

Ищите
внутри

Конкурс для всех: делитесь рецептами заготовок

НАША КУХНЯ

№ 4
(290),
апрель
2020

Толока

НАША КУХНЯ

правильный выбор:

МУКА

узнаем, как купить один из главных компонентов куличей и любой удачной выпечки

5

новых рецептов
с крабовыми
палочками

шеф-повар

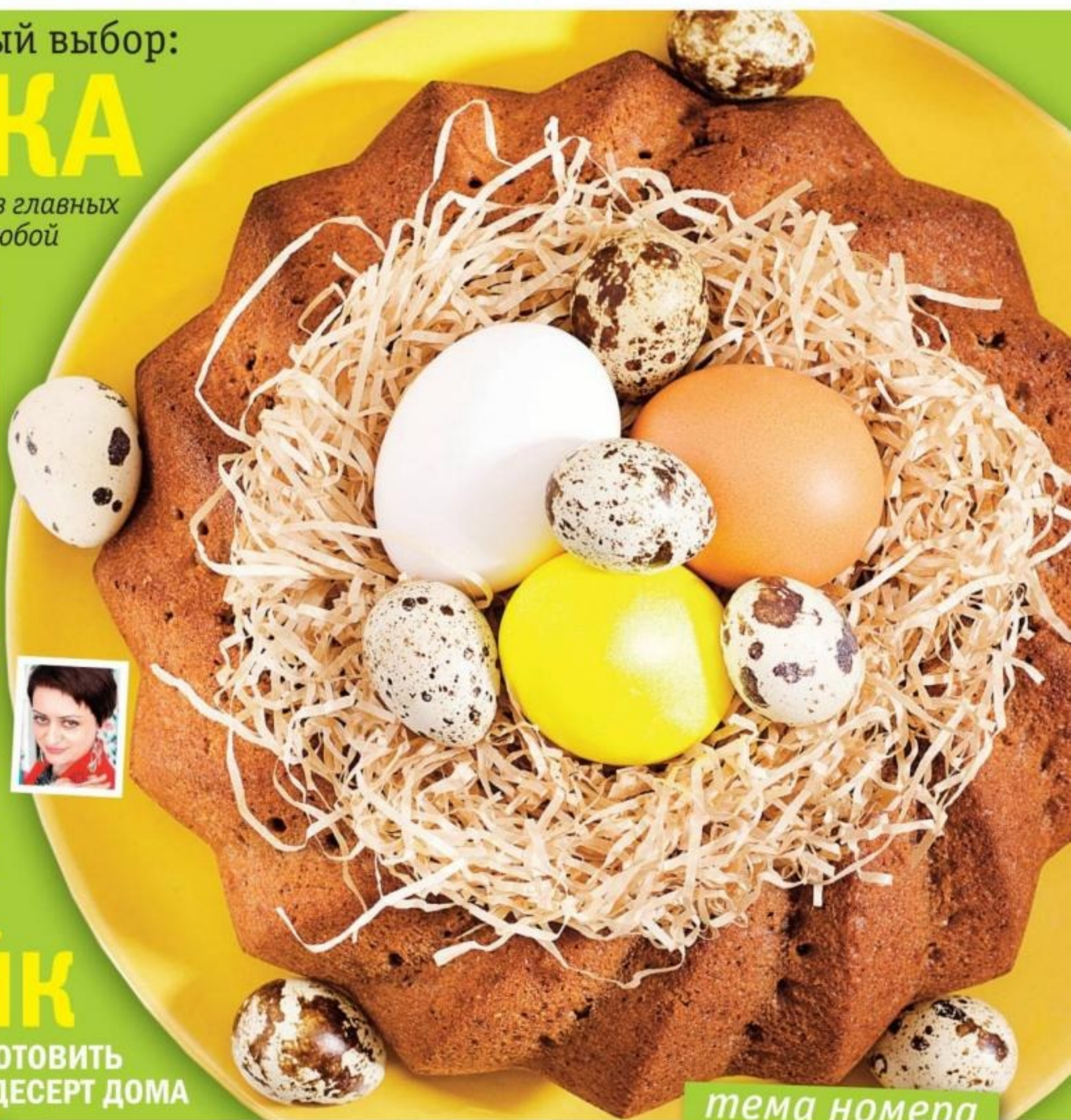
Наталья ФИЛИНА раскрыла тайну самых вкусных сырников и поделилась секретами приготовления чебуреков



блюдо месяца

ЧИЗКЕЙК

РАССКАЖЕМ, КАК ПРИГОТОВИТЬ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ДЕСЕРТ ДОМА



тема номера

Пасхальные угощения

Защититесь от коронавируса вместе с «Народным доктором»!

Только в № 7 всех читателей издания ждет актуальный подарок — антибактериальная салфетка.



16+



Полугодовые подписные индексы: П1205 «Почта России», 80115 «Почта Крыма»

ОТ РЕДАКТОРА



АННА
САНЧУК.
E-MAIL:
NK@TOLOKA.COM

В этом году Светлая Пасха приходится на 12 апреля у католиков и на 19 апреля у православных. Для меня пасхальный день всегда очень хлопотный, но эти хлопоты такие приятные, что, когда вечером укладываюсь в кровать, засыпаю со счастливой улыбкой.

Раньше, когда крестников было три, с удовольствием ездила к каждому в гости, чтобы угостить домашним куличом, разноцветными крашенками и пряниками, расписанными глазурью в пасхальных мотивах. Но когда крестников стало шесть (пять сыночков и лапочка дочка), поняла, что, перебираясь от одного стола к другому, не могу уделить всем должного внимания, да и накормить в каждом доме стремятся от души, а не за горами лето и пляжный сезон. Поэтому теперь собираю всех у себя за столом, и нет веселее и приятнее дня. С удовольствием заранее покупаю разные пасхальные украшения, тематические салфетки и обязательно ставлю в центре стола большой букет нарциссов. Пока взрослые наслаждаются аппетитными блюдами, всегда приготовленными по рецептам читателей «НК», дети сами себя развлекают, играя то в битки (но проигравшие яйца почему-то не едят, а отдают как самые ценные трофеи родителям), то в прятки, или пытаются создать свой театр, показывая спектакли по типу блогов из интернета. И, несмотря на шум, гам и постоянное одергивание, на душе так тепло и хорошо, когда близкие и любимые люди рядом.

Дорогие наши читатели! С праздником Пасхи! Христос Воскресе! Здоровья, тепла, добра, уюта, бесконечного количества поводов для радости вам и вашим близким!



19

МЕНЮ НОМЕРА

Салаты и закуски

- 5** ТЕРРИН «УДИВИ СОСЕДКУ»
необыкновенно красивая закуска станет достойным украшением праздничного стола
- 6** ДОМАШНИЙ АДЫГЕЙСКИЙ СЫР
пора научиться готовить свои сыры!

На первое

- 7** УХА «ОТ ГРИШАНИ»
ее даже остывшую можно подавать к столу — пальчики оближешь!

На второе

- 8** КАПУСТА «КАРРИ»
достойное постное блюдо для сытного обеда



Тема номера

- 10** ПАСХА «ТРИ ШОКОЛАДА»
сочетание творога и шоколада приведет ваши вкусовые рецепторы в полный восторг

Блюдо дня

- 16** ЧИЗКЕЙК «ЗАКУСОЧНЫЙ»
да-да, он может быть подан не только к чаю, но и как основное блюдо



14

МАРИНОВАННЫЕ
КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ,
В МАФФИНАХ,
В КЛЯРЕ И
ДАЖЕ
В ВИНЕГРЕТЕ



30

АКТЕР
ИЛЬЯ БЛЕДНЫЙ:

Я много где побывал и честно скажу, что самая мною любимая кухня — грузинская. Хотя, когда был на Кипре, мне приглянулись местные блюда, например, клефтико. Жители запекают мясо по несколько часов!



«РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. ЛЕТО»

Зеленый коктейль на завтрак, творожок с ягодами на перекус, суп-пюре из кабачков и курица с тушеными овощами на ужин — летом легче всего придерживаться здорового питания: такое изобилие свежей зелени, овощей и фруктов! А с изданием «Рецепты правильного питания. Лето», которое будет в продаже с 21 апреля, вам будет еще проще составить полезное летнее меню для себя и своей семьи. Готовьте по проверенным правильным рецептам и насыщайтесь витаминами на год вперед!



В богатых вулканических почвах Мадагаскара растет кофе, популярный среди людей и летучих мышей. Говорят, укусы летучих мышей придают зернам мягкий вкус благодаря воздействию слюны и увеличивают цену до 220 евро за килограмм. В прошлом году фермеры произвели 2 тонны таких зерен, а к 2021 г. намерены увеличить производство до 20 тонн, чтобы экспортировать в Японию. Кстати, популярный на весь мир кофе копи лювак из Юго-Восточной Азии получают в результате прохождения зерен через пищеварительный тракт зверьков циветты, а в Таиланде и вовсе есть кофе, который по аналогии добывают из навоза слонов.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Каждый наш новый номер создаете вы, дорогие читатели. И как мы рады, когда приходят новые письма с рецептами, советами, секретами и душевными историями, — не передать словами. Очень хочется, чтобы и дальше вы не забывали о нас. И даже когда пойдут дачные хлопоты, нашли минутку написать бумажное или электронное письмо. Делитесь с нами, что готовите, что выращиваете на своих огородах, как справляетесь с недугами, остаетесь бодрыми и подтянутыми. Участвуйте в конкурсе заготовок, побеждайте и не стесняйтесь задавать «НК» волнующие вопросы: обещаем, наши компетентные специалисты ответят на них.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

Нью-йоркская пиццерия Pizza & Wing Co. предлагает клиентам возможность оказать помощь братьям нашим меньшим. **Пиццерия размещает на коробках с пиццей фото бездомных собак из приюта, при этом каждый человек, который заберет собаку себе домой, получит подарочный сертификат на 50\$ США.** Такая идея возникла у владелицы пиццерии Мэри Эллой, когда она начала работать волонтером. Уже на следующий день после начала акции из приюта забрали первого щенка. Кроме того, в пиццерии значительно выросло количество заказов — многие покупают пиццу, чтобы увидеть фото собак и поделиться ими с друзьями и близкими.



