

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

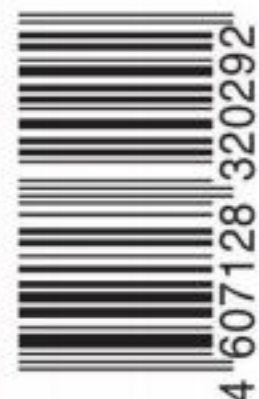
ПРИГОТОВЬ

№ 10 | 2018



БЛЮДА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

18010



4 607128 320292

12+



**БЮДЖЕТНОЕ МЕНЮ:
ИЗ МИНТА**



**ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ
ИЗ КАПУСТЫ**



**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО:
ГОТОВИМ БЕЗ ГЛЮТЕНА**



СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА
«ПРИГОТОВЬ»



УЖЕ
В ПРОДАЖЕ

- Семейные обеды
- Салаты и закуски: очень аппетитные
- Горячие блюда: для всей семьи
- Десерты и выпечка: простые рецепты
- Напитки: вам понравятся!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«САМАЯ MINI ПРИГОТОВЬ СПЕЦВЫПУСК» ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ РФ. КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ **ИНДЕКС – 04064.**

СОДЕРЖАНИЕ



ОСТАТКИ СЛАДКИ

След Синьора Помидора	4
<i>Как использовать томатную пасту</i>	
Тефтели с кабачком по-гречески	4
Пенне с помидорами в томатном соусе	5
Курица в томатном соусе	5

ПО ПРИЕМЛЕМОЙ ЦЕНЕ

Рыбный день	6
<i>Готовим из минтая</i>	
Минтай, тушенный с овощами	7
Рыба в кляре	7
Уха из минтая	8
Рыбные котлеты	8
Запеканка из рыбы в молочном соусе	9

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Легкая жизнь	10
<i>Блюда, которые не потребуют от вас много времени и сил</i>	
Ленивые вареники «Бабушкины»	12
Быстрые маринованные баклажаны	12
Мясные рулеты для ленивых	13
Быстрый мясной пирог в мультиварке	14
Жареный картофель «Минутка»	15
Картофельная запеканка с сосисками	15
Ленивые пельмени	16
Куриная печенка с соусом	16
Плов с куриными сердечками в мультиварке	17
Пицца на тонком лаваше	18
Суп с крабовыми палочками	19
Рыбные оладьи из консервов	19
Вареная сгущенка «Ленивая»	20
Ореховое печенье	20
Пирог с яблоками	21
Облепиховый джем	21



БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

Будем тушить!	22
<i>Лучшие блюда с популярным осенним овощем: от закусок до супов</i>	
Капуста, квашенная в рассоле без уксуса	24
Тушеная капуста двух видов с грибами	25

Сосиски с капустным соусом	25
Котлеты из капусты	26
Пикантный салат из свежей капусты	26
Пирожки с капустой	27
Рулька с квашеной капустой	28
Цветная капуста в кляре в мультиварке	28
Голубцы из савойской капусты с рыбой	29
Фаршированная кольраби	30
Суп-пюре из брокколи	31
Щи старорусские со свежей капустой	31



БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ МЕНЮ

Лечебное питание	32
<i>Рацион для тех, у кого целиакия</i>	
Гречка с телятиной и грибами	34
Гречневый суп с грибами	34
Чечевичный суп-пюре	35
Брандада с треской	36
Киш с луком-пореем	37
Крахмальная лапша	37
Котлеты с баклажанами	38
Курица «Нежная»	38
Пшеничные котлеты	39
Рисовый хлеб в мультиварке	39
Сырники с кукурузной мукой	40
Яблочные маффины	40
Шоколадный пирог из фасоли	41
Тыквенный пирог	41

ДЕЛИКАТЕСКА

Чудо с хвостиком	42
<i>Секреты приготовления креветок</i>	
Ароматные креветки на китайский манер	42
Быстрый салат с креветками	43
Кальмары и креветки в панировке	43

ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

Спортсменка и просто красавица	44
<i>Рецепты от нашей читательницы Светланы Газиной</i>	
Лаваш с сыром	44
Сырный суп	45
Тарталетки с курицей	45
Печеный картофель	46
Курица в сметанном соусе	46
Торт «Красный бархат»	47

А ТАКЖЕ

Обзор новинок	2
Золотая коллекция рецептов от шефа	3
Рецепт с обложки	48

От редактора

Елена
КОЖУШКО,
главный
редактор



ЗАГОТОВКА КАПУСТЫ: СОЛИМ ИЛИ КВАСИМ?

Без хрустящей соленой капусты трудно представить русский стол зимой. Иногда такую капусту называют квашеной или кислой. Есть ли разница между засолкой и квашением капусты?

Безусловно, есть. Метод квашения применяли в старину как простейший способ консервации, когда не было соли. Однако соление – более эффективный и надежный способ законсервировать капусту.

■ Для засолки подходят поздние сорта капусты.

■ Солить ее можно в банке, эмалированном ведре или деревянной кадучке. Пластмассовые емкости не годятся.

■ Расчет соли такой: на каждые 20 кг капусты – 400 г соли (крупной, без добавок). Капусту нашинкуйте, перетрите с солью и утрамбуйте в емкости. Можно добавить перец горошком, лавровый лист, гвоздику, чеснок, яблоки.

■ Сверху положите марлю, тарелку и груз, чтобы капуста дала сок. Лишний сок слейте в банку, держите капусту при комнатной температуре 3–4 дня. Затем сок влейте обратно и поставьте капусту в холод.

■ Есть рецепт быстрой засолки капусты с уксусом. Залейте капусту горячим маринадом (на 1 кг капусты – 1 л воды, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки соли, 0,5 стакана растительного масла.) Влейте 1 стакан уксуса 9%, через сутки она готова.



Умная щетка

Эксперты Oral-B неустанно совершенствуют свои технологии, чтобы каждый день дарить красивые здоровые улыбки миллионам людей. Поэтому они создали Oral-B GENIUS – не просто электрическую зубную щетку, а профессиональную систему комплексного ухода, основанную на интерактивной поддержке пользователей и дистанционном взаимодействии со стоматологом при помощи бесплатного приложения для смартфона Oral-B App. Щетка Oral-B GENIUS использует фронтальную камеру смартфона и оснащена встроенными датчиками, которые позволяют отслеживать ее передвижение в полости рта и контролировать весь процесс чистки зубов, не пропуская ни одной зоны. А 3D-технология, используемая в ней, сочетает возвратно-вращательные движения и пульсацию, она идеальна для удаления зубного налета и лучше справляется с воспалением десен, чем мануальные зубные щетки. Кстати, для прекрасных дам Oral-B GENIUS выпускается в элегантном дизайне Rose Gold. ■

Заготовьте фрукты летом!

Любительницам домашних заготовок представляем электросушилку REDMOND RFD-0157, которая предназначена для сушки овощей, фруктов, ягод, грибов и трав, домашней пасты. В отличие от сушилок предыдущего поколения, RFD-0157 оснащена системой управления, позволяющей установить точное время и температуру работы прибора. По завершении программы сушилка автоматически отключается, а вы получаете отлично подготовленные для длительного хранения продукты. Сушилка оснащена 5 поддонами для продуктов, при этом диаметр ее всего 26 см – для прибора легко найти место на городской или летней кухне. Делайте заготовки ле-

том, чтобы отказаться от покупки дорогостоящих в зимний период замороженных или консервированных ягод, овощей, фруктов и грибов. ■



Новый сезон

На телеканале СТС стартовали новые выпуски популярного кулинарного шоу «Просто кухня», в котором цена каждого гастрономического шедевра не превышает 100 рублей. Известный шеф-повар, ведущий и автор книг Александр Белькович показывает, как сделать необычные блюда из простых ингредиентов и дает море полезных советов домохозяйкам и любителям кулинарного искусства. В но-

вых выпусках телеведущий с командой шоу переехал на открытую кухню, куда прихватил свой нож-талисман, с помощью которого он готовит блюда и для президентов, и голливудских знаменитостей: «Среди моих гостей были Ашер, Джеки Чан и многие другие известные спортсмены, актеры и политики. Конечно, в такие моменты немного нервничаешь, но, когда начинаешь готовить, страх уходит». ■





Рубрику ведет **Сергей Синицын**, бренд-шеф, шеф-повар сервиса «Шефмаркет»

Пальмовое масло – это идеальный фритюрный жир, поскольку при нагревании оно не накапливает продукты окисления. Это лучшее масло для жарки.

Пальмовое масло бывает двух видов – твердое и жидкое. В Европе с каждым годом спрос на него только растет. Это обусловлено тем, что приверженцы здорового питания, следуя рекомендациям ВОЗ, отказались от гидрогенизированных масел, содержащих трансжиры. Многие страны ЕС запретили трансжиры в продуктах питания, соответствующая резолюция была одобрена европейскими парламентариями в 2016 г. С 1 января 2018 года в России законодательно сокращено содержание трансжиров в продуктах питания до 2 %.



Салат с печенкой индейки

Салат с печенкой индейки

1 Обработайте печенку индейки – вырежьте крупные жилы и кусочки жира. Нарежьте на довольно крупные куски одного размера.

2 Белые грибы разморозьте, бланшируйте в подсоленной воде 1,5 минуты. Промойте холодной водой и нарежьте.

3 На сковороде с разогретым жидким пальмовым маслом обжарьте грибы с листиками шалфея. Добавьте печенку и готовьте в течение 1 минуты.

4 Налейте к печенке вино, перемешайте и дайте ему немного выпариться. Затем добавьте твердое паль-

мовое масло, убавьте огонь и готовьте несколько минут. Посолите и поперчите по вкусу.

5 На тарелку выложите грибы и печенку с соусом, в котором они готовились. Разложите половинки помидоров черри, а сверху выложите горку рукколы.

Руккола свежая – 60 г

Печенка индейки – 240 г

Масло пальмовое твердое (маргарин) – 80 г

Масло пальмовое жидкое – 25 г

Вино белое – 30 мл

Грибы белые замороженные – 230 г

Помидоры черри – 112 г

Шалфей – 8 г

Соль морская – 20 г

Перец черный молотый – 4 г

След Синьора Помидора

Томатная паста – это сгущенная при варке мякоть помидоров и законсервированная. Знаете ли вы, что эта привычная для нас кулинарная приправа родилась 2 века назад на юге Италии, где очень много помидоров. Она незаменима при приготовлении борщей, супов, соусов особенно зимой, когда нет свежих помидоров. У нее только один недостаток – открытую банку нельзя долго хранить. Поэтому покупайте пасту в маленьких баночках или готовьте с ней сразу несколько блюд.

НАШИ СОВЕТЫ

■ В томатной пасте содержится вся польза, которую имеют сами помидоры. То есть в ней сохраняются все витамины (А, В₁, В₂, С, Е, РР) и микроэлементы (железо, магний, кальций, фосфор, калий, натрий).

■ Диетологи считают, что помидоры, подвергшиеся тепловой обработке, в том числе и томатная паста, полезнее свежих. В ней в большой концентрации находятся ликопины – вещества, способные бороться со многими заболеваниями, в том числе и раком.

■ Сегодня в магазинах продается огромное количество томатной пасты, как выбрать лучшую? Согласно ГОСТу в ней должны присутствовать только томаты и соль. Наличие сахара, уксуса, других ингредиентов не допускается. Если в томатную пасту добавлены компоненты, улучшающие вкус, то она превращается в кетчуп.

■ Выбирая томатную пасту, внимательно изучите этикетку. В ее составе не должно быть загустителей и ароматизаторов, крахмала и красителя Е 124. Е 124 признан канцерогеном и

запрещен во всех странах Европы, однако некоторые производители используют его для придания пасте красивого ярко-красного цвета.

■ Томатная паста не должна содержать глутамат натрия. Некоторыми производителями он вносится для усиления вкуса.

■ Открыв томатную пасту, следует переложить ее в стеклянную банку с крышкой и хранить в холодильнике не более 1 недели. Если открытая томатная паста слишком долго остается свежей – значит, в ней много консервантов.

Тефтели с кабачком по-гречески

1) Кабачок очистите и натрите на мелкой терке. Лук и чеснок очистите. Мелко нарежьте лук, чеснок и сельдерей.

2) Выложите мясной фарш и все овощи в миску, посолите и поперчите, перемешайте. Добавьте в фарш 1 ст. ложку томатной пасты, сухари, яйцо, базилик, снова перемешайте.

3) Слепите из фарша небольшие тефтельки и выложите их в форму для запекания.



Оставшуюся томатную пасту разведите в 1 стакане горячей воды и залейте тефтели в форме.

4) Поставьте в духовку и запекайте 20 минут при 200 °С. Подавайте с рисом или другим гарниром.

