом и щепоткой сахара до румяной корочки. Обжарка карамелизирует сахар в овощах, раскроет их вкус и сделает суп насыщенным и ароматным. То же самое касается, кстати, и овощных рагу.

А вот при приготовлении бульона из говядины или баранины корнеплоды, которые закладываются в него, можно «обуглить»: разрезать морковь, лук, сельдерей пополам, выложить на сухую раскаленную сковороду, подержать

до образования темной корочки, а затем отправить в бульон – это придаст блюду насыщенный вкус и цвет.

К слову, сахар является такой же приправой, как и соль. Обязательно добавляйте щепотку сахара в любое блюдо, где есть свежие, консервированные томаты или томатная паста – это компенсирует их природную кислоту и позволит по-настоящему раскрыть вкус блюда.



7



6

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГЛАЗУНЯ

Если вам приходилось заказывать на завтрак глазунью в дорогом ресторане, вы наверняка замечали, насколько идеально она приготовлена. Несмотря на множество шуток по поводу того, что это самое элементарное в приготовлении блюдо, добиться безупречного результата на самом деле не так уж просто. Конечно, если не знать маленького секрета. Вернее, трех секретов. Три главные составляющие идеальной глазуньи – это толстостенная сковорода, сливочное масло и минимальная температура. Немного разогрейте сковороду и положите примерно 1/2 ч. л. сливочного масла, дайте ему растаять медленно и спокойно, без шипения. Затем разбейте на сковороду яйцо и готовьте от 4 до 5 мин. Посолите и можете подавать хоть самому Гордону Рамзи. Кстати, на кулинарных битвах шеф-повара часто просят конкурсантов приготовить именно глазунью и по тому, насколько хорошо приготовлено это блюдо, судят о мастерстве кулинара.

КАК РАСКРЫТЬ АРОМАТ СПЕЦИЙ

Чтобы пряности – зира, тмин, черный перец и т.д. – полностью отдали свой вкус блюду, их обязательно нужно прогреть в течение нескольких минут на сухой сковороде, а затем растолочь. Идеально делать это в каменной ступе. Разотрите специи, приправьте блюдо, и вы почувствуете, сколько оттенков добавится к привычному вкусу.



8



4–6 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 2 ЧАСА

ПИЦЦА НА ТОНКОМ ТЕСТЕ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

ДЛЯ ТЕСТА:

- 100 г воды
- 180 г муки
- 1 ст. л. оливкового масла
- 10 г свежих (или 4 г сухих) дрожжей
- щепотка соли
- 1 ч. л. сахара
- сушеные базилик и орегано – по щепотке

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 4–5 ломтиков ветчины
- 8–10 шампиньонов
- 5–6 ст. л. томатного соуса
- 200 г сыра
- перец, сушеный орегано (по вкусу)

Пицца на тонком тесте – это беспроегрышный вариант. Вкусно, как ни крути и с какими начинками ни делай. Сделайте с ветчиной и грибами – пальчики оближете!

□ В теплой воде растворите сахар и дрожжи и дайте постоять 10 мин., пока не поднимется пенная шапочка.

□ Просейте соль с мукой, добавьте жидкую смесь, в конце всыпьте орегано и базилик, а также влейте оливковое масло. Вымешивайте 10–15 мин. до получения гладкого теста.

□ Подкатайте тесто в шар, поместите в смазанную маслом емкость для подъема, накройте

пленкой или чистым влажным полотенцем и оставьте в теплом месте на час. Обомните, дайте ему еще полчаса на подъем.

□ Готовое тесто растяните руками или раскатайте скалкой в тонкий круг. Духовку нагрейте до 250°, прогрейте в ней противень. Чем выше температура, тем более хрустящей будет основа.

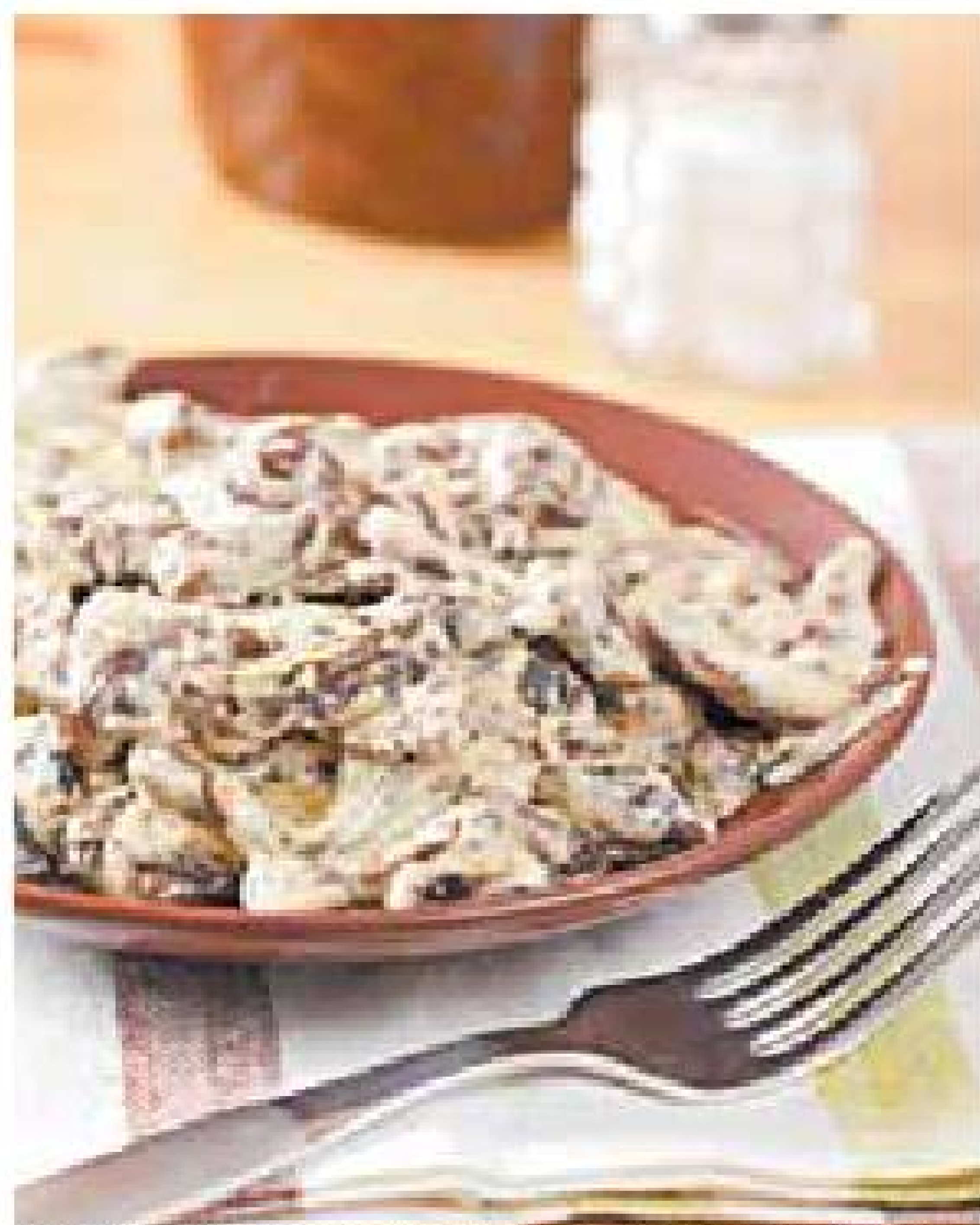
□ Выньте противень, смажьте растительным маслом. Смажьте тесто томатным соусом, присыпьте натертым сыром, выложите нарезанные ломтиками ветчину и грибы, посыпьте перцем и орегано.