Полезные травы



КИНЗА (КОРИАНДР) — для похудения



РОЗМАРИН — для мозга



МЯТА — для почек



ПЕТРУШКА — для защиты от рака



ШАЛФЕЙ — для сосудов



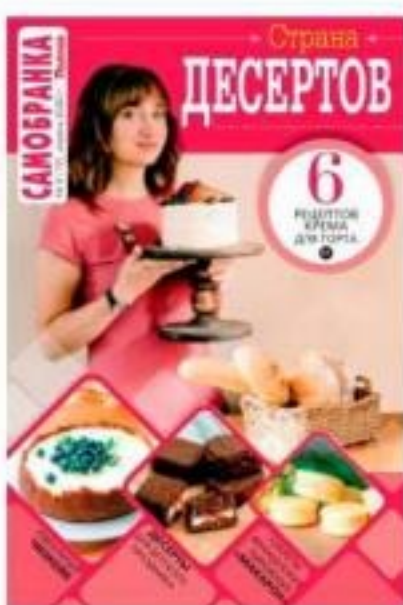
ОРЕГАНО (ДУШИЦА) — для мышц



БАЗИЛИК для сердца



ЧАБРЕЦ — для глаз



«СТРАНА ДЕСЕРТОВ»

Кто из нас не любит полакомиться сладким?! Мир десертов разнообразный, вкусный. А как приятно слышать восхищение и комплименты от тех, кто попробовал ваши кулинарные шедевры! Научиться готовить сладости в домашних условиях — легко! Чтобы открыть в себе кулинарный талант, не обязательно заканчивать кондитерские школы и покупать дорогие ингредиенты. В выпуске «Страна десертов», который уже в продаже, мы покажем, как готовить изысканные десерты из самых простых продуктов, расскажем хитрости и тонкости кондитерского дела. Вы научитесь секретам, которые будут делать вашу выпечку потрясающей, и с легкостью разбираться даже в самой сложной кондитерской терминологии. Мы уверены, что сможем вдохновить вас на дальнейшее исследование удивительного кондитерского мира! Торты, кремы, чизкейки, современные пирожные и классика из детства... Готовить вкусно — легко, главное — с любовью!

УНП 192173221 000 «Издательский дом «Толока»



Дорогие друзья, для более оперативной связи вы можете найти нас Вконтакте: [//vk.com/nkjjournal](https://vk.com/nkjjournal). Там — вся информация о конкурсах, выходах номеров и много чего интересного и полезного.

Кулинарная прелюдия

В ожидании горячего не забудьте побаловать гостей чем-нибудь эдаким. Мир салатов и закусок настолько разнообразен, что трудно выбрать пару-тройку лучших рецептов самостоятельно. Поэтому наши хозяйки пришли вам на помощь и предлагают делать так, как они. Блюда «на разогреве» обещают быть о-го-го!



«Минутка»

Он прост в приготовлении, ничего варить не нужно. Удобно, когда гости на пороге, или к быстрому ужину, хватит и минуты, чтобы смешать и нарезать ингредиенты. Разве это много?..

Банка красной консервированной фасоли, 150 г сыра, 200 г ветчины, пачка сухариков, 2 ст.л. майонеза.

Ветчину нарезать брусочками, сыр натереть на крупной терке. С фасоли слить жидкость и смешать с сыром и ветчиной, добавить сухарики, заправить

майонезом. По желанию можно приправить пропущенным через чесночницу чесноком и поперчить. Заправить майонезом и подать к столу.

*Татьяна СОБОЛЕВА,
р.п. Кузоватово Ульяновской обл.*



ПОДПИСКА-2020

«Золотые рецепты наших читателей» — это настоящая копилка оригинальных, вкусных и простых кулинарных идей. Вы без всяких проблем накроете стол на праздник, соберете перекус мужу на работу и детям в школу (никаких бутербродов с колбасой), заготовите собранный урожай, научитесь всем премудростям хорошей хозяйки и забудете о сомнениях, что же такого приготовить своим домашним. Полноценное и доступное меню — от супов до десертов — только для вас. Настоящее сокровище! Выгодные индексы: П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма», а еще выгоднее оформить подписку на сайте toloka24.ru со скидкой 15% по промокоду «ВЕЧНА».

Закусочные «колеса»

Куриный фарш смешать с мелко нарезанной **луковицей**, посыпать **солью**, **перцем**, перемешать и начинить **сушки** (их замачивать не нужно). Затем верхней стороной, т.к. на ней фарша больше, обжарить в небольшом количестве **растительного масла**, аккуратно пере-

вернуть и довести до готовности на малом огне (сильно не жарить, чтобы не горчило). Выложить в кастрюльку, на дно налить немного воды и 5 мин. потушить (если любите хрустящие, кипятить не надо).

*Валентина ГИРИНА,
г. Новочеркасск. Фото автора*



Мастер-класс: цветок из редиса



Идея и фото Маргариты ИОНОВОЙ, г. Ростов-на-Дону



Террин «Удиви соседку»

Это простое блюдо можно так украсить и подать, что многие примут его даже за торт. Все дело в вашей фантазии. Ничего сверхъестественного и сложного, никаких дорогостоящих ингредиентов, лишь старание, бесконечная забота и желание подарить удовольствие окружающим.

700 г куриного филе, 8 шампиньонов, 1-2 вареные моркови, 125 мл сливок, яйцо, 1-2 зубчика чеснока, соль, перец — по вкусу.

Шампиньоны очистить, помыть, срезать ножки и отварить шляпки в подсоленной воде. Филе пропустить через мелкую решетку мясорубки, добавить яйцо, сливки, измельченный чеснок, поперчить, посолить. Фарш вымешать до однородности и разделить на 4 части.

Прямоугольную форму застелить промасленной бумагой для выпеч-

ки, равномерно выложить четверть фарша, на него — половину натертой на крупной терке моркови, снова четверть фарша, разровнять. Сверху слегка вдавить шляпки грибов и покрыть их фаршем, выложить оставшуюся морковь, затем оставшийся фарш. Запекать в духовке при 180 град. 50-60 мин. Если верх террина начнет подгорать, накрыть форму пищевой фольгой. При подаче украсить по своему усмотрению. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново.

Фото автора

«Гулянка на полянке»

Такой салат понравится всем, кому посчастливится его попробовать. Сочетание вкусов невероятное, блюдо выглядит очень нарядно.

150 г отварного куриного филе, 150 г консервированных ананасов, 150 г шампиньонов, луковица, 200 г винограда, 50 г ядер грецких орехов, 2 вареных яйца, 100 г сыра, 70 г сливочного масла, соль, майонез, зелень петрушки.

Ингредиенты выкладывать слоями, слегка смазав каждый майонезом и посолив по вкусу: нарезанное тонкой соломкой филе; нашинкованный также и замаринованный в уксусе лук; нарезанные небольшими кусочками ананасы; измельченные и обжаренные на сливочном масле шампиньоны; мелко нарубленные грецкие орехи; натертые на мелкой терке яйца и сыр. Сверху украсить виноградом, нарезанным половинками, и веточками петрушки.



Александр ТРАФИМОВ,
х. Захоперский
Волгоградской обл.
Фото автора

АРТРИТ? АРТРОЗ? ОСТЕОХОНДРОЗ? Верните подвижность своим суставам!

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом являются настоящим бичом людей среднего и старшего возраста. Когда жизненных и эмоциональных сил еще много, а человек просто теряет свободу движений. Это делает жизнь невыносимой.

Конечно, можно принимать стандартные хондропротекторы и обезболивающие, но годы мучений и безысходность просто выбивают из сил. Быть постоянно в тягость своим родным и близким – это не тот удел, который заслуживает человек.

Последние разработки отечественных технологий позволили создать современный компонент – **БИАРТЕКС (BIARTEX)** – сбалансированную формулу в растительных капсулах, находящихся в среде-активаторе. Капсулы растворяются в тонком кишечнике, компоненты попадают в кровь и воздействуют на клетки хрящевой ткани, активируя их деление.

Свойства **БИАРТЕКС** – это помощь в восстановлении плотности хряща, плотности синовиальной жидкости, устранение дистрофических изменений хрящевой ткани суставов, а также сопутствующих нарушений костно-мышечной системы, соединительной ткани, тонуса сосудов

Задача **БИАРТЕКС** – вернуть человека к нормальной полноценной жизни без боли и ограничения движений. Главное, не опустить руки и не свикнуться с мыслью, что уже ничто не поможет. Возраст людей, принимающих **БИАРТЕКС**, неограничен. Нет такого диагноза, как возраст



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ ЕВГЕНИЯ НИКОНОВА ИЗ Г. БРЯНСКА:

— В данном блюде идет сочетание четырех видов белка: яйцо, курица, грибы, сливки. Крайне сложное для переваривания. Чтобы блюдо принесло вам максимум пользы, исключите два ингредиента (например, грибы и яйца) и к столу обязательно подайте со свежей зеленью. ●



Заказать **БИАРТЕКС** и обратиться за консультацией по тел.
8 (800) 600-57-56; 8 (495) 136-59-66

Звонки по России бесплатно

Рыбный день

Риет «Почти икра»

Отменная намазка для бутербродов. На вкус — как икра!