Тефтели с кабачком по-гречески

Фарш говяжий – 500 г
 Кабачок небольшой – 1 шт.
 Яйцо – 1 шт.
 Луковица – 1 шт.
 Чеснок – 3 зубчика
 Сельдерей – 1 стебель
 Паста томатная – 4 ст. ложки
 Сухари панировочные – 3 ст. ложки
 Базилик сушеный
 Масло оливковое
 Соль
 Перец

Пенне с помидорами в томатном соусе

1 Лук и чеснок очистите. На сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте чеснок 1 минуту, добавьте лук и жарьте на слабом огне 3–4 минуты. Добавьте томатную пасту, перемешайте и жарьте еще 2 минуты. Влейте 200 мл горячей воды, перемешайте и доведите до кипения. Варите 5 минут, чтобы вода слегка выпарилась и соус стал гуще. Добавьте специи, соль и сахар, варите еще 2 минуты. Выключите огонь.

2 Помидоры черри разрежьте сверху крест-накрест и опустите на 30 секунд в миску с кипящей водой, выньте, очистите



от кожицы и нарежьте на четвертинки.

3 Отварите пенне в кипящей подсоленной воде по инструкции на упаковке. Откиньте

на дуршлаг и выложите пенне на сковороду с соусом, добавьте четвертинки помидоров, подогрейте 1 минуту. Сразу же разложи-

Пенне с помидорами в томатном соусе

Паста пенне (или любая короткая паста) - 150 г
Помидоры черри - 100 г
Паста томатная - 1,5 ст. ложки
Луковица - 0,5 шт.
Чеснок 1 зубчик
Масло сливочное - 30 г
Базилик - 1 щепотка
Орегано - 1 щепотка
Зелень петрушки
Соль
Сахар
Перец

те пенне по тарелкам и украсьте зеленью петрушки.

Курица в томатном соусе

Курица в томатном соусе

Курица - 1 шт. (1,3 кг) или голени куриные
Морковь - 2 шт.
Паста томатная - 1,5 ст. ложки
Луковица - 2 шт.
Чеснок - 4 зубчика
Маслины - 100 г

Специи для курицы:
Лист лавровый - 2 шт.
Сметана 10% - 2–3 ст. ложки
Мука - 2 ст. ложки
Масло растительное
Соль
Перец



1 Курицу (или голени) промойте, нарежьте на порционные кусочки и обжарьте на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до золотистой короч-

ки. Выложите курицу в чугунную кастрюлю. Отдельно доведите до кипения 700 мл воды. **2** Лук, морковь и чеснок очистите, вымойте. Лук нашинкуйте полукольцами, морковь на-

трите на крупной терке. Чеснок порубите. **3** Лук и чеснок обжарьте на сковороде с растительным маслом 3 минуты, добавьте морковь, жарьте еще 5 минут. Добавьте томатную пасту, перемешайте, готовьте 2 минуты. Выложите сметану, соль, перец, специи. Влейте кипящую воду, перемешайте и готовьте соус на слабом огне 5 минут. **4** Готовым соусом залейте курицу в кастрюле, добавьте маслины и лавровый лист и тушите на тихом огне под крышкой 30 минут.



Рыбный день

Минтай – одна из самых дешевых белых рыб, но мало кто знает, что он относится к семейству тресковых и по своему составу ни в чем не уступает своим именитым сородичам. Включайте минтай в свой рацион минимум дважды в неделю, и ваше здоровье будет в порядке. В пищу употребляют также икру и печеньку этой рыбы.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Эта рыба водится в северной части Тихого и в Атлантическом океанов, питается планктоном и мелкими ракообразными. В разных водах она бывает разного размера, на севере редко вырастает больше 45 см и весит от 250 до 500 г. Но встречаются особи длиной до 90 см и весом 5 кг. Минтай едят во всем мире. В азиатских странах его называют «морским хлебом». У нас эту рыбу не считают ценной, а напрасно. Несмотря на скромный вид и низкую цену, минтай опережает многих рыб по содержанию белка, селена и йода. В нем много витами-

нов А, Е, С, РР, группы В, есть калий, магний, кальций, железо, фосфор, цинк, кобальт, марганец, а также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Эти кислоты снижают уровень «вредного» холестерина в крови человека, стимулируют обменные процессы и нормализуют кровяное давление. Высококачественный белок этой рыбы усваивается организмом почти на 100 % и улучшает работу мозга и пищеварительной системы. Его советуют употреблять в пищу лицам с ослабленным иммунитетом, а также детям с 2 лет. Калорийность филе минтая –

72 ккал на 100 г, поэтому он входит в состав многих диет и рекомендован людям с ожирением.

КАК ВЫБРАТЬ

Минтай поступает в продажу только замороженный: тушками или в виде филе. В идеале стоит покупать рыбу, замороженную на корабле в месте вылова. Тогда в ней сохранится вся польза. Глазурь на замороженной рыбе должна быть тонкая. На ней не должно быть инея, это говорит о том, что рыба была разморожена при перевозке. Часто тушки минтая продаются в скрюченном виде, с черным налетом на спинке –

не надо этого бояться. Если черный цвет остался на тушке, значит, она была заморожена именно в море. Тушка стоит вдвое дешевле филе, но с филе не надо возиться, чистить. Но под видом филе минтая могут продавать и другую менее полезную рыбу, например тилапию или пангасиуса. Отличить эти филе друг от друга сложно. Но есть одна тонкость: филе минтая чаще всего бывает с кожей. При покупке филе обращайте внимание на его цвет. Он должен быть чисто белый без розовых или желтых оттенков. Недопустимы никакие пятна на филе.

Минтай, тушеный с овощами

- 1 Очистите и выпотрошите рыбу, удалите голову, хвост и плавники, нарежьте на крупные куски. Полейте лимонным соком, слегка посолите.
- 2 Лук и морковь очистите. Лук нашинкуйте полукольцами. Морковь натрите на крупной терке. Обжарьте лук на сковороде с растительным маслом, 3 минуты, добавьте морковь, жарьте 5 минут, помешивая.
- 3 Помидоры промойте, удалите плодоножки, нарежьте на куски и измельчите блендером в однородную массу с кусочками.



Минтай, тушеный с овощами

Минтай (тушки) – 1,5 кг
Луковицы – 3 шт.
Помидоры – 5 шт.
Морковь – 2 шт.
Сок лимона – 1 ст. ложка
Перец, черный горошком
Лист лавровый
Масло растительное
Соль

Добавьте к луку и моркови помидорную массу, влейте полстакана горячей воды, посолите, перемешайте и снимите с огня.

- 4 В жаропрочную форму вылейте часть соуса. Выложите куски минтая, полейте соусом. Выкладывайте минтай слоями, чере-

дую с соусом. Добавьте лавровый лист, поставьте в духовку и запекайте 30 минут при 200 °С. Подавайте с картофелем.

Рыба в кляре

Рыба в кляре

Филе рыбы белой (минтай, треска, морской язык) – 4 шт. по 200 г
Мука – 400 г
Пиво светлое – 500 мл
Разрыхлитель – 3 ч. ложки
Соль – 0,5 ч. ложки
Масло растительное
Для гарнира:
Картофель фри
Лимон



- 1 Пиво охладите. Разогрейте масло во фритюрнице или в глубокой сковороде до 180 °С.
- 2 Смешайте разрыхлитель с мукой, солью, затем влейте холодное

пиво, быстро перемешайте до консистенции густой пасты.

- 3 Поставьте миску с кляром рядом с плитой или фритюрницей. На плоскую тарелку выложите лист бумаги для

выпечки. Филе рыбы нарежьте полосками или оставьте целым.

- 4 Обмакните каждое филе в кляр, чтобы полностью покрылось, и сразу выложите в кипящее масло, жарьте

4–5 минут до золотистого цвета.

- 5 Затем выложите рыбу на бумагу, чтобы удалить лишний жир. Подавайте сразу же с картофелем фри, приготовленным заранее.

Уха из минтая

1 Всю рыбу разморозьте при комнатной температуре. Тушки очистите и выпотрошите, выложите в кастрюлю и залейте 3 л воды, добавьте 1 луковицу, 1 морковь и корень петрушки, очищенные. Варите бульон 40 минут, затем процедите, удалив рыбу и коренья.

2 Оставшийся лук мелко нарежьте, морковь натрите на средней терке. Картофель очистите, промойте и нарежьте кубиками. Филе минтая нарежьте порционными кусочками.

3 В кипящий рыбный бульон добавьте кар-



тофель, посолите. Варите 10 минут, затем добавьте кусочки рыбы. Варите 15 минут, потом добавьте мор-

ковь и лук. Варите на медленном огне еще около 5 минут.

4 Снимите уху с огня, добавьте лавровый

Уха из минтая	
Тушки минтая -	2 шт.
Филе минтая -	600 г
Картофель -	600 г
Морковь -	2 шт.
Луковицы -	2 шт.
Лист лавровый -	5 шт.
Перец черный горошком -	5 шт.
Корень петрушки -	1 шт.
Соль	
Зелень	

лист, перец горошком, рубленую свежую зелень. Накройте крышкой и дайте настояться около 20 минут.

Рыбные котлеты



1 Лук и чеснок очистите, нарежьте на кусочки. Филе рыбы также нарежьте на небольшие кусочки. Кабачок нарежьте на кусочки.

2 Пропустите через мясорубку дважды кабачок, лук, чеснок и филе минтая.

3 Хлеб подсушите в тостере и измельчите блендером в крошку.

Зелень вымойте, порубите.

4 Добавьте в полученный фарш хлебные крошки, зелень, сливки, яйцо, соль, перец, тщательно перемешайте.

5 Смоченными в воде руками сформируйте из фарша круглые котлеты и обваляйте их в муке.

6 Разогрейте в сковороде растительное масло и жарьте котлеты по 4–5 минут с каждой стороны до румяной корочки. Затем накройте крышкой и готовьте еще 2 минуты на слабом огне.

7 Готовые котлеты выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

Рыбные котлеты

Филе минтая без кожи - 800 г
 Яйцо - 1 шт.
 Кабачки - 300 г
 Сливки 33% - 50 мл
 Хлеб белый черствый - 100 г
 Луковица - 1 шт.
 Укроп - 3 веточки
 Чеснок - 2 зубчика
 Мука для панировки
 Соль
 Перец черный молотый
 Масло растительное



Запеканка из рыбы в молочном соусе

Запеканка из рыбы в молочном соусе

Минтай - 1 кг
Масло растительное без запаха - 85 мл
Яйца - 2 шт.
Картофель - 800 г
Лук-порей - 1 шт.
Сухари панировочные - 45 г
Сыр голландский - 100 г

Для молочного соуса:
Мука - 35 г
Масло сливочное - 65 г
Молоко - 250 мл
Сахар - 5 г
Соль - 5 г

1 Для соуса муку обжарьте на сухой сковороде, помешивая, 3 минуты. Обжаренную муку остудите и смешайте со сливочным маслом. В сотейнике доведите молоко до кипения, добавьте масляно-мучную смесь, варите до загустения. Добавьте сахар, соль и варите 2 минуты. Выключите огонь, дайте остыть. В остывший соус вбейте яйца, перемешайте. Сыр натрите на терке.

2 Картофель отварите в кожуре, остудите, очистите, нарежьте кружочками. У лука-порея удалите зеленую часть, а белую нашинкуйте.

3 Тушки минтая очистите, выпотрошите, удалите голову, плавники, разрежьте на кусочки, промойте, положите в кастрюлю с холодной водой и варите на небольшом огне 15 минут.

4 Рыбу выньте, остудите, отделите филе

от костей и переложите в жарочную форму, смазанную растительным маслом, ровным слоем. Посыпьте луком-пореем, сухарями и полейте половиной соуса.

5 Сверху разложите кружочки картофеля и залейте оставшимся соусом. Поставьте в разогретую духовку на 20 минут.

6 Через 20 минут выньте, посыпьте тертым сыром и запекайте еще 5 минут.



Легкая жизнь

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Большинство наших читательниц получают истинное удовольствие от процесса готовки, но даже им вряд ли хочется проводить целый день на кухне. Наверняка каждая хозяйка мечтает создавать настоящие гастрономические шедевры легко и быстро, не тратя на приготовление блюд слишком много времени и сил.

Мы поделимся с вами несколькими простыми советами, которые дадут возможность грамотно организовать рабочий процесс. Это поможет вам существенно сократить время на приготовление еды для всей семьи. И никто теперь вас не назовет ленивой хозяйкой, а вот предприимчивой – да!