□ Выпекайте до золотистого цвета примерно 10–15 мин.

Одно из самых вкусных блюд из грибов – вешенки со сметаной. Они довольно просто готовятся, а удовольствие от блюда в разы превосходит затраченные усилия. Кроме того, вешенки – ценный диетический продукт, содержащий целый спектр веществ, необходимых нашему организму.

ВЕШЕНКИ В СМЕТАНЕ

- 0,5 кг свежих вешенок
- 200 г сметаны жирностью 20%
- 1 головка репчатого лука
- щепотка соли
- растительное масло для жарки
- несколько веточек зелени для подачи



2 порции.
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 40 мин.

□ Вымытые грибы нарежьте вдоль половинками или четвертинками, сполосните, обсушите.

□ На разогретом растительном масле обжарьте до прозрачности нарезанный четвертькольцами лук, добавьте грибы. Огонь сделайте минимальным, накройте сковороду крышкой и жарьте все вместе минут 20, время от времени помешивая.

□ Когда влага из грибов выпарится и грибки подрумянятся, добавьте сметану, приправьте солью. Потомите на небольшом огне минут 5. Выложите грибы на блюдо, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ТАРТ С РЕДИСОМ И МОЛОДОЙ МОРКОВЬЮ



4–6 порций. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 час

Если у вас в морозилке есть полпачки слоеного теста, можно без всяких забот и хлопот приготовить вкуснейший пирог с молодой морковкой и редисом. Благо они уже появились на прилавках магазинов и рынков.

- полпачки слоеного теста
- 3 яйца
- 200 г сливок
- полпучка укропа
- пучок редиса и пучок молодой моркови
- соль (по вкусу)

□ Выстелите тестом огнеупорную форму. Выложите редис и морковь.

□ Яйца слегка взбейте с солью и сливками, добавьте мелко нарезанный укроп, перемешайте.

□ Залейте смесью тарт, выпекайте при 180° около 45 мин.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

Очень простое, но вкусное и сытное блюдо. Можно использовать подсохший или не совсем свежий сыр.

- 1 кг картофеля
- 300 г сыра
- 3 зубчика чеснока
- 50 г майонеза
- соль (по вкусу)
- растительное масло

□ Картофель хорошенько промойте жесткой губкой, разрежьте вдоль пополам, выложите срезом вверх на смазанный маслом противень. Слегка посолите и отправьте в разогретую духовку примерно на 40 мин.

□ Пока картофель запекается, натрите на крупной терке сыр, добавьте к нему пропущенный через пресс чеснок, майонез и перемешайте.

□ Выньте картофель из духовки,



4 порции. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 час

выложите на каждую половинку сырную массу и верните в духовку на несколько минут до образования румяной корочки.

□ Готовое блюдо можно украсить зеленью.

Существует великое разнообразие рецептов и способов приготовления рыбы. В этом номере мы делимся очередной подборкой самых ярких из них.



3 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС

РЫБА В ЖАРЕНОМ КАРТОФЕЛЕ

Идеальное сочетание. Два в одном: основное блюдо и гарнир. Этот рецепт просто неспособен оставить равнодушным ни одного любителя рыбы. Получается чрезвычайно аппетитно и сытно. Непременно попробуйте!

- 0,5 кг рыбы
- 1/2 лимона
- 0,5 кг картофеля
- 1 яйцо
- 3 ст. л. муки
- зелень (по вкусу)
- соль и перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки

□ Рыбу тщательно промойте, очистите, нарежьте на плоские порционные кусочки и извлеките косточки. С двух сторон присыпьте солью и перцем.

□ Зелень мелко нарубите, залейте соком половины лимона и на-

трите получившейся смесью рыбу. Оставьте на полчаса.

□ Картофель вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте соль, перемешайте и тщательно отожмите. Добавьте к картофелю яйцо и столовую ложку муки. Тщательно перемешайте.

□ В оставшейся муке обваляйте ломтики рыбы, а затем оберните их в картофельную массу.

□ На среднем огне хорошо нагрейте масло и обжаривайте на нем рыбу с двух сторон до золотистой корочки.

ХЕК С ФИСТАШКАМИ

Нежное рыбное филе с хрустящей ореховой корочкой. Блюдо, от которого просто невозможно оторваться! Подавайте его с рисом или запеченным картофелем.

- 300 г филе хека
- 2 луковицы
- 30 г сливочного масла
- 2 яйца
- 3 ст. л. муки
- 3 ломтика белого хлеба
- 50 г фисташек
- 30 г сыра
- щепотка приправы для рыбы
- соль и перец (по вкусу)
- растительное масло для жарки

□ Филе тщательно промойте и сделайте на поверхности небольшие надрезы. Натрите маслом и присыпьте специями, солью и перцем.

□ Обваляйте филе в муке и на небольшом количестве растительного масла обжарьте рыбу до румяной корочки.

□ Лук очистите и нарежьте кольцами.

□ Форму для запекания выстелите фольгой и смажьте раститель-

ным маслом. Выложите в форму лук.

□ Фисташки нарубите ножом, сыр натрите на мелкой терке. Подсушенный хлеб также измельчите в крошки и смешайте с орехами и сыром. Яйца слегка взбейте и смажьте ими поверхность рыбы.

□ Присыпьте рыбу смесью из фисташек и крошек, выложите в форму поверх лука и выпекайте 15–20 мин. при 180°.



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

- 250 г рыбного филе
- 50 г сливочного масла
- несколько веточек петрушки
- 100 г сыра
- 2 яйца
- мука для панировки
- растительное масло для жарки
- соль и перец (по вкусу)

Вариация на тему известного рецепта. Нежные котлетки из рыбного филе в панировке с сочной начинкой из сыра и зелени. Просто и невероятно вкусно!

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

- Сыр натрите на крупной терке, а зелень вымойте и порубите ножом.
- Филе без костей вымойте и слегка отбейте. В центр каждого филе выложите пару столовых ложек сыра и зелени и небольшой кусочек масла.
- Сверните филе рулетиком и заколите зубочистками, сформировав котлету.

- В отдельную миску разбейте яйца и, добавив щепотку соли, слегка взбейте.
- Муку смешайте с перцем. Каждую котлетку обваляйте в муке, потом обмакните в яйцо. Повторите дважды.
- На среднем огне разогрейте растительное масло и обжаривайте на нем котлеты до золотистой корочки с двух сторон.

ПАСТА С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

Этот рецепт – настоящая находка для любой хозяйки. Минимум времени и усилий и потрясающий результат, достойный званого ужина.