Отварная морковь, филе слабосоленой сельди, плавленный сырок, 3 ст.л. майонеза, 50 г сливочного масла, зелень, соль, перец — по вкусу.

Морковь и сырок натереть на крупной терке, филе нарезать мелкими кубиками, зелень измельчить. Соединить майонез с размягченным маслом, добавить подготовленные продукты, посолить, поперчить, перемешать. Подавать на гренках или ломтиках хлеба, батона.

Татьяна СОБОЛЕВА,

р.п. Кузоватово Ульяновской обл.

Салат «Застольный»

Очень нежное блюдо. Впервые попробовала в гостях, причем там его довольно быстро съели.



150 г красной слабосоленой рыбы, 4 вареные картофелины, 4 вареных яйца, по 2 свежих и маринованных огурца, 0,5 ст. консервированного горошка или фасоли, зеленый лук, 2 ст.л. майонеза.

Все огурцы, картофель, яйца и рыбу нарезать кубиками, соединить, добавить рубленый лук, фасоль или горошек. Заправить майонезом, перемешать.

Для заправки можно смешать йогурт, сметану и горчицу.

Елена КОЛОДЯЖНАЯ, п. Южный Краснодарского края. Фото автора

Курочка «Мрамор»

Вкусное и красивое блюдо. Оно немного долгое в приготовлении из-за того, что нужно дать застыть желатиновой прослойке, но в этом и плюс яства. Курочку можно приготовить накануне праздника, а в день торжества лишь нарезать. А как же будут приятно удивлены домочадцы, если подадите ее в будни... Отличная альтернатива колбасе.

0,5 кг куриного филе, 0,7 кг куриных голеней или окорочков, 25 г быстрорастворимого желатина, 1 ст.л. сладкой паприки, красный и черный молотый перец, 1 ст.л. пряностей для курицы, 2-3 зубчика чеснока, соль.

С голеней срезать мясо и нарезать вместе с филе небольшими кусочками, посыпать пряностями, перцем, паприкой и мелко нарубленным чесноком, посолить, добавить желатин и перемешать. Выложить в



рукав для запекания, выпустить воздух и завязать с двух сторон (шов должен остаться сверху), проколоть иголкой сверху несколько раз, чтобы не лопнул. Положить в форму, утрамбовав, и запекать в духовке при 180 град. 55 мин. Достать, дать остыть в рукаве, убрать на 3-4 часа (лучше на ночь) в холодильник для застывания. Нарезать и подать к столу.

Надежда ВАСИЛЬЕВА, г. Узловая.

Фото автора

●●● А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ВЕКА ПРИДУМАЛИ КОРЕЙЦЫ, КОТОРЫХ СССР ДЕПОРТИРОВАЛ В СРЕДНЮЮ АЗИЮ. БУДУЧИ НЕ В СОСТОЯНИИ ДОСТАТЬ ПЕКИНСКУЮ КАПУСТУ, СОВЕТСКИЕ КОРЕЙЦЫ ПОПЫТАЛИСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗНЫЕ ЕЕ ЗАМЕНИТЕЛИ, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ БЛЮДО КИМЧИ. В КОНЦЕ КОНЦОВ ОНИ ОСТАНОВИЛИСЬ НА МОРКОВИ И ЧЕСНОКЕ. ●●●

Домашний адыгейский сыр

А вот и рецепт домашнего сыра, по вкусу похож на адыгейский, его можно жарить — не плавится, плотность продукта зависит от того, сколько он будет стоять под прессом. Срок хранения — до 4 дней в холодильнике. Отлично подойдет для завтрака, обеда, ужина и перекуса.



По 1 л молока и кефира, 3 яйца, 4 ч.л. соли, зелень, паприка, орегано — по желанию.

Влить в кастрюлю молоко и кефир, довести до кипения, помешивая.

Пока будет нагреваться, взбить яйца, соль, пряности, добавить измельченную зелень и влить в кипящую массу. Помешивая, варить 5-7 мин., затем вылить на дуршлаг, застеленный марлей в два слоя (масса должна хорошо отделяться от сыворотки). Дать немного стечь и остыть.

Завернуть в марлю и оставить под прессом на 6 часов (можно при комнатной температуре).

Анна ГУРАЛЕВИЧ, г. Москва.

Фото автора

Где же ваши ложки?

Первые блюда настолько закрепились в нашем повседневном меню, что в календаре для них отведена даже специальная дата – Международный день супа (5 апреля) – наваристого, густого, сытного, ароматного или легкого куриного... А может быть, каждый день нового, решать только вам.

Уха «От Гришани»

Не каждый знает, как приготовить уху. Если вы используете замороженную рыбу — это уже не уха, а просто рыбный суп. Я и сама люблю порыбачить на речке. Когда повезет, обязательно готовлю уху. Но в этот раз рыбкой поделился мой родственник, он заядлый рыбак. Спасибо тебе, Гришаня!

1 кг речной свежей рыбы, луковица, морковь, 2-3 картофелины, 50 г крупы (рис, пшено или перловая, сечка), корень петрушки с зеленью, пучок укропа, зубчик чеснока, 2-3 лавровых листа, соль, перец — по вкусу.



Готовить уху желательно при открытой крышке на малом огне и обязательно контролировать, чтобы суп не сбежал. Лучше всего получается, когда рыба разная. Если она отличается и по величине, разделите ее на две части — крупную и мелкую. Мелкую выпотрошить, не чистить и варить 20 мин. на малом огне, снимая пену, — чешуя дает особенный вкус и наваристость. Крупную рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать большими кусками. Лук, морковь, картофель очистить, нарезать кусочками. Петрушку с корнем и укроп вымыть, измельчить. Отвар из мелкой рыбы процедить, добавить крупную рыбу, картошку, чеснок, лук, перец, соль (если надо, долить кипятка) и варить 20-25 мин. на среднем огне. Кто любит первые блюда погуще, всыпьте крупу. В конце приготовления положить лавровый лист и зелень. Такое блюдо даже в холодном виде очень вкусное.

Конечно, **самая лучшая уха** — приготовленная на костре на берегу речки или озера. Чтобы и домашняя пахла костром, возьмите веточку орешника, подожгите ее и окуните в суп на несколько секунд. Запах будет обалденный!

Ольга СЛАБУНОВА, г. Гродно

·СОВЕТ·

Солите и добавляйте пряности в супы не в начале, а за 5-10 минут до окончания варки, тогда они в полной мере раскроют свой аромат.



«Сырно-овощной»

Нежный сливочный вкус сведет вас с ума с первой ложки!

2,5 л овощного бульона, морковь, луковица, маленький кабачок, 2 картофелины, 150 г творожного сыра, перец, соль — по вкусу, растительное масло.

Картофель нарезать брусочками, залить бульоном, довести до кипения и варить 15 мин. Лук измельчить, обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить натертые на крупной терке кабачок и морковь, обжарить 5 мин. Все переложить в кастрюлю, посолить, поперчить и варить 3-4 мин. до полного растворения сыра.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора



Гороховый, фасолевый, чечевичный:

- мускатный орех,
- чеснок,
- кориандр,
- паприка,
- базилик,
- лавровый лист,
- мята.

КАКИЕ ПРЯНОСТИ В КАКОЙ СУП?



Рыбный, уха:

- смесь перцев,
- лавровый лист,
- свежий укроп,
- розмарин,
- чабрец,
- тимьян.



Куриный:

- эстрагон,
- лавровый лист,
- розмарин,
- перец.



Щи и борщ:

- корень петрушки,
- майоран,
- базилик,
- душистый перец горошком.



Харчо:

- хмели-сунели,
- чили,
- паприка.

Сытно-аппетитно!

Ждете гостей и не знаете, что подать на горячее? А ведь хочется не только сытно накормить, но и удивить, чтобы дегустаторы оценили блюда, впечатлились и добавки попросили. Поэтому вооружайтесь предложениями наших читателей — рецептами вкусных и при этом простых в приготовлении кулинарных шедевров.



Капуста «Карри»

Это индийское блюдо легко готовить, а результатом вы будете приятно удивлены. Казалось бы, обыкновенная тушеная капуста, но не так все просто! Дело в пряностях — благодаря им капуста получается очень нежной, пряной, ароматной. Это даже не гарнир, а полноценное блюдо. Попробуйте и убедитесь!

0,5 кг капусты, 3-4 картофелины, 1-2 луковицы, 3 ст.л. томатной пасты, 3 ч.л. карри, 1 ч.л. молотого красного перца, 1 ч.л. паприки, 0,5 ч.л. тмина, 5 бутонов гвоздики, 2 лавровых листа, 3 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Разогреть масло на сковороде и прокалить в нем карри 2 мин., чтобы ярче раскрылся аромат пряности. Добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, и обжаривать 5-7 мин. Тонко нашинковать капусту, переложить к луку, всыпать тмин,

гвоздику, красный перец и паприку, перемешать и пожарить капусту 10 мин., помешивая. Всыпать очищенный и нарезанный кубиками картофель, перемешать, готовить на среднем огне 5 мин. Аккуратно вмешать томатную пасту в блюдо, влить воду (немного, примерно 1 ст.), положить лаврушку и тушить под крышкой на среднем огне 20 мин. В конце посолить.

Великолепные ароматы привлекут ваших родных на кухню, так что немедленно разложите капусту в тарелки и пробуйте!

Посыпьте капусту сверху **тмином и зеленым луком** — это завершит чудесную композицию ароматов.

Рената САФИНА, г. Новосибирск. Фото автора



Грибное жаркое

Молодые подберезовики и подосиновики в этом блюде, как ни странно, значительно вкуснее белых грибов. Мой сынок говорит, что они не такие жирные.