ЧТО Я УМЕЮ

Главное в любом процессе – систематизация и понимание того, что нужно сделать. Поэтому первое правило гласит – со-

беритесь с мыслями и запишите все, что вы умеете хорошо и быстро готовить. То, что не требует рецептов, ваши привычные блюда из базового набора продуктов, которые есть в холодильнике. Разделите бумажный лист на 4 части: супы, салаты и закуски, мясо, птица или рыба, гарниры – и пишите. Супы: гороховый, рисовый, лапша, рассольник, борщ, щи. Салаты: морковный с яблоком и оливковым маслом, морковный с сыром и майонезом, свекольный с сухофруктами, руккола с помидорами черри, цезарь, фасоль с тунцом, капустный с крабовыми палочками.

В мясо-рыбном столбце наверняка будут: запеченная целиком курица, котлеты из рубленой куриной грудки, тефтели в томатном соусе, острые крылышки, свинина в рукаве, говядина с черносливом, котлеты из трески. А уж гарниров должно быть многообразие: рис, спагетти в сливочном соусе, жареный картофель, вареный картофель, пюре, гречка, тушеная капуста, тушеные овощи и т. д. Теперь сориентируйтесь по времени – во сколько вам удобнее всего готовить. И ровно в это время каждый день идите на кухню и приступайте к приготовлению еды.

Поверьте, четко установленное время для ваших занятий на кухне избавит вас от долгих мучений: когда приготовить, чтобы все не остыло. А список блюд, которые вы умеете готовить, избавит вас от вопроса: что приготовить. Просто начните готовить с первой строчки каждого столбика, каждый день спускаясь вниз по списку. А один из дней на неделе посвятите экспериментам – субботу или воскресенье. Когда у вас есть больше свободного времени, а значит, вы можете достать наш кулинарный журнал и приготовить что-то новое для вас. Если новое блюдо понравится, внесите его в ваш список ежедневных блюд. Да, и не забывайте про выпечку! Старайтесь в выходные печь что-то со своими детьми. Начните с того, что знаете и любите (овсяное печенье, круасаны с шоколадом из готового слоеного теста, пиццу). Тоже составьте второй список десертов и выпечки. А потом добавляйте в него все новые и новые блюда.

ПРИВЛЕКАЙТЕ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ НЕ ТОЛЬКО К МЫТЬЮ ПОСУДЫ, НО И К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ЗАДАНИЯМ

МОЙ ХОЛОДИЛЬНИК

Составив список коронных блюд, ориентируйтесь по нему, какие продукты должны быть у вас на кухне. Делайте закупки этих продуктов, расфасовывайте их по порциям и заготавливайте все, что возможно, заранее. Например, купили пару килограммов моркови и лука, можно тут же их очистить и измельчить для супов. И разложить по пакетам (каждый пакет – на кастрюлю супа). Из мяса сделать фарш и также разделить его на тефтели, макароны по-флотски и т. д. и заморозить этими порциями. Варите курицу для салата – процедите бульон и заморозьте его. И

тогда вам останется только за сутки до готовки достать продукты из морозилки, а в день Ч сложить их в кастрюлю и поставить на огонь.

ДЕЛО ТЕХНИКИ

Сейчас придумано миллион гаджетов, которые помогают ускорить процесс приготовления блюд, а некоторые делают это за вас. Поэтому кухонный комбайн, блендер, мультиварка, гриль, мультирезка, микроволновка должны быть в вашем арсенале. Например, мультиварка позволяет закидывать все ингредиенты сразу практически всегда. И время на приготовления супа или мяса у вас затрачивается минут 15, остальное время – готовит все прибор. А вы занимаетесь другими делами. Более того, все необходимые кухонные аксессуары и технику держите под рукой (не дальше тарелок и кастрюль). Тогда вы будете пользоваться ей каждый день и получать удовольствие от своего пребывания на кухне. ■

Сделает за вас



ВСЕ УМЕЕТ

Обратите ваше внимание на мультиварки или скороварки. «Умная» бытовая техника приготовит многие блюда за вас. Достаточно загрузить необходимые ингредиенты и установить таймер, чтобы суп, пирог или каша были готовы к тому моменту, когда вам это необходимо. Останется только переложить блюдо на тарелку и наслаждаться.



БЛЕСТЯЩИЙ ВЫБОР

Пользуйтесь фольгой. Во-первых, в ней все готовится быстрее и ничего не подгорает. Во-вторых, упрощается процесс последующей уборки, ведь жир не брызгает на стенки духовки, а противень остается чистым. Более того, продукты, приготовленные в фольге, остаются гораздо более сочными и вкусными.



ФИГУРНАЯ РЕЗКА

Купите себе овощерезку – этот прибор умеет нарезать продукты в разной форме (от соломки и кружочков до звездочек и квадратов разных размеров), натирать, шинковать, измельчать. Больше не нужно вручную шинковать капусту для борща или стругать картофель для «фри» – прибор сделает все быстро и без усилий.



МИСКА МУСОРА

Во время готовки вы можете выбрасывать отходы в миску, которую поставите на рабочую поверхность. Это снизит уровень загрязнения, а также сэкономит ваше время, если мусорное ведро не находится в прямой доступности. Вы можете вложить в миску пластиковый пакет, чтобы еще больше облегчить уборку.

Ленивые вареники «Бабушкины»



Ленивые вареники «Бабушкины»

Творог – 150 г
Мука – 1,5 стакана
Сода, гашенная уксусом – 0,5 ч. ложки
Яйцо – 1 шт.
Кефир – 1 стакан
Сахар – 2 ст. ложки + для посыпки
Соль – 0,25 ч. ложки
Масло сливочное – 2 ст. ложки
Сметана
Ягоды

1 Взбейте яйцо со стаканом кефира, добавьте соль и гашеную соду. Всыпьте просеянную муку и замесите мягкое, не липкое тесто.

2 Тесто раскатайте и разрежьте на лен-

точки толщиной в 2 пальца. Сложите ленточки друг на друга и нарежьте поперек на мелкие кусочки. Все пересыпьте мукой.

3 Воду доведите до кипения и посолите.

Отварите кусочки теста до готовности.

4 Отваренное тесто выложите в глубокую тарелку и посыпьте его сверху творогом, протертым через сито. Полейте растоплен-

ным сливочным маслом, посыпьте сахаром, выложите сметану. Перемешайте и подавайте к столу, при желании украсив блюдо свежими ягодами.

Быстрые маринованные баклажаны

Быстрые маринованные баклажаны

Баклажаны – 2 шт.
Луковица – 1 шт.
Масло растительное – 4 ст. ложки
Сахар – 1 ч. ложка
Чеснок – 1 зубчик
Перец черный – 0,5 ч. ложки
Гвоздика – 1 шт.
Укроп (свежий или семена) – 1 ст. ложка
Уксус 6–9% – 1,5–2 ст. ложки
Лист лавровый – 1 шт.
Соль



1 Нарежьте лук и баклажаны довольно крупно. На сковороде разогрейте масло, добавьте лук, сахар, го-

товьте на сильном огне 20 секунд.

2 Выложите в сковороду к луку баклажаны, обжаривай-

те 1 минуту, помешивая. Овощи не должны быть готовыми.

3 Добавьте гвоздику, соль, перец, лавровый лист. В последнюю очередь влейте уксус и накройте крышкой. Оставьте на плите еще на 30 секунд.

4 Откройте крышку, перемешайте. Снимите с огня. Всыпьте укроп и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте. Отрегулируйте соль по вкусу. Накройте крышкой дайте настояться. Можно есть сразу или выложить в банку и хранить пару дней в холодильнике.



Мясные рулеты

1 Куски мяса промойте, обсушите и отбейте молотком в один большой пласт. Каждый кусок залейте соевым соусом и маринуйте 20 минут.

2 Пока мясо маринуется, приготовьте начинки. Для свинины из яиц приготовьте обычный омлет, используйте сковороду по размеру куска мяса.

Сыр нарежьте тонкими полосками, укроп мелко порубите.

3 Для говядины чернослив залейте кипятком на 15 минут. Чеснок очистите и нарежьте пластинами, а морковь нашинкуйте тонкими длинными полосками.

4 На маринованные куски мяса (его не надо дополнительно со-

лить) выложите начинки, распределяя по всему пласту мяса, и сверните рулетами.

Свяжите нитками и заверните в фольгу.

5 Поставьте готовиться рулеты, выложенные на противень на некотором расстоянии друг от друга, в нагретую до 200 °С духовку на 1 час. Подавайте с гарниром.

Мясные рулеты

*Соевый соус
Масло
растительное*

*Для рулета
из говядины:
Говядина (целый
кусок) – 1,7–2 кг
Чернослив (без
косточек) – 100 г
Морковь отварная
(среднего разме-
ра) – 3 шт.
Чеснок – 4 зубчика*

*Для рулета
из свинины:
Свинина (целый
кусок) – 1,5 кг
Яйца – 3 шт.
Сыр твердый –
150 г
Укроп – 1 пучок
Соль*



Быстрый мясной пирог в мультиварке

1 Лук и шампиньоны очистите, мелко нарежьте. Свинину и готовую буженину нарежьте кусочками, пропустите через мясорубку. Фарш выложите в глубокую посуду, посолите и поперчите.

2 Фарш, лук и грибы разделите на две одинаковые части. Каж-

дый лист лаваша буквально смажьте фаршем, щедро посыпьте луком и грибами. Сверните рулетом.

3 Рулет из лаваша скрутите по спирали, выложите на дно мультиварки. Вокруг него – второй рулет из лаваша. Если один из рулетов порвется, ничего страшного.

4 Яйца взбейте с солью, перцем, сметаной и смесью специй. Залейте этой массой пирог.

5 Готовьте пирог в режиме «Выпечка» 50 минут. Затем поставьте режим «Подогрев» на 20 минут. После этого выньте пирог из чаши, немного остудите и подавайте на стол.

Быстрый мясной пирог в мультиварке

Свинина (мякоть) – 600 г
Бекон, буженина или шейка подкопченная – 100 г
Лаваш тонкий – 2 листа
Луковица – 1 шт.
Шампиньоны – 4 шт.
Яйца – 4 шт.
Сметана – 3 ст. ложки
Смесь специй
Соль
Смесь перцев

Жареный картофель «Минутка»

*Картофель – 2 шт.
Масло растительное – 2 ст. ложки
Соль
Специи по вкусу*

Жареный картофель «Минутка»

1 Картофель вымойте (можно не чистить), нарежьте любым удобным способом. Главное, чтобы куски были не маленькие. Выложите его на тарелку так, чтобы клубни не прикасались друг к другу. Включите микроволновку на пол-

ную мощность и готовьте картофель 3–7 минут до полуготовности.

2 Пока овощ готовится, разогрейте ско-

вороду с растительным маслом. Выложите картофель и жарьте его до золотистой корочки, крышкой не накрывайте (около 5–7

минут). Готовый картофель посолите и посыпьте любимыми специями. Подавайте в качестве гарнира или с любимым соусом.

Картофельная запеканка с сосисками**Картофельная запеканка с сосисками**

*Пюре картофельное – 700 г
Сыр – 100 г
Луковицы – 2 шт.
Сосиски – 300 г
Укроп – 0,5 пучка
Лук зеленый – 0,5 пучка
Морковь – 1 шт.
Сметана – 100 г
Масло растительное
Сухари панировочные*

1 Луковицы и морковь очистите. Лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте на растительном масле до полуготовности (5 минут). Выложите наре-

занные кружками сосиски и готовьте еще 5 минут. Добавьте рубленную зелень и готовьте еще 2 минуты. Снимите с огня.

2 Форму для выпечки смажьте маслом, по-

сыпьте сухарями. Выложите половину картофельного пюре, затем сосиски с овощами. Посыпьте тертым сыром. Накройте оставшимся пюре, разровняйте и смажьте сметаной.

3 Запеканку поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и готовьте в течение 10–15 минут.

Ленивые пельмени



Ленивые пельмени

Фарш мясной –
 200 г
 Яйца – 3 шт.
 Мука – 200 г
 Лист лавровый –
 2 шт.
 Соль – 1 ч. ложка
 Перец черный
 молотый
 Масло сливочное
 Сметана

1 Яйца выложите в миску, влейте 110 мл воды, добавьте 0,5 ч. ложки соли и взбейте венчиком или вилкой. Всыпьте просеянную

муку и замесите густое тесто. Выложите фарш, приправьте перцем и перемешайте.

2 В кастрюле вскипятите 2 л воды, до-

бавьте соль, лавровый лист. Чайной ложкой набирайте тесто и опускайте в воду. Варите, помешивая, на небольшом огне в те-

чение 8–10 минут после всплытия.

3 Пельмени выньте шумовкой, смажьте сливочным маслом. Подавайте со сметаной.