- 200 г сливок
- 250 г консервированного тунца
- 1/2 луковицы
- 10 г зелени (базилик)
- 250 г макарон
- соль и перец (по вкусу)
- 20 г оливок (по желанию)
- растительное масло для жарки



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 20 МИН.

- В кипящую подсоленную воду высыпьте макароны и отварите согласно инструкции на упаковке.
- Лук очистите и мелко нарежьте. Обжаривайте 3–4 мин. на растительном масле. Добавьте сливки, соль, перец и тунец с жидкостью из банки. Прогревайте соус 5–7 мин., не давая ему закипеть, после чего переложите в него макароны и тщательно перемешайте.
- Добавьте оливки и зелень (ее можно порвать руками) и подавайте к столу горячим.

Новая подборка лучших рецептов из мяса и птицы на любой вкус может стать отличным поводом разнообразить ваш привычный рацион.

Обязательно приготовьте одно из блюд и порадуйте им себя и своих близких.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В МЕДОВО-ЛИМОННОМ МАРИНАДЕ



Куриные голени – один из самых недорогих мясных продуктов. Несложный маринад превратит обычные куриные запчасти в изысканное блюдо.

- 10 куриных голеней
- 1 лимон
- 3 ст. л. меда
- 3 зубчика чеснока
- соль (по вкусу)

□ С вымытого лимона снимите цедру и выдавите сок. Смешайте его с медом, пропущенным через пресс чесноком.

□ Куриные ножки выложите на противень, посыпьте солью и полейте маринадом. Жарьте до готовности в разогретой до 180° духовке, время от времени переворачивая.



2–3 порции. время приготовления ≈ 50 мин.

ОТБИВНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ С ПИКАНТНОЙ ПОДЛИВОЙ

Нежнейшие индюшачьи отбивные с яркой подливой из грецких орехов и сыра – диетическое и легкое блюдо, о котором можно только мечтать. Обязательно попробуйте!



4 порции. время приготовления ≈ 25 мин.

- 4 отбивные
- 1/3 стакана грецких орехов
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1/2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- щепотка молотой корицы
- щепотка кайенского перца
- щепотка гвоздики
- 2 ч. л. муки
- 1/2 ч. л. соли
- 1 стакан бульона
- 1/2 ч. л. лимонного сока
- 2 ст. л. тертого сыра
- 1/2 пучка зелени
- 1 ст. л. растительного масла

□ При помощи кофемолки измельчите орехи в порошок.

□ Лук очистите, мелко нарежьте и обжаривайте на сливочном масле до мягкости.

□ Добавьте измельченный чеснок, гвоздику, корицу, острый перец и щепотку соли. Перемешайте и готовьте еще 30 секунд.

□ Добавьте муку и влейте бульон. Тушите

около 3 мин., пока соус не начнет густеть.

□ Добавьте орехи, готовьте минуту и снимите с огня. Добавьте лимонный сок, измельченную зелень и тертый на мелкой терке сыр.

□ Отбивные посолите и поперчите. На разогретом растительном масле обжаривайте птицу по две минуты с каждой стороны. Подавайте с соусом.

- 0,5 кг филе индейки
- 400 г шампиньонов
- 350 г 10% сливок
- 1 луковица
- щепотка сушеных трав (по вкусу)
- соль (по вкусу)
- растительное масло для жарки



4 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 45 МИН.

ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

Очень простое блюдо, не требующее много времени и сложных манипуляций, всегда выходит на славу. Мясо получается нежным и сочным, с легким сливочно-грибным привкусом. Рис будет самым идеальным гарниром к этому блюду. Впрочем, с макаронами или картошкой тоже очень вкусно.

□ Филе индейки помойте, обсушите и нарежьте кубиками. Грибы нарежьте ломтиками.

□ Мелко нарезанный лук выложите в сотейник или глубокую сковороду, слегка обжарьте, добавьте индейку, перемешайте и еще немного обжарьте.

□ Затем добавьте шампиньоны, травы, посолите и залейте сливками. Тушите под крышкой 20–30 мин.

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ В ПАНИРОВКЕ



- 2 куриных филе
- 100 г твердого сыра
- пучок зелени
- 2–3 зубчика чеснока
- 100 г муки
- 100 г растительного масла
- соль и перец (по вкусу)

5 ПОРЦИЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 30 МИН.

Ароматные куриные рулетики с сыром в хрустящей панировке – отличное блюдо как для праздничного стола, так и для обычного ужина.

□ Курицу вымойте, нарежьте тонкими полосками и отбейте.

□ Чеснок пропустите через пресс и натрите им филе. Посолите и поперчите.

□ Зелень мелко нарубите ножом, сыр натрите на терке. Смешайте сыр и зелень и столовой ложкой выкладывайте на край каждого пласта куриного филе, сворачивая его в рулет. Скрепите края зубочисткой и обваляйте рулетики в муке.

□ В глубокой сковороде или сотейнике разогрейте масло и обжаривайте в нем рулетики до золотистой корочки. Перед подачей не забудьте достать зубочистки.

СВИНИНА В ПИВЕ

- 0,5 кг свинины
- 0,5 л светлого пива
- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- соль, черный перец (по вкусу)
- лавровый лист



□ Свинину нарежьте кусочками. На горячей сковороде распустите кусочек сливочного масла, когда растопится – равномерно посыпьте дно сковороды крупной солью.

□ Выложите мясо, посыпьте его мукой и обжарьте на сильном огне со всех сторон до появления румяной корочки.

□ Затем выложите в кастрюлю, добавьте крупно нарезанный лук, поперчите, бросьте лавровый лист, залейте пивом и тушите на слабом огне до готовности, минут 40–50.



2–3 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 1 ЧАС

Мы знаем, чем порадовать малышей и их родителей. Вкусными детскими рецептами и отличным аппетитом, который они вызывают!

ПЕЧЕНОЧНОЕ СУФЛЕ

Редкая мама может похвастаться тем, что ее чадо обожает печень. А тем временем это один из самых полезных продуктов, необходимых для здоровья и хорошего самочувствия. Поэтому рекомендуем приготовить нежнейшее суфле по этому рецепту – от него просто невозможно отказаться!

- 0,5 кг говяжьей печени
- 3–4 ломтика белого хлеба
- 1 луковица
- молоко для замачивания
- сливочное масло для смазывания
- соль (по вкусу)

□ Печень тщательно промойте и отварите почти до готовности (около получаса).

□ Батон наломайте на

небольшие кусочки и замочите на 10–15 мин. в молоке.

□ Лук очистите и прокрутите через мясорубку. То же повторите с печенью и хлебом. Посолите и перемешайте. Если смесь получается слишком сухой, добавьте немного молока.