·СОВЕТ·

Чтобы картофель в мешке лучше хранился, положите в него на 10 кг клубней пару яблок.

1 кг картофеля, 300 г замороженных или свежих грибов, средняя морковь, крупный лук-порей, растительное масло, соль и перец — по вкусу, 6-7 вяленых помидоров (по желанию).

Очищенный картофель крупно нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета со всех сторон, переложить в кастрюлю для тушения (я готовила в мультиварке), посолить и поперчить.

Грибы нарезать, обжарить на том же масле, сразу посолить. Белую часть лука нарезать, положить к грибам, туда же всыпать крупно нарезанную морковь, жарить на небольшом огне 5-7 мин.

На картофель выложить помидоры и содержимое сковороды, полить маслом, в котором жарились овощи и грибы, и добавить немного воды. Варить до готовности, мне хватило 30 мин. (на плите будет еще быстрее).

Татьяна СУДАРЬКОВА, г. Владимир.

Фото автора

Ребрышки «Услада вкуса моего»

1,5-2 кг ребрышек (у меня косули, но можно взять свинину или баранину), головка чеснока, 1-2 ст.л. томатной пасты, 1-2 ст.л. меда, 50-70 мл растительного масла, 100 мл соевого соуса, сливочное масло, пряности (черный молотый перец, перец чили, розмарин), соль — по вкусу.

Промыть ребра в холодной воде, разрезать так, чтобы было удобно обжарить на сковороде. Замариновать кусочки в растительном масле с добавлением пряностей. Оставить в прохладном месте на 12 часов. Обжарить до золотистой корочки на сковороде с растительным маслом, можно положить немного сливочного.

Приготовить соус-глазурь. Мелко нарезать или натереть на мелкой терке чеснок. В сотейник влить немного соевого соуса, чтобы глазурь получилась не очень жидкая, иначе потом стечет с мяса. При необходимости можно добавить еще немного соевого соуса. Положить томатную пасту, мед и чеснок, разогреть и перемешать до полного растворения меда с пастой. Хорошо смазать ребрышки соусом и запекать при 200 град. Через 15-20 мин. уменьшить огонь до 160 град. и довести до готовности.

Андрей КОШЕЛЕВ, автор блога
«Кошелот Рецепты»,
г. Тольятти



КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР ИВАН КРАВЦОВ ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:

— Рецепт хороший, но я бы ребрышки не обжаривал, а после маринования сразу поставил запекать при 200 град. до золотистости, а потом смазал глазурью и довел до готовности при 160 град. Насчет глазури: вместо пасты обычно использую другие ингредиенты. Для свинины в маринад добавляю 2 ст.л. красной молотой паприки, по паре веточек розмарина и тимьяна и несколько апельсинов. Цитрусы нарезаю на несколько частей, выдавливаю в маринад сок и оставляю фрукты вместе с кожурой. Для баранины можно добавить тархун и гранатовый сок. Для дичи — бруснику и розмарин. Говядину хорошо размягчает киви. ●

ПО ФРАНЦУЗСКОЙ ТРАДИЦИИ
НА ПОВАРСКОМ КОЛПАКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
100 СКЛАДОК — И ИМЕННО СТОЛЬКО СПОСОБОВ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ ЯИЦ ОБЯЗАН ЗНАТЬ
ХОРОШИЙ ПОВАР.

ФЛЕБОФА®

ДИОСМИН 600 МГ

ПЕСНЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ НОГ

- СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ ОСНОВНЫХ СИМПТОМОВ ВАРИКОЗА — ТЯЖЕСТЬ И БОЛЬ В НОГАХ, УСТАЛОСТЬ, ОТЕК
- ОДНОКРАТНЫЙ ПРИЕМ — УДОБНАЯ СХЕМА
- БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ И КОНСЕРВАНТОВ — ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ



Рег. №ПП-002517. Реклама.

* Скидка действует с 01.03.2020 г. по 31.05.2020 г. только на лекарственное средство Флебофа по промокоду "Lady" при оформлении заказа на сайте аптека.ру

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

OZON
ФАРМАЦЕВТИКА



Великая Пасха

Это, пожалуй, самый светлый праздник в году. Когда родные и близкие встречаются вместе по доброму поводу, радуются играющему солнцу и наступлению настоящей весны — ведь именно в этот период начинается пробуждение природы от глубокого зимнего сна. Так давайте накроем праздничный стол блюдами, приготовленными с любовью. А рецепты мы вам подготовили! Запасайтесь теплыми чувствами!

«Три шоколада»

400 г творога, 150 г сахара, 100 г 20%-ной сметаны, 190 г сливочного масла, по 60 г горького, молочного и белого шоколада, 25 г какао-порошка, 25 г сахарной пудры, ванилин.

Творог протереть сквозь сито, всыпать сахар и ванилин, перемешать. Добавить сметану, 100 г размягченного масла и взбить миксером до однородности. В разных мисках растопить каждый вид шоколада с 30 г масла. Творожную массу разделить на три неравные части. Каждую смешать с разным видом шоколада (белая — самая маленькая, темная — самая большая). В миску с горьким шоколадом всыпать просеянные какао и пудру, перемешать.

Пасочницу застелить влажной марлей, выложить белую массу, затем массу с молочным шоколадом и в конце — с горьким. Накрывать марлей, поставить в миску и убрать в холодильник. В идеале — на сутки. Освободить пасху от пасочницы и марли и украсить по желанию.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул.

Фото автора

•КСТАТИ•

Православная Пасха в этом году приходится на 19 апреля, католическая — на 12 апреля.

Суперглазурь на желатине

Белоснежная блестящая глазурь, которая совершенно не крошится при разрезании.



1 ч.л. желатина залить 2 ст.л. холодной кипяченой воды и оставить. Перемешать **100 г сахарной пудры** со щепоткой ванилина и 2 ст.л. воды и довести смесь до кипения, постоянно помешивая, на среднем огне. Сразу снять с плиты, добавить набухший желатин, тщательно перемешать до растворения специй. Теплую глазурь взбить миксером в крепкую белую пену до загустения. Сотейник желатина поставить в чашу с кипятком, чтобы глазурь не застыла до нанесения на куличи.

Анна ШАРАФУТДИНОВА,
г. Ростов-на-Дону

Кулич «И крошек нет!»

Хочу поделиться рецептом вкусного кулича. Родители его уже оценили. Главная оценка от папы: «Вкусно! И крошек нет!»

Банан, 50 мл свежевыжатого апельсинового сока, 3 ст.л. растительного масла, 3 ст.л. сиропа топинамбура, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. яблочного или винного уксуса или сока лимона, 0,5 ч.л. соли, 3 ст.л. изюма или орешков, 1 ст. муки (смесь овсяной, пшеничной и ржаной 2:1:1).

Апельсиновый сок смешать в блендере с бананом, сиропом топинамбура и маслом до однородной массы. Переложить смесь в миску, добавить соду, погашенную уксусом, и просеянную муку. Перемешать, всыпать изюм или орешки и еще раз перемешать.

Смазать форму маслом, заполнить тестом на 2/3 и выпекать примерно час при 180 град. Для глазури в сухой посуде взбить миксером **яичный белок** до белой пышной массы, всыпать просеянную **сахарную пудру (100-120 г)**, взбить пару минут, в конце влить лимонный сок. Сразу же нанести на остывший готовый кулич.



Мои советы

- Не забудьте замочить изюм, чтобы избавиться от различных химических веществ (масло, воск, консерванты), а также мусора, способного испортить впечатление от выпечки.
- Можно не делать глазурь. Без нее все равно вкусно!
- Если хотите более густую глазурь, добавьте больше сахарной пудры (140 г и больше).

Зинаида МЕДВЕДКОВА,
п.г.т. Красный Смоленской обл.

Фото автора

●●● НА ПАСХУ В БОЛГАРИИ СБРАСЫВАЮТ С ВЕРХНИХ ЭТАЖЕЙ СОТНИ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ ГЛИНЯНЫХ ГОРШКОВ, РАСПИСАННЫХ ДОБРЫМИ ПОЖЕЛАНИЯМИ. ДА НЕ ПРОСТО ТАК, А В ЗНАК ПАСХАЛЬНОЙ ПОБЕДЫ НАД ЗЛОМ. ПРОХОЖИЕ МОГУТ ВЗЯТЬ СЕБЕ ЛЮБОЙ ЧЕРЕПОК НА СЧАСТЬЕ! ●●●

Печенье «Аки яйцо»



Вкусное и интересное на вид печенье точно понравится и детям, и взрослым!

100 г сливочного масла, 6 ст.л. сахара, яйцо, 1 ст.л. молока, 250 г муки + для раскатывания теста, консервированные персики (половинками).

Размягченное сливочное масло взбить с сахаром и, продолжая взбивать, добавить яйцо и молоко. Просеянную муку смешать с яичной смесью, замесить мягкое тесто. Раскатать на столе, слегка присыпанном мукой, в пласт толщиной 5 мм. Вырезать формой кружки диаметром 6 см и выложить на противень, смазанный маслом и застеленный пергаментной бумагой. Выпекать при 180 град. 12 мин.

Приготовить глазурь: в **яичный белок** постепенно всыпать **сахарную пудру**, взбивая до белой однородной массы. Покрывать остывшее печенье. Украсить половинками персиков.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец.

Фото автора

Кулинарные советы

«Крапивняйца»

Многие предпочитают красить яйца природными красителями: крапивой, куркумой, каркаде, краснокочанной капустой и т.д. Я решила попробовать крапивой, благо такое растение уже выросло в нашем регионе к этому празднику.