Куриная печенка с соусом

Куриная печенка с соусом

Печенка
 куриная – 500–600 г
 Лук репчатый –
 2 шт.
 Яблоко кислое
 (антоновка) –
 1 шт.
 Паста томатная –
 1 ст. ложка
 Мука – 1 ст. ложка
 Масло
 растительное
 Соль
 Перец



1 Печенку промойте, срежьте все лишнее. Нарежьте произвольными кусочками. Лук очистите и нарежьте полукольцами.

2 Сделайте соус. Яблоко очистите и на-

трите на мелкой терке, добавьте к нему томатную пасту, муку, 0,5 стакана воды. Посолите и поперчите.

3 Разогрейте на сковороде немного растительного масла, об-

жарьте на нем до прозрачности лук, добавьте печенку и, помешивая, жарьте 2–5 минут. Следите, чтобы вся печенка равномерно обжарилась и не была сырой.

4 Добавьте соус к печенке, попробуйте на соль, при необходимости – подсолите, тушите 3–4 минуты. Снимите с огня и подавайте с любым гарниром.



Плов с куриными сердечками в мультиварке

Рис – 1,5 стакана

Сердечки куриные – 150 г

Морковь – 1 шт.

Луковица – 1 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Лист лавровый – 1 шт.

Зелень

Масло растительное – 2 ст. ложки

Соль

Перец

Плов с куриными сердечками в мультиварке

1 Рис промойте несколько раз и залейте чистой водой в чаше мультиварки в пропорции 1:1.

2 Куриные сердечки разрежьте пополам, промойте, очищая их в середине. Выложите в чашу мультиварки, перемешайте.

3 Лук, перец и помидор нарежьте мелкими кусочками. Морковь натрите на крупной терке. Выложите все овощи в чашу мультиварки.

4 Зелень измельчите, добавьте к овощам. Всыпьте соль и молотый перец, добавьте

лавровый лист. Влейте растительное масло, перемешайте.

5 Включите мультиварку в режим «Плов» и нажмите кнопку «Старт». Крышку мультиварки не открывайте, пока не прозвучит сигнал об окончании работы.



Пицца на тонком лаваше

Пицца на тонком лаваше

1 На помидорах сделайте крестообразный надрез и залейте на 1 минуту кипятком. Затем снимите кожицу и натрите на терке. Чеснок пропустите через пресс. Укроп измельчите.

2 На сковороде разогрейте сливочное масло и выложите фарш. Готовьте, помешивая, 3–4 минуты. Добавь-

те помидоры, чеснок, укроп, соль и специи, перемешайте. Готовьте еще 4 минуты.

3 Противень застелите пекарской бумагой. Выложите первый слой лаваша, добавив немного сыра, и слегка смажьте майонезом (это для того, чтобы при выпекании слои лаваша схватились вместе).

4 Сверху выложите второй слой лаваша, повторив манипуляции с майонезом и сыром. И накройте последним листом. Смажьте томатным соусом. Распределите фарш, грибы, нарезанный кольцами лук, посыпьте тертым сыром. Пиццу запекайте в духовке, разогретой до 220 °С, в течение 10 минут.

Лаваш тонкий – 3 листа
Фарш куриный – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Масло сливочное – 15 г
Сыр – 100 г
Грибы маринованные – 100 г
Луковица – 1 шт.
Соус томатный
Укроп – 1 пучок
Майонез
Специи
Соль

Суп с крабовыми палочками

Суп с крабовыми палочками

Картофель – 200 г
 Луковица – 1 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Палочки крабовые – 100 г
 Масло сливочное – 2 ст. ложки
 Паприка молотая – 1 ч. ложка
 Специи для рыбы – 1 ч. ложка
 Соль
 Зелень



1 В кастрюлю влейте 1,5 л воды и доведите до кипения. Выложите нарезанный кубиками картофель и варите до полуготовности (около 10 минут).

2 Луковицу нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке. На сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте лук до прозрачности. Вы-

ложите морковь и готовьте еще 5 минут, помешивая.

3 Выложите овощи со сковороды к картофелю и варите все вместе еще 15 минут. До-

бавьте нарезанные кусочками крабовые палочки, паприку, специи для рыбы, соль и варите еще 5 минут. Посыпьте зеленью и снимите с огня.

Рыбные оладьи из консервов



Рыбные оладьи из консервов

Консервы рыбные – 250 г
 Луковица – 1 шт.
 Яйца – 2 шт.
 Мука – 4 ст. ложки
 Зелень рубленая – 1 ст. ложка
 Масло растительное – 2 ст. ложки
 Соль

1 Консервы разомните вилкой. Добавьте мелко нарезанный лук, зелень, яйца, (если рыба не очень соленая, каплю со-

ли). Всыпьте просеянную муку и тщательно перемешайте рыбную массу. Тесто должно получиться, как на оладьи.

2 Тесто выкладывайте ложкой на сковороду, разогретую с растительным маслом, жарьте с двух сторон до золотистого цвета.

3 Подавать можно и как самостоятельное блюдо, и с любимыми гарнирами, соусами. А можно потушить с луком и морковью.

Вареная сгущенка «Ленивая»

Вареная сгущенка «Ленивая»

*Молоко – 3 л
Сахар – 800 г
Сода – 1 ч. ложка
Кислота лимонная – на кончике ножа*



1 Отмеряйте сахар литровой банкой – нужно то количество сахара, которое вмещается в 1-литровую банку (примерно 800 г).

2 Все компоненты выложите в толстостенную кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума.

3 Возьмите три железных поварешки

(половники, шумовку) и поставьте их в кастрюлю с сиропом с упором на стенки посуды с трех сторон.

Благодаря наличию железных поварешек в кастрюле во время варки сгущенки она не подгорит.

4 Варите сгущенку на малом огне до коричневого цвета. Понадобится от 1,5 до 2,5 часов.

Ореховое печенье



Ореховое печенье

*Орехи грецкие – 300 г
Белок яичный – 1 шт.
Сахар – 70 г
Корица – 0,5 ч. ложки
Орех мускатный – 1 щепотка*

1 Орехи измельчите блендером в мелкую крошку. Белок взбейте в пену, постепенно добавляя сахар.

Должна получиться тугая блестящая масса. В нее аккуратно выложите орехи, пряности, стараясь сделать так,

чтобы пена не опала, осталась объемной и воздушной.

2 Противень застелите пергаментом. Сто-

ловой ложкой выкладывайте печенье на противень. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 10 минут.

Пирог с яблоками



Пирог с яблоками

Масло сливочное – 120 г
Мука – 200 г
Сахар – 4 ст. ложки
Яблоки – 400 г
Соль

1 Духовку разогрейте до 200 °С. Размягченное сливочное масло смешайте с просеянной мукой, 2 ст.

ложками сахара и щепоткой соли. Перемешивайте вилкой или руками до получения крупной крошки.

Влейте 3 ст. ложки ледяной воды и быстро замесите тесто.

2 Форму или противень застелите перга-

ментом. Ложкой выложите тесто, разровняйте (у вас должен получиться корж примерно 5 мм толщиной). Сверху распределите ломтики яблок. Посыпьте сахаром. Выпекайте пирог в духовке в течение 20 минут.

Облепиховый джем

Облепиховый джем

Облепиха – 1 кг
Сахар – 1 кг



1 Подготовьте ягоды: промойте, переберите и обсушите. Затем выложите в емкость для варки варенья и прогрейте, чтобы они дали сок (не добавляя воды). Добавьте сахар, а затем перетрите пестиком.

2 Верните ягодную массу на плиту и нагрейте до 90 °С. Отключите нагрев

и оставьте на 6–8 часов. Затем разлейте по стерильным банкам и накройте капроно-

выми крышками. Храните в холодильнике. Подавайте к блинам, оладьям или к чаю.



Будем тушить!

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

В русской кухне тушеная капуста популярна уже не первый век, и на это есть три причины: это блюдо незатейливое, бюджетное и сытное. Огромный плюс, что тушить капусту можно с мясом, птицей, морковью, яблоком, беконом, рисом, фасолью, сосисками, изюмом или грибами как свежую, так и квашеную. А это вносит разнообразие в наше повседневное меню. Конечно, здесь есть свои тонкости и секреты. О них мы и поговорим.

Капусту употребляют в пищу круглый год. Ведь этот овощ сохраняет свои полезные свойства (нормализует работу пищеварительной системы, снижает уровень холестерина, поддерживает иммунитет, обладает противовоспалительным эффектом, препятствует накоплению жировой ткани и т. д.) даже при длительном хранении. И, кстати, после тепловой обработки капуста практически не теряет витамины и минералы, содержащиеся в ней. Конечно, если правильно ее готовить.

ДАВАЙТЕ ПОДГОТОВИМСЯ

Выбирая бело- или краснокочанную капусту, следите, чтобы кочан был плотным, при надавливании не деформировался. А еще он должен быть красивым, без пятен, со свежими зелеными (ярко-фиолетовыми) листьями.

Начните с очистки вилок от верхних листьев. Потом разрежьте кочан на 4 части, вырежьте кочерыжку и нашинкуйте капусту любым удобным способом, вручную или на мультирезке, тонкой соломкой или кубиками. Правил нарезки капусты нет, от этого будет зависеть только время тушения,

да и смотреться блюда будут по-разному.

Если для тушения используете квашеную капусту, измельчите ее до кусочков одинакового размера. Слишком кислую промойте в воде. Конечно, при этом с водой из нее уйдет много витамина С, но перекишенная капуста будет невкусной.

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Что касается времени тушения, то единого ответа нет. Если капуста молодая – достаточно 12–15 минут, а вот зимние сорта требуют не менее 30–40 минут тепловой обработки. Квашеная тушится дольше.

Если вы решили готовить капусту в духовке, то поставьте температуру не выше 170 °С. Время – до 40 минут.

Если готовите в мультиварке, то сначала обжарьте лук и морковь в режиме «Жарка», а потом установите режим «Тушение» на 20–40 минут в зависимости от «возраста» капусты. Только не увлекайтесь! Не надо тушить капусту «подольше, чтобы была мягче»: мало того что она «расквасится» и станет не столь привлекательной и вкусной, так еще и растеряет все полезные свойства.

Готовность определяют по вкусу и мягкости. Характерное потемнение капусты, появление специфической остроты и в то же время нежности – знаки того, что блюдо пора выключать.

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ

Если вы стремитесь приготовить блюдо, которое максимально соответствует здоровому рациону и содержит минимум калорий и жиров, не используйте больше 1 ст. ложки растительного масла. На нем можно слегка обжарить лук и морковь. А чтобы продукты не

ВО ВРЕМЯ ТУШЕНИЯ СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ КАПУСТА НЕ ПРИГОРЕЛА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДОЛИВАЙТЕ ВОДУ

пригорали, откажитесь от сковородок с тонким дном. В этом случае идеально подойдет чугунная посуда с толстыми стенками. А перед тем как отправить нашинкованную капусту на сковороду, ошпарьте ее подсоленным кипятком.

Небольшой секрет правильного приготовления капусты состоит в методе ее шинковки. Если резать листья поперек жилок, блюдо получится более сочным.

Вместо томатной пасты, которая может содержать химические добавки и много сахара, используйте слегка отваренные свежие помидоры, протертые с помощью сита, а также томаты в собственном соку.

А если вы не следите за своим весом, за 5 минут до готовности капусты добавьте в нее несколько ст. ложек муки (из рас-

чета 1 ст. ложка на 1 кг капусты), заранее обжаренной на сухой сковороде (или на масле) до золотистого цвета. Тогда блюдо приобретет густоту и своеобразный вкус. Или добавьте 1–2 очищенных и натертых яблока, но тогда уже чуть ранее – за 15 минут до окончания приготовления. Они улучшат вкус блюда.

Соль в капусту кладите за 10–12 минут до готовности. А если хотите придать блюду приятный кисло-сладкий привкус, за 7–10 минут до окончания тушения добавьте по 1 ст. ложке сахара и уксуса 6–9 % (лучше яблочного или виноградного). Конечно, к квашеную капусту уксус добавлять не надо, а вот неполная чайная ложечка сахара (на 1 кг капусты) прекрасно сбалансирует вкус и смягчит резкую кислотку.

А этот секрет – для тех, кто не выносит запаха вареной капусты: положите сверху в казан, где тушится капуста, крупный кусок черствого хлеба (его можно завернуть в марлю). Он поможет избавиться от запаха. Когда он размягчится – замените на новый. ■

Разные виды



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Для тушения разделите кочан на соцветия, тщательно их промойте и нарежьте тонкими пластинками. Обжарьте капусту в растительном масле в течение нескольких минут, посолите, добавьте томатной пасты и воды, затем тушите 15–20 минут. Заправьте капусту свежей зеленью – петрушкой, базиликом или укропом.