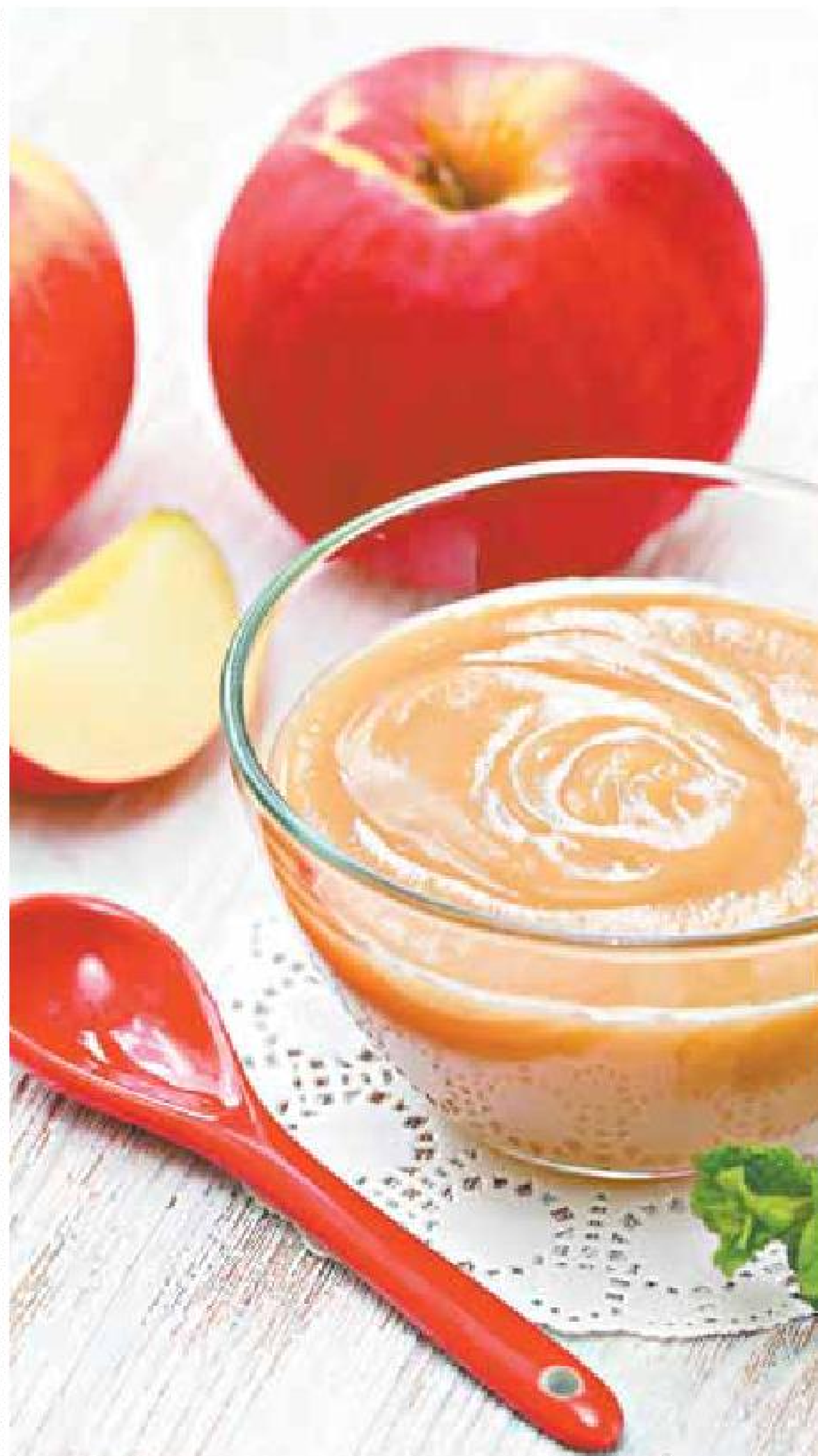
□ Форму для выпекания смажьте сливочным маслом и выложите в нее печеночную массу.

□ Выпекайте 15–20 мин. при 190°.

СОВЕТ: Подавайте суфле с соусом из сметаны и небольшого количества томатной пасты.



6 порций. время приготовления ≈ 30 мин.



4 порции. время приготовления ≈ 1 час

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

Этот нежный яблочный мусс-пюре – отличная добавка к блинчикам и другой домашней выпечке. Да и сам по себе он невероятно хорош. Нежный и бархатистый, он просто не может оставить равнодушными маленьких сладкоежек!

- 2 кг яблок
- 3 ст. л. сахара
- 200 г сгущенки
- 1/2 стакана воды

□ Вымойте и очистите от кожуры яблоки. Нарежьте фрукты на небольшие кусочки и, выбросив огрызки, сложите в кастрюлю с толстым дном.

□ Влейте половину

стакана воды и варите под крышкой 15–30 мин., пока яблоки не станут мягкими. Добавьте сахар и, помешивая, тушите еще 5 мин.

□ При помощи блендера измельчите яблоки до однородности. Добавьте сгущенку и варите еще 5 мин.

□ Разлейте мусс по стерилизованным банкам и плотно закрутите.

Есть целый ряд магазинных деликатесов, которые дразнят, соблазняют и привлекают, однако цена на них кусается. И не всегда есть возможность побаловать себя или близких такими вкусняшками. Ситуация на самом деле поправима. Приготовьте их дома – выйдет намного дешевле и гораздо вкуснее!



- 1 французский багет
- 100 г сливочного масла
- 1 пучок зелени
- 4–6 зубчиков чеснока
- соль (по вкусу)

ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ

□ Мелко нарежьте зелень (укроп, петрушку), пропустите через пресс чеснок. Соедините чеснок и зелень с размягченным сливочным маслом и щепоткой соли.

□ Батон нарежьте ломтиками, не дорезая до самого конца, и хорошенько намажьте ароматной масляной смесью.

□ Заверните в фольгу, отправьте в разогретую до 180° духовку на 15 мин.

□ Разверните фольгу и подрумяньте хлебешек в течение еще 10 мин.



2 порции. время приготовления ≈ 30 мин.

СОЛЕНЫЙ АРАХИС ПО-ДОМАШНЕМУ



СОВЕТ: Можно добавить к арахису паприку и щепотку острого перца – будет вкусно и пикантно.

- 200 г арахиса
- 3 ст. л. воды
- соль (по вкусу)

□ Арахис обжарьте на сковороде до готовности. Если он неочищенный, переложите на полотенце, потрите его, чтобы слетела шелуха.

□ Верните очищенные орешки на сковородку.

□ В трех столовых ложках воды растворите соль, добавьте ее к орешкам и обжаривайте, помешивая, пока вода полностью не выпарится, а орехи не покроются ровным слоем соли.

□ Снимите орехи с огня и оставьте подсушиваться и остывать прямо на сковороде.

2 порции. время приготовления ≈ 40 мин.

МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК

- 1 л воды
- 1 кг чеснока
- 1/2 стакана сахара
- 3 ст. л. 9% уксуса
- 1,5 ст. л. соли
- укроп

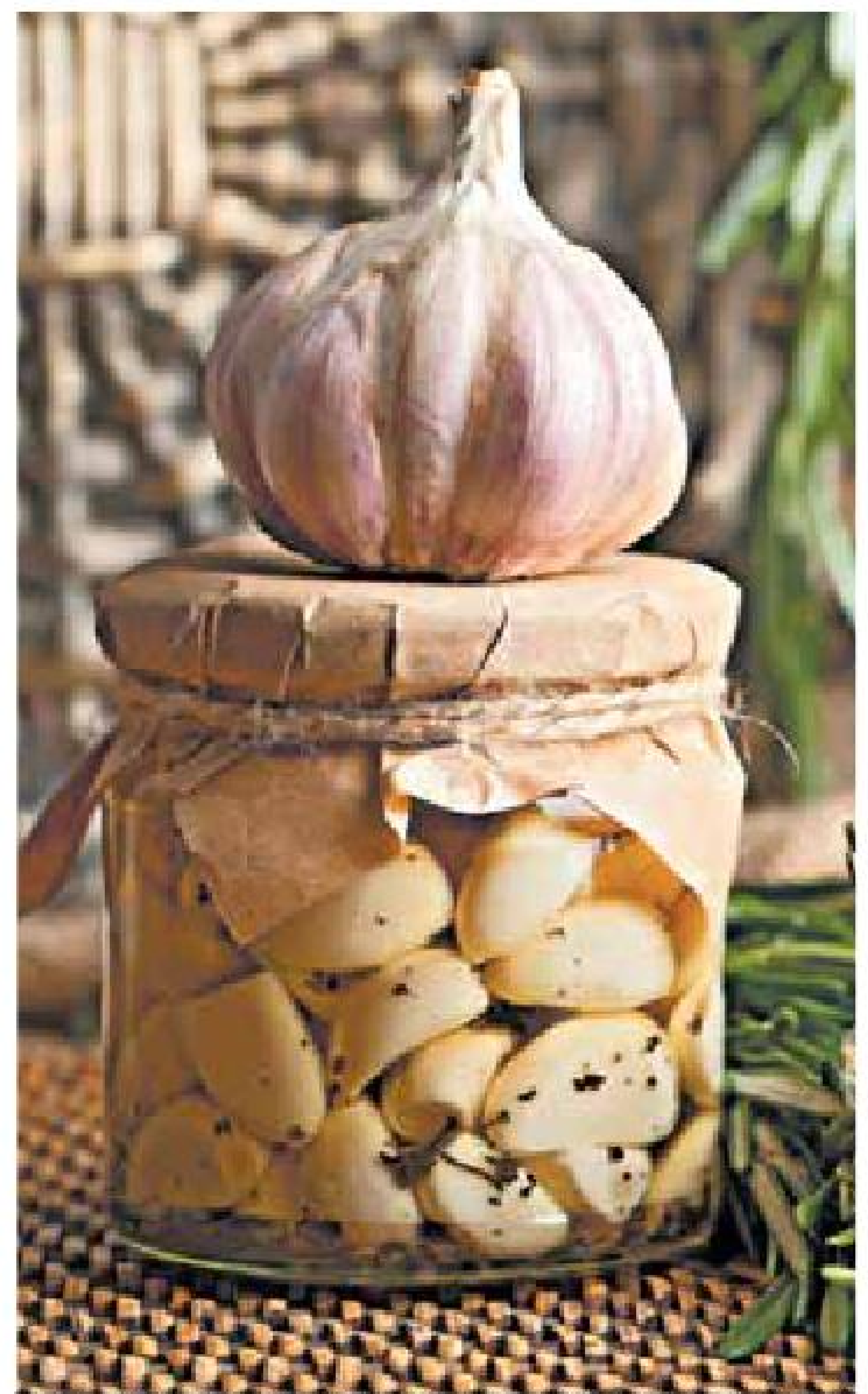
□ Зубчики чеснока очистите и ошпарьте кипятком.

□ В литр воды добавьте соль, сахар, уксус и доведите до кипения.

□ На дно стерильных банок выложите по половинке зонтика укропа и заполните до верха чесноком.

□ Залейте горячим маринадом, прикройте простерилизованными крышками и стерилизуйте еще 5 мин.

□ Закатайте банки, дайте им остыть и храните в прохладном месте.



≈ 1 кг. время приготовления ≈ 1 час

В кулинарном смысле свинину любят все, за исключением тех, кому это мясо запрещено по религиозным ограничениям, – готовить его быстро, а есть вкусно. Вот рецепт, достойный особого внимания, – фаршированная свиная шейка.

Нужно:

- 1 кг свиной шейки
- 100 г ветчины
- 100 г твердого сыра
- 1 стакан кураги (чернослива, изюма)
- 1/2 стакана ореховых ядрышек
- 1 пучок петрушки
- 5 зубчиков чеснока
- пакет майонеза
- черный перец
- соль



ФАРШИРОВАННАЯ СВИНАЯ ШЕЙКА

1 Трем шейку

Берем большой хороший кусочек свиной шейки примерно в кило. Обмоем этот кусочек холодной водой, обсушим бумажными полотенцами и тщательно натрем смесью из чайной ложки соли с хорошим горбом, половинкой этого же количества черного перца и примерно пятью зубчиками давленого чеснока. Как натрем, обернем его в пергаментную бумагу и отправим промариновываться в холодильник часиков этак на 5–6.



2 Готовим начинку

Стакан кураги мелко нарежем (кто предпочтет чернослив или изюм – тоже можно), так же мелко нарежем хороший пучок петрушки, нарубим полстакана ореховых ядрышек (не растирая в пыль!) и все это перемешаем. Отдельно нарежем граммов 100 твердого сыра и столько же ветчины тонкими ломтиками.

3 Фаршируем

Вынутый из холодильника кусочек выложим на доску и глубоко надрезем по всей длине так, чтоб надрезы были на расстоянии 1,5–2 см друг от друга. В эти надрезы мы, во-первых, уложим фарш, а во-вторых, засунем в каждый надрез по ломтику ветчины и сыра. Теперь смажем весь кусочек майонезом, добавив его и в каждый надрез. Теперь

завернем мясо в фольгу или рукав для запекания, а потом отправим на смазанный маслом противень, который и поставим в горячую духовку (220–250°) примерно на час.