5 белых яиц, большой пучок крапивы (30-40 г), 0,6 л воды, 3 щепотки соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

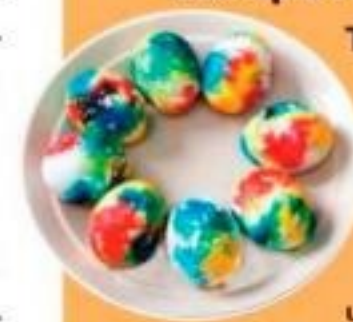
Помыть в воде яйца и крапиву. Половину растения выложить в кастрюлю, сверху — яйца и еще крапиву. Лучше работать в перчатках. Полностью залить холодной водой и варить после закипания 12-15 мин., добавить соль. Крапива окрасит жидкость в ярко-зеленый цвет. Налить в кастрюлю уксус, слегка перемешать и оставить в растворе яйца до полного остывания, периодически переворачивая, чтобы на скорлупе не остались белые круги. После остывания достать яйца, вытереть салфеткой, по желанию смазать растительным маслом.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора

Мраморные

Покраска яиц совсем простая, зато как радуется результат! Вы не представляете, сколько «ах!» и «ух ты!» было — так детям понравилось.

8 вареных яиц, 2 ст.л. 9%-ного уксуса, 2 бумажные салфетки, пищевые красители 4 цветов (красный, желтый, синий и оранжевый).



Яйца насухо вытереть, завернуть в часть бумажной салфетки, смочить со всех сторон уксусом и капать на яйца красители, но понемногу — они быстро растекаются по влажной салфетке. Оставить подсыхать на 1,5 часа. Затем снять салфетки. Для блеска яйца можно чуть смазать растительным маслом.

Елена ХРАМОВА, г. Сызрань. Фото автора



«Мультикулич»

250 мл 10%-ных сливок, 11 г сухих дрожжей, 600 г муки, 30 г сливочного масла, 3 ст.л. с верхом сахара, 1 ч.л. соли, 2 яйца, 50 г изюма.

В сливки комнатной температуры добавить мягкое сливочное масло, яйца, перемешать венчиком до однородности. Муку просеять и смешать с солью, сахаром и дрожжами. Влить жидкие ингредиенты к сухим и замесить тесто. Скатать шар и оставить в теплом месте на 2 часа для подъема. Изюм промыть, обсушить. Тесто обмять, всыпать изюм и вмешать в тесто. Сформовать шар, положить в чашу мультиварки, смазанную маслом, включить режим подогрева на 40 мин., а затем — «Выпечка» на 45 мин. Готовый кулич достать на чашу для пара и остудить. Украсить по желанию.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск.
Фото автора

●●● САМОЕ КРУПНОЕ ПАСХАЛЬНОЕ ЯЙЦО НАХОДИТСЯ В КАНАДСКОМ ГОРОДЕ ВЕГРЕВИЛЛ, ЧТО В ПРОВИНЦИИ АЛЬБЕРТА. ВЕС ПРАЗДНИЧНОГО СИМВОЛА-РЕКОРДСМЕНА — ПОЧТИ 2 ТОННЫ, А ДЛИНА — ОКОЛО 8 МЕТРОВ! ●●●

«Черничное удовольствие»

Хотите удивить родных и гостей? Приготовьте вкусную и необыкновенно красивую творожную пасху. Это нежнейшее лакомство обязательно должно присутствовать на каждом праздничном столе!

250 г замороженной черники, 100 г сахара, 400 г творога высокой жирности, 250 г сгущенного молока, 150 г сливочного масла (желательно 82,5%), 100 мл 33%-ных сливок.



Чернику положить в сотейник, немного размять ложкой, всыпать сахар и довести до кипения. Затем пробить блендером, протереть сквозь сито, снова перелить в сотейник и проварить после закипания 5-7 мин. Снять с огня, остудить. Творог, сгущенку, масло комнатной температуры выложить в чашу, смешать блендером до однородности. Добавить остывшее ягодное пюре и снова пробить блендером. Сливки взбить до пиков и аккуратно вмешать в творожную массу. Переложить в форму, застеленную

влажной марлей в 2 слоя, разровнять, закрыть краями

ткани, сверху положить небольшой груз. Поставить на миску, в которую будет стекать лишняя жидкость, и убрать в холодильник на 12 часов. Затем аккуратно снять марлю и украсить пасху по желанию.

•СОВЕТ•

Чем больше добавок, тем хуже поднимается тесто. В идеале сухофруктов не стоит брать больше 350 г на 1 кг муки, иначе кулич получается менее пышным.

Анна ДАНИЛОВА, г. Ейск.
Фото автора

КУЛИНАРНЫЕ ЗАМЕТКИ: ПАСХАЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Однажды мы с мужем оказались в Питере перед Пасхой. Ходили по музеям, памятным местам, осматривали знаменитые храмы города — в общем, обычные туристы.

В магазины уже завезли куличи и пасхи, яйца раскупались молниеносно, и атмосфера на улицах предвещала большой праздник. И я подумала о подарке для мамы, которая была глубоко верующим человеком.

Зашли мы в антикварный магазинчик на Невском проспекте. Полюбовавшись на выставленный товар, спросила у хозяина, есть ли что-нибудь пасхальное. И он предложил мне чудесную бронзовую подставку под яйцо. Она мне так понравилась, что я даже торговаться не стала.

Получив подарок к празднику, мама сразу же поставила в него красное яйцо — и в красный угол. И

во все последующие годы в светлые пасхальные дни там стояла эта подставка. Мама традиции соблюдала — сама пекла куличи, готовила пасху и в четверг красила яйца.



Всю зиму мы собирали шелуху от красного (его еще называют синим, фиолетовым) лука. В зависимости от количества положенной в кастрюльку шелухи получались разные цвета — розовый, красный, синий, фиолетовый или совсем темный. Мама строго следила за интенсивностью цвета, не отходя от плиты, переворачивала яйца и доводила до необходимого колера. Химическим красителям она никогда не доверяла. Так что на Пасху у нас всегда были разноцветные яйца, которыми мы устраивали веселые «яичные бои». Просто, красиво и экономно.

С праздником Светлой Пасхи вас!

Елена ПОШЕХОНСКАЯ, г. Мытищи.
Фото автора

REDMOND

Мультипекарь®

Универсальное устройство
для выпечки и жарки



Печенье
«Зебра»



Пасхальные орешки

Приготовлено на панелях RAMB-18

40 в 1*

Мини-пекарня
«Мультипекарь»
6 серия

Здоровая выпечка каждый день!

СОБЕРИ СВОЮ
МИНИ-ПЕКАРНЮ!

* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки. Панели, не входящие в комплектацию, приобретаются отдельно



RAMB-06
Рыбка



RAMB-09
Палочки



RAMB-23
Полукруг



RAMB-38
Ласточка

Узнай больше



«ГОТОВИМ С REDMOND»

Скачайте мобильное приложение с рецептами от шеф-поваров

www.multivarka.pro
www.store.redmond.company
www.redmond.company



Крабовое чудо

Есть ли люди, которые никогда не пробовали сие чудо кулинарии — крабовые палочки? Они вкусны как соло, так и в качестве яркого ингредиента для салатов, оригинальных закусок, в необычной выпечке и даже в... супах. Просто универсальный солдат, не иначе! Но при этом важно выбрать качественный продукт, чтобы не испортить впечатление от блюд. Положитесь на нас: мы и рецептами обеспечим, и советами снабдим.

Маффины «То, что доктор прописал»

Вкусно, особенно после изобилия сладкой выпечки. Семья довольна!

200 мл кефира или простокваши, яйцо, 50 г сливочного масла, 180 г муки, 1 ч.л. с верхом разрыхлителя теста, 7 крабовых палочек, по 0,5 коф.л. сахара и соли.

Кефир, яйцо и растопленное масло перемешать; муку просеять с разрыхлителем, смешать с сахаром и солью. Крабовые палочки нарезать кубиками. Быстро и не очень тщательно смешать все ингредиенты, должно получиться тесто как на оладьи. Выложить его в формочки на 2/3, выпекать при 180 град. 20 мин., готовность проверить лучинкой.

*Инна СВИРИНА,
д. Крюково Московской обл.*

·СОВЕТ·

Чтобы было легко развернуть крабовые палочки для начинки, подержите их над паром от чайника: верхний слой немного ошпарится, и вы увидите край, с которого и надо начинать разворачивать. Если это не помогло, залейте палочки горячей водой на 30 сек. — они станут эластичнее и раскроются намного легче.



Маринованные «По-корейски»

Получается вкусная пикантная закуска. Любите острое — положите перчик чили, да и пряности можно взять по своим предпочтениям.

200 г крабовых палочек, пол-лимона, зубчик чеснока, 4 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 2 бутона гвоздики, лавровый лист, 2 ст.л. рыбного соуса, 1 ч.л. соуса табаско, несколько веточек кинзы.

Пряности размять в крошку. Крабовые палочки нарезать произвольными кусочками, положить в контейнер, добавить чеснок, нарезанный тонкими пластинами, пряности, лимонный сок, измельченную кинзу, соусы, аккуратно перемешать и оставить на несколько часов.

*Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский.
Фото автора*

Рулетики «Вкусовая эстетика»

Нежная и вкусная закуска, которая украсит любой праздничный стол.



240 г крабовых палочек, 2 вареных яйца, плавленный сырок, 50 г твердого сыра, 2 ст.л. майонеза, 5 зубчиков чеснока, соль, перец, зелень — по вкусу.

Плавленный сыр и яйца натереть на мелкой терке, хорошо перемешать с чесноком, пропущенным через чесночницу, майонезом, измельченной зеленью, солью и перцем. Аккуратно развернуть крабовые палочки, промазать начинкой и свернуть в рулеты.