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Перед тушением ее нужно отварить 5 минут, добавив в воду дольку лимона. Потом кочаны разрежьте пополам и обжарьте в масле с репчатым луком или пореем. Приправьте солью и перцем и тушите до мягкости. Или добавьте немного сметаны, смешанной с водой. Готовую капусту посыпьте тертым сыром.



БРОККОЛИ

Промойте брокколи, разберите ее на соцветия, удалите грубые части и выложите в сковороду с хорошо разогретым маслом, в котором предварительно обжарьте несколько раздавленных зубчиков чеснока. Если масло будет недостаточно горячим, капуста получится мягкой и приобретет коричневатый оттенок.



КРАСНОКОЧАННАЯ

Красная капуста содержит антоцианы – соединения, которые дают ей насыщенный цвет, но при контакте с горячей водой они же окрасят овощ в неаппетитный бледный цвет. Чтобы избежать этого, добавьте по 1 ст. ложке уксуса на каждый стакан сырой капусты перед тем, как тушить ее в сковороде.



Капуста квашеная в рассоле без уксуса

1 Капусту тонко нашинкуйте. Очищенную морковь натрите на крупной терке.

2 Соедините капусту и морковь в миске, перемешайте, сильно не трите и не мните.

3 Наполните смесью овощей трехлитровую банку до половины и слегка утрамбуйте. Сверху выложите 1 лавровый лист, 3 горошины перца душистого и 1 перец чили. До-

бавьте оставшуюся капусту с морковью и те же пряности.

4 Приготовьте рассол. Растворите соль по рецепту (ложки без верха!) в 1,5 л воды комнатной температуры и перемешайте.

5 Залейте рассолом капусту в банке доверху. Длинной деревянной палочкой проколите капусту в нескольких местах, чтобы рассол проник до

дна банки. И снова долейте рассол почти доверху.

6 Поставьте банку в миску, чтобы пена от брожения могла стекать из банки. Периодически (2–3 раза в день) прокалывайте капусту палочкой.

7 Оставьте банку при комнатной температуре на 2–3 дня. Если в доме тепло, понадобится меньше времени до заквашивания.

Капуста квашеная в рассоле без уксуса

Капуста белокочанная – 2,5–3 кг
Морковь – 3 шт.

Для рассола на 3-литровую банку:
Вода – 1,5 л

Соль крупная без добавок –

3 ч. ложки

Перец душистый горошком – 5 шт.

Лист лавровый – 2 шт.

Перец чили – 1 шт.

8 Затем уберите банку на ночь в холодильник, чтобы приостановить брожение, не накрывая крышкой. Утром накройте крышкой и храните в холодильнике. На третий день капуста готова.

Тушеная капуста двух видов с грибами

Тушеная капуста двух видов с грибами

Капуста свежая белокочанная – 400 г

Капуста квашеная – 200 г

Грибы – 200 г

Луковица – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Масло

растительное – 3 ст. ложки

Перец чили – 0,5 шт.

Укроп (сушеный) – 1 ч. ложка

Соевый соус – 3 ст. ложки



1 Лук и чеснок очистите, нарежьте кубиками и обжарьте в раскаленном растительном масле 3 минуты до прозрачности. Добавьте квашеную капусту. Жарьте, помешивая, на большом огне 2–3 минуты.

2 Тонко нарежьте белокочанную капусту и помните руками. Выложите в сковороду к квашеной капусте вместе с колечками перца чили, перемешайте и тушите на среднем огне 5 минут. Затем добавьте наре-

занные пластинами грибы. Готовьте 15–20 минут.

3 Посыпьте сухим укропом, перемешайте, полейте соевым соусом, накройте крышкой, выключите огонь и дайте настояться 10 минут.

Сосиски с капустным соусом



Сосиски с капустным соусом

Сосиски венские (или охотничьи колбаски) – 400 г

Капуста квашеная – 800 г

Масло сливочное – 50 г

Мука – 50 г

Бульон мясной – 1,5 стакана

Сахар –

1 ст. ложка

Уксус столовый – 1 ст. ложка

1 Квашеную капусту выложите в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения, кипятите 5 минут. Откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

2 Верните капусту в кастрюлю. На сковороде разогрейте сливочное масло, добавьте муку, жарьте, помешивая 2 минуты, влейте бульон и, продолжая помешивать,

доведите соус до кипения.

3 Залейте соусом капусту в кастрюле, добавьте сахар и уксус, перемешайте и тушите на тихом огне около 40 минут.

4 Сосиски выложите в кипящую воду, варите 5 минут. Колбаски поджарьте на сковороде.

5 На блюдо выложите капустный соус, разложите сосиски или колбаски и подавайте.

Котлеты из капусты

Котлеты из капусты

Капуста белокочанная – 900 г
Яйца – 2 шт.
Луковица – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Укроп – 0,5 пучка
Мука – 0,5 стакана
Крупа манная – 0,5 стакана
Специи
Соль
Сухари панировочные
Масло растительное



1 У капусты удалите верхние листья, разрежьте кочан на 4 части, удалите кочерыжку, отварите в кипящей подсоленной воде 8–10 минут.

2 Затем откиньте на дуршлаг, дайте немного остыть, ото-

жмите, чтобы удалить воду, и пропустите через мясорубку.

3 Очистите лук и чеснок, укроп вымойте. На мелкой терке натрите лук, а чеснок пропустите через пресс. Укроп порубите.

4 Добавьте к капустной массе лук, чеснок, укроп и вбейте яйца. Посолите, приправьте специями по вкусу, перемешайте.

5 Добавьте муку и манную крупу. Снова перемешайте. Дайте массе постоять 15 ми-

нут. Затем сформируйте небольшие котлеты, обваляйте в панировочных сухарях.

6 Жарьте котлеты на растительном масле, перевернув один раз, по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.

Пикантный салат из свежей капусты



1 Капусту тонко нашинкуйте. Морковь и яблоко очистите и нарежьте тонкой соломкой. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

2 Все овощи выложите в салатник и слег-

ка помните руками до образования сока.

3 Приготовьте заправку для салата. Соедините сметану, майонез, йогурт, сахар и горчицу, перемешайте и влейте уксус. Взбейте соус венчиком до

однородной консистенции.

4 Полейте салат этой заправкой, посолите и поперчите по желанию, перемешайте. Дайте салату настояться 5–10 минут и подавайте.

Пикантный салат из свежей капусты

Капуста свежая – 600 г
Яблоко – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Луковица – 1 шт.
Сметана – 3 ст. ложки
Майонез – 3 ст. ложки
Уксус яблочный – 1 ст. ложка
Йогурт натуральный – 1 ст. ложка
Горчица зернистая – 1 ч. ложка
Сахар – 1 ст. ложка
Соль
Перец



Пирожки с капустой

Для опары:

Молоко – 300 мл

Сахар – 4 ст. ложки

Мука – 6 ст. ложек

Дрожжи сухие – 11 г или

свежие прессованные – 25–30 г

Для теста:

Мука – 450 г + 50 г

Яйца – 2 шт.

Соль – 1 ч. ложка

Масло подсолнечное – 130 мл

Для начинки:

Капуста белокочанная – 1 кг

Масло

сливочное – 100 г

Соль

Перец

Пирожки с капустой

1 Поставьте опару для теста, соединив в кастрюле все ингредиенты с теплым молоком. Перемешайте и оставьте на 30 минут.

2 Приготовьте начинку. Капусту тонко шинкуйте, помните, выложите на сковороду, добавьте немного воды и дайте воде выпариться 7 минут, а капусте уменьшиться в объеме. Затем добавьте куски сливочного масла, дайте ему растаять и тушите на тихом огне 10–15 минут, помешивая. Не

давайте капусте пригореть и зажариться, она должна быть бледно-золотистого цвета. В конце посолите и поперчите, перемешайте и дайте остыть.

3 В подошедшую опару добавьте 2 взбитых с солью яйца и растительное масло. Замесите мягкое тесто, добавляя просеянную муку. Накройте и оставьте на 30 минут.

4 Затем разделите тесто на небольшие кусочки, скатайте из них шарики и оставьте на 15–20 минут.

5 Примните каждый шарик в лепешку, слегка растяните и выложите начинку ровным слоем. Края лепешки соедините и защипните, переверните пирожок швом вниз на посыпанном мукой столе. Так же приготовьте остальные пирожки.

6 Выложите их на смазанный маслом противень и дайте постоять 30 минут. Выпекайте пирожки 15–20 минут в духовке, заранее разогретой до 200 °С.

Рулька с квашеной капустой



Рулька с квашеной капустой

Рулька свиная – 1 кг
 Морковь – 2 шт.
 Луковица – 1 шт.
 Чеснок – 1 головка
 Перец душистый горошком – 5 шт.
 Лист лавровый – 3 шт.
 Соль – 2 ч. ложки
 Горчица дижонская – 3 ст. ложки
 Капуста квашеная – 700 г

1 Рульку промойте, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой доверху и доведите до кипения. Слейте закипевшую воду, налейте свежую воду и доведите до кипения.
2 Лук, морковь, чеснок очистите. Мор-

ковь и лук нарежьте крупно, выложите в кастрюлю с мясом, добавьте 6 зубчиков чеснока, горошки перца и лавровый лист. Добавьте 2 ч. ложки соли, уменьшите огонь и варите 2–2,5 часа.

3 Отваренную рульку выньте из бульона, дайте немного остыть. Нашпигуйте рульку, сделав надрезы в коже, оставшимися зубчиками чеснока, обмажьте горчицей.

4 В смазанную маслом форму для запе-

кания выложите квашеную капусту, сверху поместите нашпигованную рульку

5 Запекайте 2 часа в духовке, разогретой до 160 °С.

6 Подавайте рульку, отделив кость, с квашеной капустой.

Цветная капуста в кляре в мультиварке

Цветная капуста в кляре в мультиварке

Капуста цветная – 700 г
 Яйца – 2 шт.
 Сыр твердый тертый – 50 г
 Молоко – 0,4 мультистакана
 Мука – 50 г
 Соль
 Перец
 Зелень
 Сметана или соус для подачи



1 Цветную капусту разберите на соцветия, промойте. Откиньте на дуршлаг.

2 Приготовьте кляр: взбейте венчиком яйца, добавьте молоко, порциями всыпьте му-

ку, продолжая взбивать. Кляр должен получиться густоватым, поэтому регулируйте количество муки. Добавьте соль и перец, рубленую зелень, тертый сыр, перемешайте.

3 Обмакните соцветия капусты в кляр, чтобы полностью покрылись. Дно мультиварки смажьте оливковым маслом и аккуратно ровным слоем выложите капусту.

4 Включите в мультиварке режим «Выпечка» и запекайте цветную капусту в течение 30 минут.



Голубцы из савойской капусты с рыбой

1 Разберите кочан на листья и бланшируйте их в подсоленной кипящей воде 3–5 минут. Выложите из воды в дуршлаг и дайте остыть.

2 Рыбу очистите, выпотрошите, разделайте на филе, нарежьте на средние кусочки и посолите.

3 Лук очистите, нарежьте полукольцами, разделите на две части. Помидоры нарежьте кружочками.

Перец очистите от семян и перегородок и нарежьте соломкой.

4 Очищенную морковь натрите на крупной терке и обжарьте на растительном масле 5 минут.

5 Выложите на каждый лист капусты по одному кусочку рыбы, несколько колец лука, немного моркови, перца и пару кружочков помидора.

6 Сверните голубцы в виде небольших

конвертиков и выложите на смазанный маслом противень швом вниз.

7 Для соуса обжарьте вторую часть лука на сливочном масле, добавьте томатный сок и готовьте еще 5 минут.

8 Залейте голубцы приготовленным соусом. Запекайте 40–50 минут в духовке при 180 °С. Подавайте со сметаной или томатным соусом.

Голубцы из савойской капусты с рыбой

Капуста савойская – 1 кочан
Лосось или горбуша – 1 кг
Луковицы – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Перец болгарский – 1 шт.
Помидоры – 4 шт.
Сок томатный – 500 мл
Масло растительное
Масло сливочное
Соль
Перец



**Фаршированная
кольраби**

Кольраби –
4–6 кочанов
*Говядина
вареная* – 250 г
Шампиньоны –
3 шт.
*Масло
сливочное* – 40 г
Луковица – 1 шт.
Мука – 1 ст. ложка
*Сыр тертый
твердый* – 50 г
Сметана – 100 г
*Паста
томатная* – 50 г
Соль
*Перец красный
острый*

Фаршированная кольраби

1 Кочаны кольраби очистите от кожуры, отварите в кипящей подсоленной воде около 20 минут.