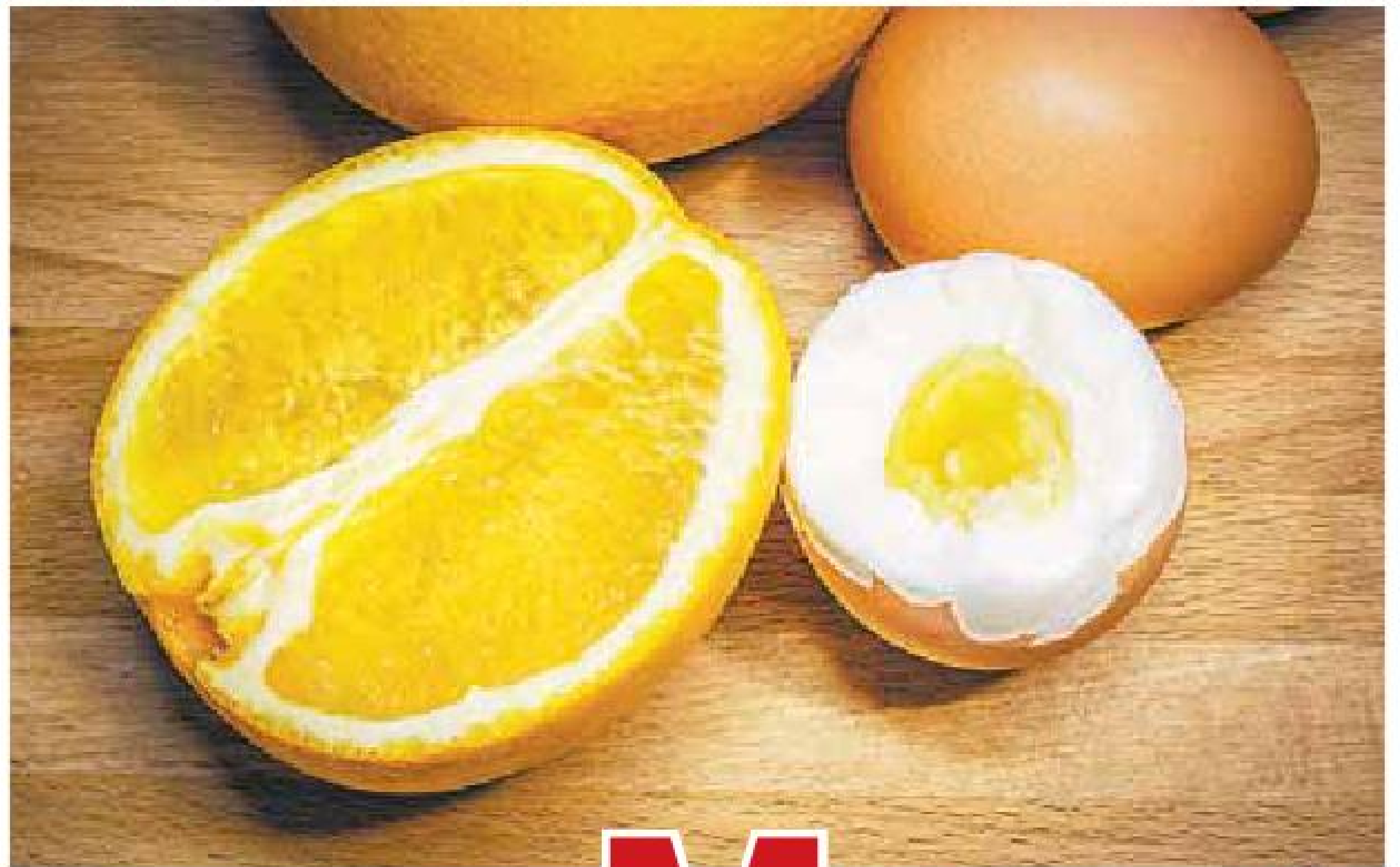
4 Едим с винцом

К такому кусочку любого из трех поросят хорошее терпкое красное вино будет к месту.

Сдвинем бокалы за то, чтоб мы, во-первых, не пугались большого злого волка и, во-вторых, построили себе, как Наф-Наф, надежный каменный дом!



Диета Магги – это белковая диета с низким содержанием углеводов, разработанная с учетом особенностей организма современного человека. Несмотря на то, что ее можно назвать достаточно щадящей, результаты такого питания просто поразительные. Рацион рассчитан на месяц и позволяет скинуть от 10 до 20 кг.



ДИЕТА **Магги**

Диета, основой которой являются яйца и цитрусовые, разработана таким образом, чтобы ускорять метаболизм и способствовать расщеплению жировых отложений. При этом приверженец такого рациона не будет испытывать дефицит в витаминах и необходимых микроэлементах.

Среди сторонников этой диеты много известных людей. Говорят, что даже Маргарет Тэтчер время от времени прибегала к такому способу держать себя в форме.

ИНТЕРЕСНО:
необычное название диеты – это фамилия нутрициолога, разработавшего этот рацион.

1-я неделя

ЗАВТРАК

(ежедневно): 0,5 грейпфрута или апельсина, 1–2 яйца.

ОБЕД

(по дням недели): ❖ любой фрукт в любом количестве ❖ вареная курица без кожицы ❖ обезжиренный сыр, 2 помидора и тост ❖ любой фрукт в любом количестве ❖ 2 яйца и овощи на пару ❖ любой фрукт в любом количестве ❖ жареная или вареная курятина без кожи, овощи вареные, помидор, 1 грейпфрут или апельсин.

УЖИН

(по дням недели) ❖ нежирное вареное мясо ❖ 2 яйца, салат из овощей и 0,5 апельсина ❖ нежирное вареное мясо ❖ нежирное вареное мясо ❖ рыба печеная или на пару, салат из овощей и 0,5 грейпфрута или апельсина ❖ нежирное вареное мясо ❖ вареные овощи.

2-я неделя

ЗАВТРАК (ежедневно): 0,5 грейпфрута или апельсина, 1–2 яйца.

ОБЕД

(по дням недели): ❖ вареное мясо и салат ❖ 2 вареных яйца, обезжиренный сыр, вареные овощи ❖ запеченная или вареная рыба ❖ жареное или вареное мясо, помидоры, 1 грейпфрут или апельсин ❖ жареная или вареная курятина без кожи, помидоры ❖ овощи вареные, 1 грейпфрут или апельсин ❖ запеченная или вареная рыба.

УЖИН

(по дням недели): **понедельник – пятница:** 2 вареных яйца, один грейпфрут или апельсин; **суббота – воскресенье:** 2 вареных яйца, свежие фрукты ❖ жареная или вареная курятина без кожи, помидоры, овощи вареные, 1 грейпфрут или апельсин.

3-я неделя (в течение дня)

ПОНЕДЕЛЬНИК: любые фрукты, кроме банана, финика, манго, инжира, винограда, в любом количестве.

ВТОРНИК: любые салаты и вареные овощи, исключая сухие злаки и картофель.

СРЕДА: в любое время любые фрукты, кроме запрещенных, любые овощи, салаты, варенья в любом количестве.

ЧЕТВЕРГ: печеная или вареная рыба, салат из капусты, овощи вареные.

ПЯТНИЦА: нежирное вареное мясо, вареные овощи.

СУББОТА – ВОСКРЕСЕНЬЕ:

1 вид фруктов в любом количестве (яблоки, груши, персики, абрикосы).

4-я неделя (в течение дня)

ПОНЕДЕЛЬНИК: 4 ломтика вареного мяса, 4 огурца, 3 помидора, 1 банка тунца без масла, 1 тост, 1 грейпфрут или апельсин.

ВТОРНИК: до 200 г вареного мяса, 4 огурца, 3 помидора, 1 тост, груша, или яблоко, или грейпфрут, или апельсин.

СРЕДА: 1 ложка творога, маленькая тарелка вареных овощей, 2 огурца, 2 помидора, 1 тост, 1 грейпфрут или апельсин.

ЧЕТВЕРГ: 2 вареных яйца, 3 помидора, легкий овощной салат, 1 грейпфрут или апельсин.

ПЯТНИЦА: 2 вареные куриные грудки, 125 г брынзы или творога, 1 тост, 2 помидора, 2 огурца, простокваша, 1 грейпфрут или апельсин.