Для украшения каждую сторону промазать майонезом и посыпать натертым сыром.

*Игорь КРАШНОРУЦКИЙ, г. Краснодар.
Фото автора*

Винегрет — нежными чувствами прогрет

Любите ли вы крабовые палочки так, как люблю их я? А я люблю их преданно и самозабвенно... И поэтому хочу предложить вариацию вкусного винегрета с их участием в главной роли. Но на мой дилетантский взгляд, качество любого салата на 92% зависит от качества нарезки ингредиентов (оставшиеся 8% — это вложенная в салат любовь повара). Со времен моего детства и до сих пор все нарезки в нашем доме (будь то салаты, сыры-колбасы, хлеб, фрукты и т.д.) всегда были на моем дедушке: и просто к утреннему завтраку, и к приходу гостей. Для салатов дедушка не признает размер кубика более 0,4 см; изяществу слайсов колбасы, которые выходят из-под дедушкиного любимого ножа, может позавидовать любая ломтерезка; а через сыр можно не только читать газету, но и смотреть любимое кино. Ни один из вышеперечисленных талантов мне с генами, к сожалению, не передался. Поэтому когда мы в гостях у дедушки пьем чай с сыром, он всегда без тени юмора спрашивает мою дочь: «Тебе сыр как нарезать: интеллигентно или как твоя мама режет?»

400 г крабовых палочек или мяса, свекла, 2 моркови, 4 вареных яйца, 150 г сыра, 150 г маринованных шампиньонов, кинза, пряности, молотый кориандр — по вкусу и желанию, майонез.

Свеклу и морковь отварить, а если хотите прослыть для своих едоков гениальной — запечь в фольге (можно в духовке где-то пристроить, когда печете свой очередной пирог-шедевр, а можно и в мультиварке), остудить, очистить и нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать так же. Яйца измельчить. Сыр натереть на крупной терке, кинзу измельчить. Все смешать, заправить домашним (!) майонезом.



Проявлю всю вредность своего характера и буду категорически настаивать: майонез **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должен быть домашним, который можно приготовить по любому рецепту. Мой состоит из **одного яйца, 1,5 ч.л. любимой горчицы, 1,5 ч.л. лимонного сока, 0,5 ч.л. соли, щедрой щепотки черного молотого перца, щепотки сахара**, указанных в ингредиентах пряностей и примерно **150 мл рафинированного подсолнечного масла** (иногда добавляю ложку оливкового).

Виктория КОРОЛЕК, г. Харьков. Фото автора

В кляре

Со стола разлетелись первыми!

Крабовые палочки развернуть, положить начинку (натертые на мелкой терке **сыр с чесноком**), завернуть. Приготовить кляр: смешать **1-2 яйца, 50 мл молока, 0,5 ст.л. майонеза, соль** по вкусу, добавить **муку** до консистенции густой сметаны. Обмакнуть крабовые палочки в кляр и обжарить на **растительном масле** с двух сторон.



Татьяна СОБОЛЕВА, р.п. Кузоватово Ульяновской обл. Фото автора

Советует специалист

На вкус и цвет палочки разные



Крабовые палочки впервые появились в Японии в начале 70-х годов XX века. Их придумали в качестве заменителя

дорогостоящего и достаточно редкого крабового мяса. Как правильно выбрать «крабочки» и есть ли в них хоть какая-то польза, рассказывает врач-гастроэнтеролог Ольга ТАБИДЗЕ из г. Санкт-Петербурга.

Основой крабовых палочек является сурими, фарш из белой океанической рыбы (хек, минтай, морской окунь и др.). Эта составляющая, безусловно, полезна — содержит много ценного белка, витаминов, микроэлементов. Но для придания палочкам характерного вида и консистенции производители добавляют красители (в основном это аналоги природных веществ, например, каротин), стабилизаторы, крахмал, сахар, соль, часто соевый белок. Эти добавки не всегда полезны и ограничивают возможность их использования.

! Но даже самые качественные крабовые палочки, как любой суррогат, нельзя есть ежедневно. Также нужно ограничить этот продукт при наличии сахарного диабета, склонности к аллергии. И вовсе не стоит включать в рацион детям раннего возраста, кормящим женщинам.

Важные моменты

- На первом месте в составе производитель должен указать сурими, в продукте не может быть много крахмала, глутамата, соевого белка.
- Цвет — не слишком яркий.
- При разворачивании палочки не должны быть слишком плотными. ●



Будем знакомы: Чизкейк



«Орео»

Это станет вашим любимым лакомством. Все лаконично, очень аппетитно, вкусно и нежно. Держите себя в руках за столом.

Для основы: 120 г любого песочного печенья, 30 г какао-порошка, 70 г сливочного масла.

Для начинки: 6 шт. печенья «Орео», 300 г 35%-ных сливок, 440 г сливочного сыра, 130 г сахара, 10 г желатина.

Измельчить обычное печенье до мелкой крошки, добавить растопленное масло и какао. Разъемную форму диаметром 18 см застелить пергаментом, выложить крошку и утрамбовать. Поставить в разогретую до 180 град. духовку на 12 мин. или в холодильник на 30 мин.

Нагреть 50 г сливок с сахаром. Залить желатин холодной водой 1:6 и оставить на 10 мин., затем добавить в теплые сливки и хорошо размешать. Соединить массу с сыром и взбить блендером. Порубить печенье «Орео» и аккуратно вмешать в начинку. Взбить оставшиеся сливки до устойчивых пиков и также вмешать в сырную массу, вылить на основу и поставить на 4-5 часов в холодильник.

Оксана ШАТРАВСКАЯ, г. Минск.

Фото автора

История этого десерта уходит к Древней Греции, продолжается по миру и заканчивается в Нью-Йорке — современный вид он принял именно в этом городе. Но разве важно, откуда появился чизкейк, если его можно достать из собственной духовки, немного подождать, пока остынет, и насладиться этим поистине шикарным десертом?



«Закусочный»

Люблю готовить что-то необычное, интересное и оригинальное. Думаю, что это блюдо вполне соответствует всем характеристикам. Хочу познакомить вас не с десертным вариантом чизкейка, а закусочным. Если бы я только могла передать словами, насколько это вкусно! Вот поверьте — ровно настолько, насколько и красиво!

Для основы: 300 г сухарей (у меня нарезанный кубиками и подсушенный хлеб), 2 зубчика чеснока, щепотка соли, 2 ч.л. смеси прованских трав, 100 г сливочного масла (комнатной температуры), желток.

Для начинки: 450 г творога, 2 яйца, белок, 2 ст.л. крахмала, щепотка соли, 1 ч.л. прованских трав, 100 г сулугуни.

Для украшения: 3-4 сладких перца (разноцветных).

Запечь в духовке, разогретой до 200 град., перцы до мягкости 15-20 мин. Достать, сложить в пакет и

завязать. Спустя некоторое время снять со стручков кожицу.

В большую чашу блендера положить сухари, сливочное масло, чеснок, разрезанный пополам, соль, травы, желток и смешать до однородности. В небольшой разъемной форме, застеленной пергаментом, из массы сформовать основу.

В чаше блендера соединить творог с яйцами, солью, травами и крахмалом, вмешать натертый сулугуни. На самом последнем этапе взбить в крепкую пену белок и аккуратно добавить в массу. Выложить начинку на основу, выпекать в духовке, разогретой до 180 град., 30-35 мин. Готовый чизкейк полностью остудить.

Мякоть перцев разрезать на полоски шириной 1-1,3 см, свернуть каждую в рулетик и декорировать пирог.

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы.

Фото автора

●●● В 2013 ГОДУ НА ФЕСТИВАЛЕ КРЕМОВОГО СЫРА В ГОРОДКЕ ЛОУВИЛЬ (США) СОТРУДНИКИ ПРЕДПРИЯТИЯ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ СЫРА ФИЛАДЕЛЬФИЯ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ПОВАРА ДАФФА ГОЛДМАНА ПРИГОТОВИЛИ ЧИЗКЕЙК ДИАМЕТРОМ БОЛЬШЕ ДВУХ МЕТРОВ И ТОЛЩИНОЙ В 75 СМ. ВЕС ЭТОГО ДЕСЕРТА ПРЕВЫСИЛ 3 ТОННЫ. ●●●

За три минуты

100 мл крошек от печенья, 1 дес.л. мягкого сливочного масла, 120 г сливочного сыра, 100 мл густой сметаны, яйцо, 2 ст.л. сахарной пудры.

Перемешать крошки со сливочным маслом и утрамбовать в две формы для СВЧ. Сыр быстро смешать со сметаной и сахарной пудрой (я делала миксером буквально пару оборотов), добавить яйцо и быстро перемешать. Выложить массу в формочки, поставить в СВЧ на 3 мин. при мощности 800 Вт и оставить в микроволновке еще на 1 мин. после сигнала. Достать, провести ножом



вдоль стенок форм, остудить и убрать в холодильник минимум на пару часов (лучше делать вечером, а с утра уже наслаждаться).

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора

Кулинарные советы

Чизкейк: вопросов больше нет

Заметила, что большую популярность имеют чизкейки. Но каждый раз возникают вопросы, связанные с разными моментами приготовления. Давайте разберемся?

Начинаем

! **Форма для выпекания** в идеале — разъемная: вы сможете достать из нее готовый чизкейк и не повредить его. Сыр должен быть комнатной температуры. После его взбивания при добавлении остальных ингредиентов массу не взбивают, а размешивают до однородной консистенции. Это делается для того, чтобы начинка не перенасытилась воздухом и чизкейк не вздулся при выпекании. Размешивать массу лучше вручную венчиком. Яйца добавлять по одному, каждый раз тщательно перемешивая.