2 Выньте из воды и дайте остыть. Острым ножом срежьте верх и вырежьте из каждого кочана часть мякоти,

чтобы получились чашечки.

3 Вареное мясо пропустите через мясорубку. Лук очистите,

мелко нарежьте. Грибы также мелко нарежьте. Обжарьте лук и грибы на сливочном масле 5 минут. Добавьте фарш, жарьте еще 7 минут, посолите и поперчите.

4 Наполните чашечки из кольраби приготовленной начинкой. Поставьте их в форму для запекания. Посыпьте сверху сыром.

5 На сухой сковороде обжарьте муку 3 минуты, влейте 1 стакан воды или бульона, перемешайте. Добавьте сметану и томатную пасту, доведите соус до кипения.

6 Приготовленным соусом залейте кольраби в форме, поставьте в духовку и запекайте 15 минут при 200 °С.

Суп-пюре из брокколи

Бульон

куриный - 1 л

Брокколи - 500 г

Капуста

цветная - 200 г

Луковица - 1 шт.

Сельдерей -

2 стебля

Картофель - 1 шт.

Сливки 10% -

200 мл

Зелень петрушки
и укропа

Соль

Перец

Суп-пюре из брокколи



1 Все овощи очистите, вымойте, крупно нарежьте. Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия, промойте. Зелень порубите.

2 Доведите куриный бульон до кипения, выложите морковь, картофель, лук, сельдерей, варите 10 минут, затем выложи-

те цветную капусту и брокколи, зелень, варите еще 15 минут.

3 Снимите суп с огня и измельчите овощи погружным блен-

дером до состояния пюре.

4 Добавьте сливки, снова доведите до кипения и подавайте.

Щи старорусские со свежей капустой

1 Мясо вымойте, срежьте лишний жир, залейте 3 л холодной воды, варите 1,5 часа, снимая пену. Незадолго до готовности добавьте соль, пряности.

2 Картофель очистите, вымойте и добавьте в кастрюлю целиком. Варите 20 минут.

3 Капусту тонко нашинкуйте и добавьте в суп, убавьте огонь до минимума и варите 30 минут.

4 Очищенную морковь нарежьте тонкой соломкой, лук мелко порубите. Слегка обжарьте лук и морковь на сковороде с растительным маслом, добавьте зажарку в щи.



5 Выньте из кастрюли картофель и мясо, выложите на тарелку. Картофель разомните в пюре, мясо нарежьте на кусочки, кость уда-

лите. Верните мятый картофель и кусочки мяса в кастрюлю со щами.

6 Добавьте рубленую зелень и готовьте на

слабом огне еще в течение 10 минут.

7 Снимите щи с огня, накройте крышкой и дайте настояться 20–30 минут.

Щи старорусские со свежей капустой

Говядина

с косточкой (или свинина) - 0,5 кг

Капуста белокочанная - 400 г

Морковь - 1 шт.

Луковица - 1 шт.

Картофелины - 3 шт.

Перец

душистый - 3 шт.

Зелень свежая

Масло

растительное

Соль

Лавровый лист



Лечебное питание

ТЕКСТ: ЕЛЕНА БАГАУТДИНОВА

Безглютеновая диета. Когда многие впервые слышат эти слова, им кажется, что их жизнь теперь не будет прежней. Но вот если подойти к этому вопросу с другой стороны, окажется, что для людей с непереносимостью глютена открываются новые возможности для кулинарных экспериментов.

Еще десять лет назад мало кто слышал о глютене, а сейчас факт наличия или отсутствия этого вещества в продукте фиксируется на упаковке. Что же такое глютен? Это растительный белок, нерастворимый в воде. Основное предназначение безглютеновой диеты – полноценное и безопасное питание при целиакии (индивидуальной непереносимости клейковины). Однако благодаря тому, что отказ от глютена помогает похудеть и улучшить самочувствие, диета популярна как среди худеющих людей, так и среди приверженцев здорового питания. Опре-

делить, страдаете ли вы или кто-то из ваших членов семьи непереносимостью глютена, можно в домашних условиях. Стоит лишь отказаться от продуктов с его содержанием на несколько дней. Если при этом пропадет диарея и вздутие живота, то тогда стоит пройти медицинское обследование.

С ГЛЮТЕНОМ И БЕЗ

Какие продукты содержат глютен? В первую очередь это хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, пшеничная, ячневая, манная и перловая крупы, практически все полуфабрикаты в панировке. Кроме того, важно помнить о суще-

ствовании «скрытого» глютена: при приготовлении сосисок, соусов, кваса, чипсов также используется пшеничная мука. Продуктов, не содержащих глютен, на самом деле очень много. Восполнить витаминный и минеральный состав рациона поможет натуральная молочная продукция – домашнее молоко, сыр и творог (в промышленном производстве для искусственного загустения используется пшеничная мука). Растительные масла с жирными кислотами – подсолнечное, оливковое, сливочное и кокосовое. Фрукты и овощи – с ними в организм поступает клетчатка, недоста-

ток которой может проявиться из-за отказа от злаковых. Особенно внимательно присмотритесь к баклажанам. Бобовые культуры – разрешены все виды чечевицы, горох, фасоль. Они тоже способны восполнить недостаток клетчатки. Гречка, амарант, киноа хоть внешне и похожи на злаки, на самом деле являются травянистыми. Можно готовить выпечку на основе муки из них. Черный, белый и бурый рис. Худеющим лучше не есть белый рис, так как он имеет высокий гликемический индекс. Можно включать в меню овсянку, ведь в ее зернах нет запрещенного белка, но только ту крупу, которую варят не менее 15 минут.

Определить содержание глютена в продукте можно в домашних условиях. Достаточно капнуть на него йодом и при положительной реакции цвет изменится на черный или фиолетовый. Исключением является рис и картофель – из-за высокого содержания крахмала.

НЕ СОДЕРЖАТ ГЛЮТЕН: РИС, ГРЕЧКА, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, КАРТОФЕЛЬ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ...

ДОМАШНЕЕ ПРОИЗВОДСТВО

Безглютеновую муку для выпечки можно купить либо приготовить дома.

Переберите крупу (рис, гречку), залейте водой, потрите ладонями, слейте. Повторите процедуру, пока вода не станет прозрачной.

Разложите крупу небольшим слоем на противне, сковородке или даже плоской тарелке. Чем тоньше слой, тем лучше он высохнет и быстрее станет пригоден к перемалыванию. Поместите крупу в газовую или электрическую духовку, установив минимальный нагрев. Подержите ее в духовке 10 минут, выньте, перемешайте ру-

ками и оставьте на ночь разложенной на открытом воздухе. Если крупа не высохнет, доведете до готовности, поставив в духовку еще на несколько минут.

Для перемалывания крупы существуют специальные мукомольные машины или мельницы. Но чтобы перемолоть небольшую порцию крупы, прекрасно подходит обычная кофемолка. Хорошо высушенную гречку или рис набирайте небольшими порциями и перемалывайте, как кофейные зерна. А затем просейте муку через сито. Обратите внимание, что те инструменты, которые невозможно вымыть (кофемолка и сито), не должны использоваться для продуктов с клейковиной.

Сложите муку в емкость с крышкой или в пищевой контейнер, который плотно закрывается. Храните до 6 месяцев. Такой метод подходит для производства муки из риса, гречки, пшена, кукурузы. ■

Экзотическая мука



КОКОСОВАЯ

Эта мука сладковата и подходит для десертов. Благодаря омега-3 жирным кислотам блюда с ее использованием очищают кровеносные сосуды. Кусочки кокоса измельчите блендером и откиньте на сито. Отожмите. Мякоть посушите в духовке на минимальной температуре 1–2 часа. Смелите в кофемолке, просейте и храните в холоде.



МИНДАЛЬНАЯ

Эта мука невероятно полезна – чистый белок, витамин Е и омега-3 жирные кислоты. Ее добавляют в пироги, кексы, брауни. Орехи замочите в кипятке на 2 минуты, остудите и очистите от шкурки. Переложите в чашу блендера и измельчите. Следите, чтобы масса не стала масляной. Просейте через сито и храните в холодильнике.



НУТОВАЯ

Нут богат белком и железом. В ближневосточной кухне с ним готовят фалафели, хумусы, тахини. Добавьте нуттовую муку в хлеб, и все будут спрашивать, что за восточные специи вы использовали. А пицца с нуттовой мукой получается тонкой, хрустящей. Смелите нут блендером, просейте через сито, храните в холодильнике.



АМАРАНТОВАЯ

Амарант – это травянистое растение из ряда зерновых культур, произрастающее в Южной Америке. Около 8 тысяч лет назад его семена использовали для приготовления пищи древние ацтеки. Ореховый привкус растения подойдет для кексов и печенья, а при выпечке хлеба добавляйте не больше 1/4 от общего количества муки.

Гречка с телятиной и грибами



Гречка с телятиной и грибами

Телятина – 400 г
 Гречка – 1 стакан
 Шампиньоны – 200 г
 Луковица – 1 шт.
 Сметана – 2 ст. ложки
 Чернослив – 6–8 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Соль
 Перец
 Масло растительное

1 Телятину нарежьте небольшими кубиками. Луковицу измельчите. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Обжарьте овощи на растительном масле около 2–3

минут, выложите мясо и готовьте, помешивая, еще 15 минут.

2 Шампиньоны нарежьте пластинами. Выложите к телятине и готовьте еще 10 минут.

3 Добавьте нарезанный кубиками чернослив, сметану, перемешайте. Тушите еще 2–3 минуты.

4 Гречку тщательно промойте и выложите на сковороду. Влей-

те воду так, чтобы она покрывала крупу с овощами на 1 см. Накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте еще 30–40 минут. Выключите нагрев и оставьте еще на 10–15 минут.

Гречневый суп с грибами

Гречневый суп с грибами

Гречка – 200 г
 Грибы – 700 г
 Бульон овощной – 2 л
 Грибы сушеные – 1 горсть
 Орехи грецкие – 0,5 стакана
 Луковицы – 2 шт.
 Чеснок – 3 зубчика
 Петрушка – 5 веточек
 Соль
 Перец
 Масло оливковое



1 Гречку залейте холодной водой и оставьте на 1 час.

2 Сушеные грибы измельчите в кофемолке. Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Шампиньоны нашинкуйте небольшими ломтиками.

3 В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло и обжарьте лук и чеснок до мягкости.

4 Добавьте шампиньоны и грибной порошок и жарьте около 15 минут, пока большая часть жидкости

не испарится. Грибы поперчите, влейте бульон, доведите до кипения и варите 5 минут.

5 Гречку откиньте на сито и добавьте в кипящий бульон, варите до готовности 15 минут.

6 Обжарьте грецкие орехи на сухой сковороде, часто помешивая, 3 минуты. Крупно порубите. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте орехами и мелко нарезанной петрушкой. Подавайте горячим.



Чечевичный суп-пюре

1 В кастрюлю выложите нарезанный кубиками картофель, промытую чечевицу, нарезанный крупно лук и корень сельдерея. Залейте 2 литрами воды и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимального и варите 2 часа. Откиньте на сито. Отвар сохраните.

2 Отваренные овощи с чечевицей измельчите блендером в пюре. Отвара влейте столько, чтобы получился суп нужной консистенции.

3 Чеснок очистите и пропустите через пресс, выложите в миску. Влейте 2 ст. ложки оливкового масла, добавьте сушеный тимьян и перемешайте.

4 Чиабатту нарежьте ломтиками. Каждый ломтик смажьте масляной массой и обжаривайте с обеих сторон до золотистой корочки.

5 Суп разлейте по тарелкам, добавьте немного оливкового масла, украсьте зеленью и подавайте с гренками.

Чечевичный суп-пюре

Чечевица красная – 180 г
Картофель – 250 г
Корень сельдерея – 150 г
Луковицы – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Масло оливковое – 4 ст. ложки
Чиабатта – 1 шт.
Тимьян сушеный – 1 ч. ложка
Зелень
Соль
Перец



Брандада с треской

1 Картофель очистите, залейте кипящей водой, доведите до кипения и варите под крышкой без соли до мягкости, примерно 20 минут. Раздавите и мелко порубите 2 зубчика чеснока.

2 Положите треску в кастрюлю с 2 л холодной воды, на небольшом огне доведите до кипения. Добавьте тимьян и лавровый лист, варите 8 минут. Снимите с огня и дайте настояться 5 минут.

3 Откиньте треску на дуршлаг (бульон не понадобится), освободите от кожи и костей.

Разберите мякоть на небольшие кусочки и верните их обратно в кастрюлю.