СУББОТА: 2 вареных яйца, вареные овощи, 3 помидора, легкий овощной салат, 1 грейпфрут или апельсин.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: 1 ложка творога, 1 банка тунца без масла, небольшая порция вареных овощей, 2 огурца, 2 помидора, 1 тост, 1 грейпфрут или апельсин.

Десерты – это далеко не всегда высокая кухня, требующая чрезвычайных навыков и умений. Иногда достаточно 15 мин. вашего времени и немного терпения, чтобы получить невероятный результат.

«НАПОЛЕОН» БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Всего три ингредиента, двадцать минут вашего времени, и вы сможете порадовать себя и своих близких вкуснейшим домашним «Наполеоном». Ну разве не волшебство?



8 порций. время приготовления ≈ сутки



- 350 г печенья «Ушки» (или другого слоеного печенья)
- 400 г жирных сливок (33%)
- 150 г сгущенного молока

□ Ножом порубите печенье на мелкие кусочки.

□ Охлажденные сливки взбейте до плотных устойчивых пиков. Постепенно вводите сгущенку, не переста-

вая взбивать сливки.

□ Форму застелите пищевой пленкой и раскрошите печенье. Сверху выложите слой крема, потом еще один слой печенья.

□ Повторяйте, пока не закончатся ингредиенты, оставив небольшое количество крема и крошек для обсыпки.

□ Поставьте торт на сутки в холодильник. Застывший торт обмажьте кремом и присыпьте печеньем.

ЖЕЛТКИ СВЯТОЙ ТЕРЕЗЫ

Название этого блюда звучит очень экзотично, но на самом деле это обыкновенные конфетки из сахарного сиропа, перетертого с желтками. Очень вкусно и необычно!



- 7 яичных желтков
- 120 г сахара
- 20 г лимонного сока
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 10 г сахарной пудры

10 порций. время приготовления ≈ сутки

□ В небольшом сотейнике смешайте сахар, ванильный сахар, лимонный сок и 80 миллилитров воды. На сильном огне доведите до кипения и помешивайте до полного растворения сахара. Уменьшите огонь до среднего и варите сироп еще 10 мин. Снимите с огня.

□ Через сито протрите в сироп желтки и тщательно перемешайте.

Снова доведите до кипения и, постоянно помешивая, варите 5–7 мин. до загустения.

□ Снимите с огня и продолжайте помешивать массу до остывания. Она должна быть очень густой. Переложите в контейнер и уберите в холодильник на сутки.

□ Из замерзшей смеси сформируйте шарики и обваляйте их в сахарной пудре.

СОВЕТ: Чтобы определить готовность сиропа, сделайте тест, который называется «слабый шарик». Для этого капните сиропом в холодную воду. Если сформировался мягкий и податливый шарик, то сахарную массу можно снимать с огня.

Нежнейший, ароматнейший, румяный кекс с одурманивающим запахом апельсина и умеренно сладким вкусом. Чуть влажноватое тесто, румяная загорелая корочка – трудно представить что-то, что готовилось бы проще и было бы настолько же вкусным. К слову, кекс не только постный, но и веганский – используются только продукты растительного происхождения.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС



- 2 стакана муки
- 1 стакан сахара
- сок и цедра 2 апельсинов
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. соды
- 100 г растительного масла

Шаг 1. С тщательно вымытых апельсинов снимите цедру.

Шаг 2. Разрежьте на половинки и выжмите сок.

Шаг 3. Просейте муку с содой. Добавьте сахар, перемешайте. Соедините апель-

синовый сок, цедру, воду, масло.

Шаг 4. Соедините сухие и «мокрые» ингредиенты, хорошенько перемешайте. Вылейте в смазанную маслом форму диаметром 20–22 см. Выпекайте при 180° до сухой лучинки.



Блюдо
номера
с фото



СОВЕТ: Можно покрыть готовый кекс помадкой, растопленным шоколадом или пропитать сиропом.

Не устаем делиться с вами рецептами блюд, которые можно приготовить из того, что осталось от завтрака, обеда или ужина. Сегодня для вас хрустящие рисовые котлетки и картофельный салат с брынзой и зеленью.

ХРУСТЯЩИЕ РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ

Из оставшегося риса можно приготовить прекрасные котлетки – нежные внутри, хрустящие и румяные снаружи. Попробуйте, вам понравится!

- 200 г отварного риса
- 100 г сыра
- 1 яйцо для котлет + 1 яйцо для панировки
- 1,5 ложки муки
- 1 ч. л. горчицы
- растительное масло для обжаривания
- мука
- панировочные сухари
- соль (по вкусу)



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 20 МИН.

□ Сыр натрите на средней терке, соедините с рисом, добавьте яйцо, чайную ложку горчицы, 1,5 ложки муки и хорошенько перемешайте.

□ Из получившейся массы сформируйте не-

большие шарики, приплюсните их в форме котлеток, обваляйте в муке, затем обмакните во взбитое с щепоткой соли яйцо, а затем тщательно запанируйте в молотых сухарях.

□ Обжарьте до румя-

ной корочки на хорошо разогретой сковороде с растительным маслом.

СОВЕТ: Можно добавить к рису и сыру немного мелко нарезанной зелени – будет еще вкуснее и ароматнее.

Салат из картофеля по определению получится очень сытным. Вполне можно подавать его не в качестве салата, а как основное блюдо. Никто, съев порцию, не останется голодным. Еще один несомненный плюс: он хорош как в теплом, так и в холодном виде.



2 ПОРЦИИ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ≈ 15 МИН.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 0,5 кг отварного картофеля
- 150–200 г брынзы
- горсть любых салатных листьев или зелени
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. лимонного сока
- растительное масло для обжаривания картофеля
- соль, черный перец (по вкусу)

□ Картофель нарежьте на кусочки среднего размера. Разогрейте на сковороде пару столовых ложек растительного масла, обжарьте картофель до легкой золотистой корочки.

□ Пропустите через пресс зубчик чеснока, соедините его со столо-

вой ложкой лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, добавьте щепотку черного перца и соли, взбейте все вилкой до однородности.

□ Выложите в салатник картофель, добавьте салатные листья или зелень, раскрошите сверху брынзу и полейте заправкой. Салат готов!



Анекдоты

– Что стало причиной вашего расставания?

– Ложь.

– А именно?

– Я его спросила: «Тебе сахар в кофе положить?», а он ответил: «Ложь».

Вчера на трассе столкнулись фура с огурцами и фура с товарами интим-магазина. Прибывшие гаишники 3 часа играли в «съедобное – несъедобное».

Покупатель:

– У вас морковь генно-модифицированная?

Продавец:

– Нет, а почему вы спрашиваете?

Морковь:

– Да, почему вы спрашиваете?

Голодный программист открывает холодильник, достает пачку масла, видит надпись «82%». С мыслью «Еще не загрузилось» кладет его обратно.

– Милая, давай договоримся по-честному: я говорю, что ЭТО – очень вкусно, а ты ЭТО больше никогда не готовишь.

– Официант, рассчитайте нас!

– Эники-беники ели вареники!

Народная мудрость

➔ Как говорит одна моя знакомая домохозяйка, в любой непонятной ситуации иди готовить. Что бы ни случилось, всё равно после этого все захотят есть.