Выпекание

Оптимальная температура для выпекания чизкейка — 160 град., максимальная — 175. Духовку лучше включать на нижний режим, форму ставить на средний уровень.

! **Выпекание на водяной бане** дает несколько преимуществ: жар от воды более равномерный, чем от духовки. Чизкейки получаются нежнее и шелковистее, верх не подгорает.

! **Важно не передержать чизкейк в духовке**, иначе при охлаждении он может треснуть. Определить готовность легко: постучите ложкой по стенке формы — у готового чизкейка должна подрагивать только середина (5-6 см в центре).

Охлаждение

Охлаждать нужно в несколько этапов. Сразу после выключения его необходимо оставить на 40-60 мин. в духовке с открытой дверцей, после подержать полчаса при комнатной температуре. Затем провести ножом вдоль стенок формы и поставить в холодильник.

Татьяна НАЗРУК, г. Минск

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ВОКРУГ ТАЛИИ, ИЛИ ВСЯ ПРАВДА О «ЯБЛОЧНОМ» ОЖИРЕНИИ

Прежде чем вы дочитаете эту статью до конца, пройдите несложный тест, чтобы узнать, находитесь ли вы в группе риска:

- измерьте окружность талии (Т), для женщин этот показатель не должен превышать 80 см, для мужчин — 110 см;
- измерьте окружность бедер (Б);
- вычислите коэффициент по формуле: Т (см) / Б (см).

При ожирении по типу «яблоко» у женщин это соотношение больше 0,8, у мужчин — больше 0,9. И чем выше показатель, тем важнее предпринять меры уже сейчас.

Чем страшно отложение лишнего веса в области живота?

Дело в том, что при «яблочном» ожирении, оно же абдоминальное, преимущественно преобладает внутренний (висцеральный) жир, а не подкожный. Он окружает внутренние органы, влияя на их работу, что напрямую угрожает здоровью. Чаще всего на фоне абдоминального ожирения развиваются такие болезни, как сахарный диабет, гиперхолестеринемия (повышенный уровень холестерина в крови), сердечно-сосудистая недостаточность различной этиологии. Но и это еще не все! «Захлебываясь» жиром, страдает самая главная человеческая фабрика по переработке отходов — печень. Постепенно развивается ожирение печеночных клеток, которое может привести к хроническому заболеванию печени — жировому гепатозу.

В комплекте с этими заболеваниями также нередко идут апатия, запоры, вялость и слабость, одышка и боли в области сердца, повышение давления и неконтролируемый аппетит.

Какие шаги вы можете предпринять уже сегодня, чтобы исключить возможность появления перечисленных последствий «яблочного» ожирения?

- Лечение и профилактика носят комплексный характер:
- отказ от жирной и жареной пищи, а также продуктов с высоким содержанием простых углеводов;
 - постепенное увеличение физической нагрузки;
 - полноценный сон и отдых.

Поскольку метаболические процессы у людей с ожирением замедлены, то диета и спорт не всегда быстро дают ощутимый эффект. В таких случаях специалисты могут рекомендовать определенные лекарственные препараты.

Одним из таких препаратов является **Дибикор®** — научная разработка российских ученых. **Дибикор®** способствует улучшению метаболических процессов в печени, других органах и тканях, помогает уменьшать концентрацию «плохого» холестерина в крови.

Препарат имеет простую схему приема и отпускается в аптеке без рецепта.

Реклама

ХОЛЕСТЕРИН И САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ - ЛП-000264

Круассаны «СЫРоежки»

Настоящий французский завтрак. Срочно заваривайте кофе, пока пекутся круассаны, потому что их надо есть горячими. Это просто райское наслаждение.

450-500 г слоеного дрожжевого теста, 50-100 г сыра, мука — для работы с тестом, растительное масло.

Тесто разморозить при комнатной температуре, раскатать пласты в одном направлении, чтобы не повредить слои, до толщины не меньше 3 мм. Нарезать небольшими треугольниками и сделать надрезы, чтобы потом было легко скатывать.

Сыр нарезать тонкими маленькими пластинами и выложить на тесто по 1-2 штуки, затем свернуть, сформовав таким образом круассаны. Сначала нужно загнуть надрезанный край, а потом, немного растягивая тесто, скатать маленькую булочку. Согнуть заготовки в виде подковы. Выложить на смазанный маслом противень на расстоянии друг от друга и оставить на 20 мин. при комнатной температуре. Выпекать в духовке при 190 град. 10-12 мин.



Мария ЛИПАТОВА, г. Жигулевск.
Фото автора



Империя теста

Давным-давно тесто использовали как форму для выпечки или контейнер для хранения, его выбрасывали или отдавали беднякам, съедая начинку. Времена поменялись, и мы, почти как те счастливики-бедняки, можем полакомиться изделиями из теста с аппетитной хрустящей корочкой (самый смак!), а начинка — дело добровольное. Вкусной вам выпечки!

Вроде как лепешки

Помнится, как-то раз у нас разгорелся жаркий спор. Одни говорили, что это жангалов хац, другие — что это кутабы, третьи называли их янтыки, а четвертые — чуду. Так пусть же это будут просто лепешки, часть из которых я делала с зеленью, а часть — с картошкой и грибами. При желании в зелень можно добавить сыр, еще обожаю такие лепешки с тыквой, а вот с мясом не очень. Ассистировал мой юный поваренок Лева, очень уж он любит раскатывать тесто.

Для теста: 300 г муки, 0,5 ч.л. соли, 150 мл воды.

Для начинок: зеленый лук, кинза, зелень укропа и петрушки, 1/4 ч.л. зиры, соль; 2 вареные картофелины, пол-луковицы, 4 шампиньона, зелень укропа, соль.

Муку просеять с солью, влить горячую кипяченую воду, мешать тесто сначала деревянной ложкой, а когда остынет — руками. Месить не менее 10 мин. Накрыть пленкой и оставить на 30 мин.

Зелень мелко порубить, посолить, смешать с зирой. Мелко нарезанный лук обжарить с измельчен-

ными грибами, добавить размятый картофель, посолить, всыпать немного нарубленного укропа, перемешать.

Тесто разделить на 10 частей, раскатать тонко в лепешки диаметром около 20 см. На одну половину выложить начинку (то из зелени, то грибную), отступив от края около 1 см, закрыть второй половиной и хорошо залепить край. Жарить лепешки на сухой сковороде на среднем огне по 2-3 мин. с каждой стороны. Выкладывая на тарелку, смазывать маслом (растительным, топленым или сливочным).

Ольга ЭРБИС, г. Москва. Фото автора

Нечерствеющие пирожки

Мама любила готовить выпечку, и очень часто на нашем столе были вафли, орешки, пышные оладьи и хворост. Делала все на глаз, и рецепт взять у нее было непросто: «глаз» у меня другой. Повзрослев, я освоила много рецептов теста, но не для пирожков. Встретился в газете рецепт быстрого теста «Попутчица» от технолога мукомольного завода, заинтересовала фраза: «Эти пирожки не успевают зачерстветь». Когда муж уехал повидать сына курсанта, стало грустно, решила испытать рецепт. Дома была дочь с зятем, потом пришла ее школьная подруга Женя. Начинкой тогда послужило густое яблочное повидло. Когда по квартире поплыл аромат печеного теста, мы собрались за столом и съели их все за раз, долго хохотали потом над собой: действительно, пирожки не успели не только зачерстветь, но и остыть. Спасибо женщине, которая когда-то поделилась в газете рецептом, как я сейчас. Тесто получается легкое, воздушное, ароматное и нежное. А чтобы пирожки получились удачными, обратите внимание на клейковину муки: цифра 28 — самое то. Их можно жарить и печь в духовке. Хороши с начинкой из яблочного повидла, но можно печь с творогом, капустой, картошкой. Тесто быстрое, поэтому сначала готовьте начинку. Когда пекла снова, так хотелось узнать, что будет с ними на следующий день, припасла парочку. Утром откусила — ба-а-а, и правда, такие же мягкие и нежные, не зачерствели.



Для опары: 50 г свежих дрожжей, 1,5 ст. молока, 8 ст.л. муки, 4 ст.л. сахара.

Для теста: 500 г муки, 2 яйца, 0,5 ч.л. соли, 2/3 ст. растительного масла.

Картофель отварить, растолочь в пюре. **Лук** нарезать, обжарить на растительном масле до румяности, смешать с пюре.

Смешать теплое молоко, дрожжи, сахар, просеянную муку, взбить, накрыть полотенцем и оставить на полчаса до появления пузырьков. Яйца взбить с солью, вылить в опару и всыпать постепенно, по 1 ст., муку. Влить масло и замесить тесто, оно должно отставать от рук, быть легким, мягким, воздушным и живым, даже форму шара не держать, а расплываться. Накрыть полотенцем на полчаса.

•СОВЕТ•

Если вам нужно нарезать горячий пирог, сначала подержите нож в кипятке, чтобы он хорошо нагрелся, затем быстро вытрите и нарежьте выпечку.

Смазать руки маслом и, отщипывая от теста кусочки величиной с детский кулачок, сформовать лепешки, положить начинку в центр каждой, соединить края и выложить пирожки на смазанный маслом противень.

Накрыть полотенцем и оставить на 20 мин.

Выпекать изделия в духовке при 180 град. 20 мин. до зарумянивания.

Екатерина ВИТИНА, г. Владивосток.

Фото автора



Советует специалист

5 секретов

ПОЛЕЗНОЙ ВЫПЕЧКИ

Если знать эти секреты, выпечка может быть частью правильного рациона. Об этом рассказывает Марина КУПФЕР, диетолог из г. Магистогорска.