4 Одновременно в сотейнике подогрейте сливки. Поставьте кастрюлю с треской на слабый огонь и, энергично помешивая, небольшими порциями введите сливки, пока не получится однородная масса. Снимите с огня.

5 Когда картофель готов, слейте из кастрюли воду, растолките картофель в пюре. Смешайте пюре с треской, добавьте лимонный сок, чеснок, соль

и черный перец. Перемешайте.

6 Форму для запекания натрите оставшимся зубчиком чеснока, разрезав его пополам. Смажьте форму сливочным маслом. Выложите получившееся пюре и разровняйте смоченной в воде ложкой. Поставьте форму в разогретую до максимальной (но не больше 250 °С) температуры духовку, лучше всего в режиме «конвекция + гриль». Готовьте до образования золотистой корочки около 10–15 минут.

Брандада с треской

Треска филе – 700 г

Картофель – 800 г

Сливки 10% – 100 мл

Луковицы – 2 шт.

Масло сливочное – 1 ст. ложка

Тимьян – 1 пучок

Чеснок – 3 зубчика

Лист лавровый – 2 шт.

Сок 0,5 лимона

Соль

Перец

Киш с луком-пореем

Киш с луком-пореем

Мука кукурузная – 0,5 стакана
Мука рисовая – 0,5 стакана
Масло сливочное – 100 г
Лук-порей – 250 г (1 стебель)
Сыр – 100 г
Ветчина – 250 г
Молоко – 0,5 стакана
Яйца – 2 шт.
Соль
Перец
Масло растительное



1 Всю муку смешайте со специями, добавьте масло (80 г) и разомните в крошку. Влейте 6–7 ст. ложек воды и замесите тесто. Раскатайте

и переложите в форму для пирога, сформировав борта.

2 Оставшееся масло растопите. Лук-порей нарежьте колечками и слегка пассеруйте

на растительном и сливочном масле.

3 Готовый лук смешайте с тертым сыром, мелко нарезанной ветчиной и выложите поверх теста.

4 Яйца взбейте с молоком, солью и перцем венчиком, залейте сверху пирог. Выпекайте в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 30–35 минут.

Крахмальная лапша



Крахмальная лапша

Молоко – 100 мл
Яйца – 4 шт.
Крахмал – 3 ст. ложки
Соль – 0,5 ч. ложки
Масло растительное – 1 ст. ложка

1 Яйца смешайте в миске с молоком. Всыпьте крахмал, соль

и перемешайте до получения однородной массы.

2 На сковороде разогрейте растительное масло. Влейте при-

мерно 50–60 мл теста и поджарьте тонкие блинчики (с двух сторон).

3 Блинчики сложите стопкой, затем – пополам и нарежьте соломкой. Лапшу можно добавлять в суп.

Котлеты с баклажанами



1 Луковицы измельчите. Морковь натрите на мелкой терке. Овощи обжарьте на растительном масле до мягкости (7 минут).

2 Баклажаны очистите, мякоть нарежьте маленькими кубиками. Выложите на сковороду к овощам, посолите и готовьте до

мягкости баклажана (10 минут). Переложите в миску и остудите.

3 Кинзу измельчите. Чеснок пропустите через пресс. Выложите

Котлеты с баклажанами

Фарш мясной – 500 г
 Луковицы – 2 шт.
 Морковь – 1 шт.
 Баклажаны – 700 г
 Кинза – 1 пучок
 Чеснок – 2 зубчика
 Масло растительное – 4 ст. ложки
 Соль
 Перец

кинзу и чеснок к жареным овощам, добавьте фарш, посолите, поперчите и перемешайте.

4 Из подготовленного фарша сформируйте котлеты. Жарьте их на сковороде с растительным маслом около 7–10 минут с каждой стороны.

Курица «Нежная»

Курица «Нежная»

Курица (тушка) – 1,5 кг
 Соль – 2 ст. ложки (на 1 л воды)
 Масло сливочное – 50 г
 Перец черный



1 Промытую и выпотрошенную курицу выложите в кастрюлю и залейте соляным раствором (из расчета 2 ст. ложки соли на 1 л воды) так, чтобы тушка была покрыта полностью. Кастрюлю накройте крышкой и оставьте в прохладном месте на 10 часов.

2 Духовку разогрейте до 90 °С. Курицу про-

мойте под струей холодной воды и обсушите бумажными полотенцами. Птицу натрите половиной сливочного масла.

3 Установите противень на средний уровень духовки, курицу

уложите на решетку и поставьте в духовку над противнем. Запекайте около 3 часов.

4 Птицу выньте из духовки и дайте остыть около 40 минут. Духовку разогрейте до макси-

мальной температуры. Тушку смажьте оставшимся сливочным маслом, натрите перцем. Курицу поставьте на верхний уровень духовки и запекайте около 20 минут.

Пшениные котлеты



Пшениные котлеты

Пшено – 300 г
 Капуста белоко-
 чанная – 150 г
 Тыква – 150 г
 Луковицы – 4 шт.
 Соль – 1 ч. ложка
 Перец черный
 Тмин
 Масло
 растительное

1 Пшенку отварите в воде до готовности (7–10 минут после закипания).

2 Капусту, тыкву, очищенный лук пропу-

стите через мясорубку или измельчите блендером. Соедините отваренную пшенку с измельченными овощами, посолите, попер-

чите, добавьте немного молотого тмина и перемешайте.

3 Из полученного фарша сформируйте котлетки и обжарьте

с двух сторон на растительном масле. Котлеты можно обвалить в кукурузной муке или сухарях из хлеба без глютена.

Рисовый хлеб в мультиварке

Рисовый хлеб в мультиварке

Мука рисовая –
 300 г
 Дрожжи сухие –
 2 ч. ложки
 Яйцо – 1 шт.
 Соль – 1 ч. ложка
 Сахар – 1 ч. ложка
 Масло
 растительное –
 1 ч. ложка



1 В небольшой миске смешайте теплую воду (125 мл) с сахаром, затем добавьте дрожжи. Перемешайте и оставьте на несколько минут до образования шапочки.

2 В другой миске взбейте слегка вилкой яйцо, добавьте соль, муку и опару. Влейте еще 100 мл воды и замесите тесто. Доводите тесто до консистенции гу-

стой сметаны, доливая постепенно еще порядка 60 мл воды.

3 Чашу мультиварки смажьте растительным маслом, влейте тесто, закройте крышкой и оставьте

на 1 час. Затем включите программу выпечка на 45 минут. После завершения программы оставьте хлеб еще на 10 минут в мультиварке, затем выньте.

Сырники с кукурузной мукой



Сырники с кукурузной мукой

Творог – 180 г
Яйца перепелиные – 2 шт.
Мука кукурузная – 1 ст. ложка для сырников + 4 ст. ложки для панировки
Сахар – 0,5 ч. ложки
Цукаты – 1 ст. ложка
Масло растительное

1 Творог смешайте с яйцами и сахаром, добавьте цукаты (при желании творог можно протереть сквозь

сито). Всыпьте муку и еще раз перемешайте.

2 Насыпьте муку для обсыпки на доску, лож-

кой берите творожную массу и при помощи ложки и ножа сформируйте сырники, обваливая их в муке. Мож-

но сделать сырники руками.

3 Обжаривайте сырники на раскаленной сковороде с небольшим количеством масла с двух сторон до полной готовности.

Яблочные маффины

Яблочные маффины

Пюре яблочное – 1 стакан
Яйца – 5 шт.
Мука кокосовая – 100 г
Корица – 3 ст. ложки
Сода – 1 ч. ложка
Сахар ванильный – 1 пакетик
Масло сливочное – 50 г
Мед – 2 ст. ложки
Сок лимонный



1 Соду погасите лимонным соком. Муку просейте через сито. В миске соедините все ингредиенты:

пюре, яйца, муку, соду, корицу, ванильный сахар, сливочное масло и мед, перемешайте миксером до по-

лучения однородной массы.

2 Формочки для маффинов смажьте маслом. Тесто распреде-

лите по формочкам на 2/3 высоты.

3 Выпекайте маффины в течение 10–15 минут при 180 °С.

Шоколадный пирог из фасоли



Шоколадный пирог из фасоли

Фасоль – 1 стакан
Сахар – 100 г
Яйца – 3 шт.
Апельсин – 0,5 шт.
Какао-порошок – 60 г
Масло сливочное – 3 ст. ложки
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Коньяк – 1 ст. ложка
Ванилин – 1 щепотка
Соль – 1 щепотка

1 Отварите фасоль до готовности (1 час). Процедите, остудите. Духовку разогрейте до 175 °С.

2 Фасоль измельчите блендером. Добавьте

яйца, сахар, ванилин, коньяк, щепотку соли и взбейте. Выложите размягченное сливочное масло, сок и мелко натертую цедру половины апельсина и пе-

ремешайте. Просейте какао-порошок и разрыхлитель, добавьте в тесто, перемешайте.

3 Тесто влейте в форму, застеленную пергаментом. Выпекайте

в духовке около 40 минут. Готовность проверьте зубочисткой.

Тыквенный пирог

Тыквенный пирог

Тыква (мякоть) – 500 г
Банан – 1 шт.
Мука кукурузная – 160 г
Яйца – 4 шт.
Сахар – 100 г
Масло оливковое – 60 мл
Разрыхлитель – 1 ч. ложка
Цедра 1 лимона
Корица – 1 щепотка
Соль – 1 щепотка



1 Яйца взбейте с солью. В отдельной миске соедините муку, сахар, разрыхлитель, корицу. Тыкву натрите на средней терке.

2 Смешайте взбитые яйца с тыквой, олив-

ковым маслом и нарезанным бананом.

3 Соедините тыквенную массу с сухой мучной смесью, добавьте цедру лимона и еще раз все перемешайте.

4 Форму для выпечки застелите бумагой для выпечки, смазанной маслом. Выкладывайте тесто и равномерно распределите его по форме. Разровняйте лопаткой.

5 Тыквенный пирог выпекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 40 минут. Готовность проверьте деревянной палочкой. Подавайте со взбитыми сливками.

Чудо с хвостиком

Креветки – самый универсальный морепродукт, они одинаково хорошо подходят для приготовления салатов или пиццы, пасты, ризотто или даже котлет. Да и готовятся они очень быстро и легко, более того, во многих магазинах уже можно найти варено-мороженые креветки, на приготовление которых уходит еще меньше времени.



Ароматные креветки на китайский манер

1 Креветки разморозьте, очистите полностью или частично, оставив хвостик. Зубчики чеснока очистите и измельчите. Зелень нашинкуйте мелко.

2 Сковороду разогрейте, влейте масло (растительное и кунжутное) и быстро обжарьте порциями креветки, помешивая, чтобы они подрумянились, но в то же время

не пересушите их (2–4 минуты).

3 Выложите все креветки в сковороду, где жарится последняя порция, влейте устричный соус и выжмите туда сок лайма (лимона), всыпьте кунжутные семечки и зелень с чесноком. Перемешайте, подержите на огне 1 минуту и снимите. Подавайте в горячем или в холодном виде.

Ароматные креветки на китайский манер

Креветки (крупные) – 500 г
Масло растительное – 1 ст. ложка
Лайм (лимон) – 1 шт.
Масло кунжутное – 1 ст. ложка
Кунжут (семя) – 1 ст. ложка
Чеснок – 1–2 зубчика
Зелень свежая (укроп, шнитт-лук, петрушка)
Соус устричный или соевый

НА ЗАМЕТКУ:

Размораживать купленные креветки рекомендуется в холодильном отделении, при этом талую воду следует периодически сливать. А готовя блюда с креветками, важно не забывать о том, что чем менее продолжительной будет их термическая обработка, тем мягче и сочнее они получатся. Например, на варку креветок в кастрюле уходит примерно 7–10 минут (более точное время зависит от их размера). Кстати, отваривать креветки можно не только в обыкновенной воде, но и в воде с добавлением специй, а также в легком рыбном бульоне или при желании даже в пиве – кому как больше нравится.

Готовность креветок определяется по цвету панциря – он обретает прозрачность, а сами креветки постепенно всплывают наверх. Кстати, креветки, которые отвариваются в панцире, вбирают в себя примерно в два раза меньше соли, нежели очищенные креветки. А чтобы облегчить процесс очистки сваренных в панцире креветок, нужно положить их в холодную воду буквально на пару минут. Если же креветки планируется обжаривать на сковороде, то лучше всего использовать для их обжаривания оливковое или кунжутное масло в купе с парой зубчиков чеснока.

Креветки отлично сочетаются в различных блюдах с рисом, макаронами, всевозможными овощами, ананасами, авокадо, рукколой, лимоном, сыром и множеством других продуктов. А самыми подходящими заправками для блюд с креветками будут соевый соус, сливочный соус с луком и зеленью, оливковое масло с лимоном, а также сырная либо чесночная заправка.