➔ В каждом доме должны быть уют, радость и штопор.

➔ Овощи лучше сохраняют свой вкус, если вместо них съесть мясо.

➔ Вегетарианцы – это люди нетрадиционной кулинарной ориентации.

➔ Спросонья – это когда пытаешься среди продуктов в холодильнике найти джинсы...

А с похмелья – это когда находишь.

➔ Проведенное недавно мною небольшое социологическое исследование показало, что девять человек из десяти на вопрос «Сколько будет 10 раз по 100 г?» уверенно отвечают: ЛИТР, и только один отвечает: КИЛОГРАММ.



Объявления и реклама

➔ «Яндекс.Бабушка» не только привезет заказанную еду, но еще и от себя добавит 3–4 блюда. Специальный сотрудник проследит, чтобы вы всё сразу съели.

➔ «Ты можешь больше?» – прочитал я в спортивном паблике и съел еще один пирожок.

➔ Ресторан «Карма». Меню нет. Вам

принесут то, что вы заслуживаете.

➔ – Наша фирма проводит бесплатную доставку суши.
– Мне парочку Мальдивских островов, пожалуйста.

➔ Конфеты для компьютерщиков: «Мышка на сервере».

➔ Хочется хлеба и зрелищ?
Клоун-пекарь, телефон 12345678.

Анекдоты

В магазине.

– Странно. Написано: «Антиквариат», а у вас тут продукты!

– А вы срок их годности видели?

«Генно-модифицированные продукты совершенно безвредны для людей», – сказала журналистам огромная свекла, доедающая лошадь.

Жили-были тюлька и килька. И вышли они замуж за евреев... И стали они сайра и мойва.

– Чем лучше запивать блюда мексиканской кухни?

– Текилой.

– ...блюда немецкой кухни?

– Пивом.

– ...блюда итальянской кухни?

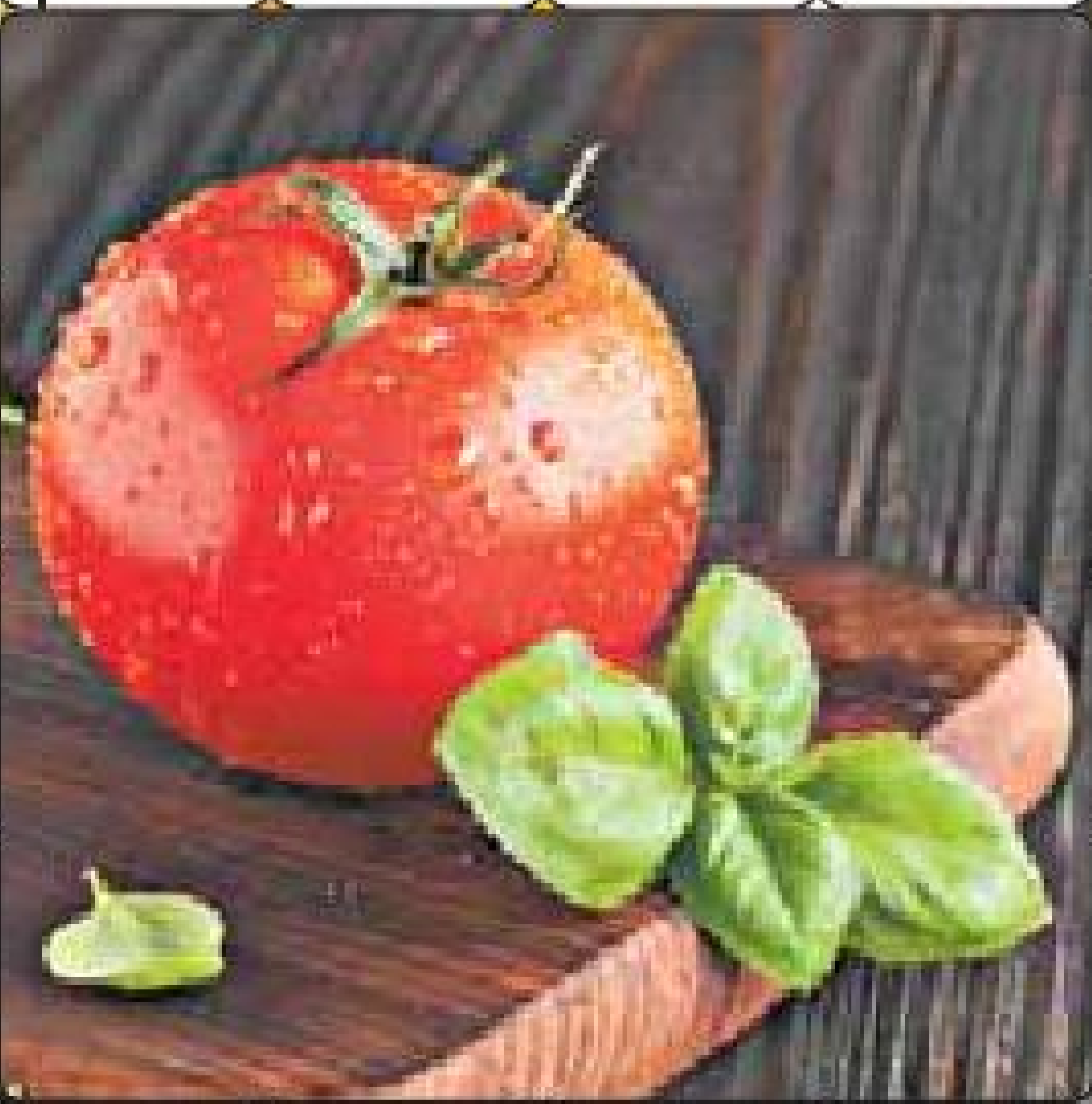

– Вином.

– А блюда русской кухни?

– А блюда русской кухни не запивать надо, ими закусывают!!!

– Красная Шапочка, отнеси эти пирожки бабушке.

– Она не хочет! Какая-то дрянь рассказала ей, что существует другая еда.

Зверь с сумкой							Полное подобие	Немецкий физик	Постельная принадлежность
			Изысканное кушанье				Рассказ Горького	Искривление	Жерло котла
			Свойство тел сохранять состояние покоя			Просо, рис, пшеница			Русская мераллины
						Роман Р. Тагора			
Песня Шаинского		Повстанец						Арес у германцев	Сделка с премией
			Ковер для дзюдо		Спортсмен				
Крик филина	Досужее занятие	Бокс, бег					Покрытие для стен		
							Картина Рериха	Грунт водоёма	
Килт по сути	Знак препиания								
							Чистый вес товара	Мастер по ситцам	Приток Тобола
Тонко скрученная пряжа		Вышибала урожая							
			Первое блюдо				Немецкий математик		
Отдел желудка жвачных животных	Украина				Малая планета, астероид				Число 12
			Коррозия				Удушливый дым		
Штурм	Болтун				Пучок шерсти				
			Предмет поклонения						
Переключатель	Поездка				Мясное блюдо				
С/х машина	Марка российского легкового автомобиля		...Мария						
					Непаханная земля				