Быстрый салат с креветками



Быстрый салат с креветками

Креветки – 1 кг
Яйца – 6–7 шт.
Кукуруза консервированная – 1 банка
Огурцы – 3 шт.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Майонез – 100 г
Соль

1 Отварите в подсоленной воде и очистите креветки. Сварите,

остудите и очистите яйца, нарежьте их кубиками.

2 Из банки с кукурузой слейте жидкость. Нарежьте небольшо-

ми кубиками огурцы и репчатый лук (можно заменить его зеленым).
3 Смешайте ингредиенты салата, посолите по вкусу, заправьте майонезом и разложите в креманки.

Кальмары и креветки в панировке

Кальмары и креветки в панировке

Креветки королевские – 500 г
Кальмары – 500 г
Сухари панировочные – 7 ст. ложек
Пармезан (тертый) – 4 ст. ложки
Сок лимонный – 3 ст. ложки
Масло оливковое – 2 ст. ложки
Чеснок – 3 зубчика
Карри порошок – несколько щепоток
Перец душистый молотый
Соль



1 Креветки и кальмаров почистите. Кальмаров нарежьте кольцами.

2 Замаринуйте подготовленные морепродукты в смеси соли, перца, чеснока, карри, сока лимона и оливко-

вого масла на 15 минут. В отдельной миске смешайте панировочные сухари и тертый пармезан.

3 Маринованные морепродукты переложите в панировочную

смесь и перемешайте. В форму для выпечки налейте немного масла, аккуратно выложите туда морепродукты и запекайте в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Светлана
Газина,
г. Москва



Хотите поделиться с читателями вашими лучшими рецептами? Тогда присылайте нам на электронную почту cooking@konliga.ru не менее 6–8 оригинальных рецептов с фото. И не забудьте приложить небольшой рассказ о вашей семье! Мы опубликуем их на страницах нашего журнала, а вам подарим ценный приз.

Спортсменка и просто красавица

Именно так все думают, глядя на нашу читательницу Светлану. Кроме того, она еще очень вкусно готовит! Даже самые обычные и простые блюда у нее получаются так, что пальчики оближешь! И не удивительно, ведь девушка не воспринимает эту обязанность, как каждодневную рутину. В будни она готовит полезные блюда, ну а в праздники, на то они и праздники, старается побаловать домочадцев домашними тортами!

Лаваш с сыром

Лаваш с сыром

Лаваш – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Сыр твердый – 100 г
Сметана – 3 ст. ложки
Масло растительное для жарки
Соль
Зелень



1 Вареные яйца очистите. Яйца и сыр натрите на терке. Соедините, добавьте сметану, мелко нарезанную зелень и соль.

2 Лаваш нарежьте небольшими листочками. На каждый листочек выложите начин-

ку и сверните конвертиком.

3 Конвертики разложите на противень, вы-

стеленный пергаментом. Запекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 20 минут.

Сырный суп



Сырный суп

Сыр плавленый – 150 г
Картофель – 150 г
Морковь – 35 г
Яйцо – 1 шт
Крупа манная – 0,5 ст. ложки
Соль по вкусу
Масло растительное

1 Картофель очистите и нарежьте кубиками. В кастрюле доведите до кипения 2 л воды, выложите кар-

тофель и варите около 10 минут.

2 Добавьте натертый на терке плавленый сыр и еще раз доведи-

те до кипения, чтобы сыр расплавился. Выложите натертую на крупной терке и обжаренную морковь.

3 Яйцо смешайте с манной крупой и солью. Оставьте на 5 минут. Затем чайной ложкой набирайте яичную массу и опускайте в суп. Варите суп еще 20 минут. Затем снимите с огня.

Тарталетки с курицей

Тарталетки с курицей

Тарталетки – 20 шт.
Филе куриное – 250 г
Шампиньоны – 250 г
Сыр твердый – 50 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сливки – 50 мл
Масло растительное – 30 мл
Соль
Перец



1 Куриное филе, луковицу и грибы нарежьте мелкими кубиками. На сковороде разогрейте растительное масло и жарь-

те подготовленные ингредиенты около 15–20 минут. Влейте сливки и тушите блюдо еще 2–3 минуты на маленьком огне.

2 В каждую тарталетку выложите приготовленную горячую начинку, сверху равномерно посыпьте тертым сыром.

3 Тарталетки выпекайте в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, в течение 7 минут. Подавайте теплыми.

Печеный картофель



Печеный картофель

*Картофель – 800 г
Сливки – 500 мл
Чеснок – 3 зубчика
Соль
Перец*

1 Картофель очистите и нарежьте кружками толщиной примерно 0,5 см. Выложите в кастрюлю, залейте сливками, переме-

шайте. Посолите и поперчите по вкусу. Доведите до кипения. Накройте крышкой, уменьшите огонь и варите 5–10 минут.

2 Картофель выложите в форму для запекания. Посыпьте мелко нарезанным чесноком, солью и перцем по вкусу. Влейте слив-

ки, в которых варился картофель. Форму накройте фольгой и запекайте в духовке, разогретой до 190 °С, в течение 40 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 15 минут до золотистого цвета.

Курица в сметанном соусе

Курица сметанном соусе

*Филе куриное – 400 г
Бульон – 250 мл
Лук репчатый – 1 шт.
Мука – 100 г
Масло растительное – 3 ст. ложки
Сметана – 100 г
Зелень
Соль
Перец*



1 Курицу нарежьте произвольными кусочками, посолите. На сковороде разогрейте растительное масло, выложите птицу и ту-

шите около 10–15 минут. Птицу переложите в тарелку.

2 В сковороде разогрейте еще немного растительного масла

и обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавьте муку, перемешайте. Влейте бульон, сметану. Выложите курицу,

приправьте перцем по вкусу и тушите на небольшом огне, помешивая, под крышкой в течение 20 минут. Украсьте зеленью.

Торт «Красный бархат»



Торт «Красный бархат»

Для теста:

Яйца – 4 шт.

Сахар – 400 г

Какао-порошок –
1,5 ст. ложки

Мука – 450 г

Масло

растительное –
400 мл

Кефир – 370 мл

Соль – 0,25 ч. ложки

Разрыхлитель –
2,5 ч. ложки

Сода пищевая –
1,3 ч. ложки

Краситель пищевой
гелевый красный –
3–4 ч. ложки

Для крема:

Сливки 33% –
300 мл

Сыр сливочный –
400 г

Пудра сахарная –
150 г

1 В миске соедините яйца с сахаром и взбивайте миксером около 5 минут до получения светлой массы.

2 В кефир добавьте пищевую соду (негашеную), перемешайте. Влейте гелевый краситель и еще раз тщательно перемешайте. Влейте растительное масло.

3 Просейте через мелкое сито муку, какао-порошок, соль и разрыхлитель. Сухие ингредиенты всыпьте к яичной массе, влейте окрашенный кефир и взбивайте миксером до получения однородного ярко-красного теста. Разделите попо-

лам. Влейте в формы и выпекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 35 минут. Полностью остудите, разрежьте каждый корж вдоль на 2 части.

4 Для крема взбейте сильно охлажденные сливки миксером до плотности. В отдельной емкости смешайте сахарную пудру со сливочным сыром. Слегка взбейте. Частями введите к сливочному сыру взбитые сливки, перемешивая массу ложкой.

5 Коржи смажьте подготовленным кремом. Торт уберите в холодильник на 3–4 часа.

Наш читатель получает подарок от **Amway** – разделочную доску из дерева **iCook** и многофункциональное чистящее средство **L.O.C.**, изготовленное на основе натуральных ингредиентов, поэтому рекомендуемое даже для уборки в детских комнатах, мытья детской мебели, игрушек и др. Оно без усилий уничтожает любую грязь, не оставляя разводов, безопасно для большинства бытовых поверхностей. А разделочная доска **iCook**, изготовленная из высококачественного бамбука, устойчива к механическим воздействиям, кроме того, она обладает хорошими водоотталкивающими и антибактериальными свойствами. Присылайте и вы свои фирменные рецепты и качественные фото блюд, мы расскажем о вас в журнале и подарим призы. Адрес для писем: **cooking@konliga.ru**.





Рубленые куриные котлеты с овсяными хлопьями

1 Куриное филе очень мелко нарежьте. Добавьте к нему измельченный лук и чеснок, всыпьте карри и соль, перемешайте.

2 Выложите в миску к рубленому филе овсяные хлопья, яйца и еще раз перемешайте. Оставьте на 5 минут для набухания.

3 Сковороду разогрейте с растительным маслом. Ложкой выкладывайте подготовленную массу, формируя котлеты. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета: сначала жарьте на среднем огне под крышкой, а затем переверните на другую сторону, снимите крышку и жарьте до готовности.

Рубленые куриные котлеты с овсяными хлопьями

Филе куриное – 600 г

Хлопья овсяные – 5–6 ст. ложек

Луковица – 0,5–1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Масло растительное – 4 ст. ложки

Карри – 0,75 ч. ложки

Соль – 1 ч. ложка

Яйца – 2 шт.

ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»
№ 10 (109) октябрь 2018

Главный редактор Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(e.kozhushko@konliga.ru)

Дизайн и верстка Илья КОЖУШКО
Выпускающий редактор Наталья КОЛЕСНИКОВА
Редактор Елена БАГАУТДИНОВА
Корректор Марина ГОЛОУРНАЯ

Издательский директор Галина АРЕФЬЕВА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор Кирилл ЕГОРЕНКО
по распространению
Начальник Светлана ПЕХТЕРЕВА
производственного отдела

Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс (495) 280-00-20

Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
(s.kharchenko@konliga.ru)

Отдел рекламы Наталья ПАВЛЮТКИНА,
Гульнара ХАЙРУЛИНА,
Наталья МОЗГОВАЯ,
Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю Татьяна ТРАФИМОВА
за размещением рекламы

Учредитель и издатель – АО «КОНЛИГА МЕДИА»

член Международной ассоциации периодической печати



Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛосОВА
Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем) 117218, Москва, а/я № 38
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес издателя и редакции 117218, Москва, ул. Кржижановского,
д. 31, стр. 1
Телефон +7 (495) 280-00-20
cooking@konliga.ru
Электронный адрес www.konliga.ru

Онлайн-магазин konliga.biz
издательства
Телефон +7 (903) 252-66-57

Печать АО «КОСТРОМА»,
156010, Кострома,
ул. Самоковская, д. 10
Телефон +7 (4942) 49-15-11
Факс +7 (4942) 49-15-10
Заказ № xxxxxxxx
Тираж 65 000 экз.
Цена свободная

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

12+ Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет

Подписка Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»

Дата выхода в свет 28.08.2018
Дата начала продаж 03.09.2018

Импортер в Республике Беларусь:
000 «Росчерк» Минск, ул. Сурганова, д. 576, офис 123,
+375-17-331-94-27 (41)

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

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

Фото на обложке DEPOSITPHOTOS.COM

В следующем номере журнала

ПРИГОТОВЬ

12+

читайте:

НОВЫЙ
НОМЕР
В ПРОДАЖЕ
С 1 ОКТЯБРЯ



РЕЦЕПТЫ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ



ПОДПИТКА ДЛЯ МОЗГОВ



ЛУЧШИЕ БЛЮДА С ВОСТОКА



ОСТАТКИ СЛАДКИ: КЕФИР

А ТАКЖЕ:

Деликатеска: бальзамический уксус / По приемлемой цене: оливковое масло

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «ПРИГОТОВЬ»

В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РФ!

ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

10130

ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается
под названием «Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через интернет:

WWW.KONLIGA.BIZ, WWW.VIPISHI.RU, WWW.URAL-PRESS.RU.

Наиболее полную информацию обо всех возможных способах подписки вы можете получить
на сайте www.konliga.ru, а также по телефону (495) 280-00-20
или по e-mail podpiska@konliga.ru.

ПОДПИСКА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ:

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «БЕЛПОЧТА»

95644

WWW.BELPOST.BY

Телефон горячей линии: +375 (17) 200-04-06.
Также журнал можно приобрести через onlinekiosk.by.



ПРАКТИЧНЫЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК

№ 9 СЕНТЯБРЬ 2018

КУЛИНАРНЫЙ практикум

**Любимая еда
школьников**

**Салаты
с кальмарами**

**Питание
при гипертонии**



**В дуэте:
мясо с овощами**

В новом номере:

- Вкус сезона: мясо и птица с овощами
- На каждый день: любимая еда школьников
- Быстрые рецепты: с отваренным рисом
- Три салата: с кальмарами
- Диетпитание: гипертония и диета
- Кухни мира: Кухня Австрии



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

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

http://vk.com/k_praktikum

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

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

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