1 Выбор цели

Для похудения — низкоуглеводная, низкокалорийная выпечка, без тяжелых жиров. Для оздоровления — легкоусвояемая и питательная. Для омоложения — с содержанием белка и фитострогенов. Для очищения — с зеленью, отрубями.

2 Основной ингредиент

Полезная выпечка — бездрожжевая и не всегда из муки. Белковую делайте из творога или куриного фарша. А хлеб — из кокосовой стружки, отрубей или зеленой гречки. Для очищения — на основе кабачка, моркови, капусты. Для оздоровления выбирайте льняную, ржаную цельнозерновую муку или зеленую гречку. Вместо хлеба — творожно-мучные лепешки из цельнозерновой или тыквенной, ржаной, льняной муки. Не добавляйте яйца, сдабривайте зеленью, натертой морковью, семенами укропа и тмина.

3 Начинка

Мучную или белковую пиццу готовьте с грибами или сыром, куриным фаршем или вареным мясом. В кекс кладите цукаты или сухофрукты. В пирожки из ржаной муки, тыквы или льна положите вареную морковь, натертые яблоки с корицей, творог с инулином вместо сахара, капусту, грибы, фарш, лук с яйцом или рыбу.

4 Термическая обработка

Выпекание без масла на пергаменте или силиконовом листе.

5 Хранение

В холодильнике в холщовом мешочке, чтобы дышала.



Без молочки, мяса и яиц

Осталось совсем немного постных дней, которые всем хочется разнообразить новыми блюдами без мяса, яиц и молочных продуктов. Меню от наших читателей внесет новые вкусовые сочетания в ваш рацион.

Жареная картошечка

с солеными грибами

Простое постное блюдо, которое отлично насытит и разнообразит меню. Можно с уверенностью сказать, что картофель самый популярный овощ. Не зря его называют вторым хлебом. С солеными грибами его готовят в различных вариантах: фаршированный, тушеный, запеченный или отварной, салаты, запеканки, пироги. Предлагаю приготовить жареную картошку с солеными грибами. Блюдо имеет пикантный вкус, а свежая зелень и чеснок придают ему неповторимый аромат.

5 картофелин, луковица, 200 г соленых грибов (у меня волнушки), зубчик чеснока, укроп, зеленый лук, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Грибы хорошо промыть в воде, если слишком соленые, оставить в жидкости на 30 мин. Затем откинуть на дуршлаг. Крупные разрезать на 2-4 части.

Картофель очистить, нарезать брусочками. В сковороду налить растительное масло, разогреть, положить картофель и обжарить до слабой румяной корочки, всыпать мелко нарезанный репчатый лук, накрыть сковороду крышкой и готовить несколько минут. Затем добавить грибы, соль и перец, перемешать и еще немного обжарить при открытой крышке. Положить нарезанную

зелень и измельченный чеснок, снова перемешать и жарить до готовности. Вкусная и сытная жареная картошка с солеными грибами готова!

Светлана ФРАНЧУК, г. Архангельск.

Фото автора

Салат «Просто, но интересно»

У каждого человека и религии свое отношение к посту, и мы должны уважать любое мнение. Когда-то услышал высказывание: «Наступил пост, вы перестали есть мясо, но не перестали есть друг друга, так лучше вы ешьте мясо, но не ешьте друг друга». Просто, но сразу о главном — о том, что прежде мы должны относиться с терпением и любовью друг к другу. Пост — это работа над собой, а не отказ от определенных видов пищи. Постное питание без питания духовного становится диетой. Предлагаю на ваш суд постный рецепт или диетический. Решайте сами, но старайтесь не есть друг друга.



Среднюю **свеклу** отварить, очистить, натереть на крупной терке или нарезать. Половину небольшой **луковицы** или зубчик **чеснока** (по вкусу) измельчить, **3-5 оливок** разрезать пополам. Все смешать со свеклой, **посоли**ть по вкусу, заправить любым **растительным маслом**. Подавать с **хлеб**ом, поджаренным до румяной корочки, или сухариками.

Виктор ЛЕДОХОВИЧ, г. Минск. Фото автора



ПОДПИСКА-2020

Для одних пути к здоровью тернисты и непросты, к другим приходят, как озарение — чуть ли не во сне. Но всех объединяет одно: желание стать здоровыми! Понятно, что не от хорошей жизни бросаешься искать народные рецепты лечения — где-то уже кольнуло или предпринимаемые прежде меры оказались безрезультатными. И вот тут вам в помощь «Народный доктор»! Порой чей-то опыт может стать последней соломинкой, за которую хватаешься. А если человек при этом

безоговорочно верит в выздоровление, процесс идет быстрее и 100% приводит к желаемому результату. Подписывайтесь на «Народный доктор», читайте, вдохновляйтесь и — вперед, к новой, здоровой жизни! Подписные индексы: П1203 «Почта России», 80122 «Почта Крыма». При оформлении подписки на сайте toloka24.ru скидка 15% по промокоду «Весна»!



На первое

Тыквенный суп «Джем»

Полезное и сытное первое блюдо, которое по вкусу напоминает абрикосовое пюре.

Очищенную **тыкву** нарезать кусочками, переложить в кастрюлю и влить столько воды, чтобы она немного покрывала овощ. Сюда же положить **курагу** (сколько желаете) и столько же по весу **сахара**, влить немного **растительного масла** и варить до готовности тыквы. Спюрировать блендером.

Тамара ДЕДЕНЕЦ, г. Сморгонь

Закуска «Дуэт»

Потрясающая закуска! Быстро, просто и вкусно! Готовлю ее практически на каждый праздник, съедаем миглом! Надеюсь, что рецепт кому-нибудь пригодится, рекомендую!

600 г кальмаров, 4 моркови, большая луковица, 2 ст.л. уксуса, 3 ст.л. соевого соуса, 4 зубчика чеснока, 2 ч.л. кунжута, красный и черный молотый перец, соль, сахар — по вкусу, 1 ч.л. хмели-сунели, растительное масло.

Кальмаров очистить, залить кипятком на 1-2 мин., промыть холодной водой и нарезать соломкой. Залить соевым соусом и оставить на 30 мин.

Морковь натереть на терке для овощей по-корейски, чтобы получилась длинная соломка. Добавить уксус (у меня винный), соль, сахар (я положила 1 ст.л. соли и 1 ч.л. сахара) и перетереть руками.

Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, всыпать

хмели-сунели и подержать еще несколько минут на огне, чтобы пряности прогрелись.

Морковь отжать от выделенного сока, смешать с кальмарами, добавить кунжут, чеснок, пропущенный через чесночницу, красный и черный перец. Залить горячим маслом с луком и пряностями, перемешать. Можно есть сразу, но лучше дать настояться в холодильнике 2-3 часа.

Ольга ДОРОХОВА, г. Барнаул



Закуска



СУСТАВЫ БОЛЯТ? ПОПРОБУЙ КОБРЫ ЯД!

Когда болят суставы и спина, на помощь приходит мазь «Наятокс» – лекарственное средство на основе яда кобры.

Помогает снять боль, способствует расширению сосудов и улучшению трофики тканей.



- ✓ Радикулит
- ✓ Остеохондроз
- ✓ Невралгия
- ✓ Артрит

РЕКЛАМА П N014346/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Домашний десерт вместо конфет

Вот-вот в каждом доме будет столько воздушных куличей и аппетитных разноцветных творожных пасочек, что нужно поторопиться, чтобы опробовать все рецепты сладких блюд, которые предлагают приготовить наши хозяйки. Чтобы вы ни готовили, все улетит со стола мгновенно.



Рулет «Звонок в дверь»

с творожным кремом

Очень нравится этот рулет. Пекла уже не раз — быстро и вкусно, а это главное для меня. А с творожным кремом — просто бомба.

Для теста: 1 ст. муки, 3 яйца, 3/4 ст. сахара, 2 ст.л. жидкого меда, 2 ч.л. разрыхлителя теста, растительное масло.

Для крема: 200-250 г творога, 0,5 ст. сахара, 100 г сметаны, 70-100 г размягченного сливочного масла.

Для глазури: какао-порошок, молоко, крахмал, сахар, сливочное масло.

Яйца взбить с сахаром, медом, мукой и разрыхлителем.

Для крема все продукты соединить и также взбить миксером.

Противень застелить пергаментом. У меня его не оказалось. Вышла из этого положения по старинке, как мама всегда раньше делала, когда торты пекла: на про-

тивень выложила обычные чистые листы из тетради и смазала их растительным маслом. Не хуже пергамент, поверьте. Вылить тесто, разровнять и поставить в разогретую до 200 град. духовку на 5-7 мин. (у меня выпекался 10 мин.). Достать противень, положить сверху широкую разделочную доску или другой противень, перевернуть корж, снять бумагу, сбрызнуть водой. Сразу, еще горячим, смазать кремом, повидлом или сгущенкой и свернуть в рулет, дать остыть.

·СОВЕТ·

Хотите перекусить перед сном? Съешьте творог, богатый триптофаном — это аминокислота, которая помогает лучше спать ночью, а также предотвращает бессонницу, депрессию и тревожность.

Соединить какао, молоко, крахмал, сахар и масло, довести до однородности на малом огне. Остывший рулет полить глазурью.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора



Торт «Маки в снегу»

Вы будете бороться за каждый кусочек этого десерта: необыкновенно сливочно и невероятно воздушно!

Для теста: 200 г сметаны (15%), 4 белка, 120 г рисовой муки, 10 г мака, 50 г сахарной пудры, 1 ч.л. разрыхлителя теста, 50 мл воды.

Для крема: 200 г мягкого творога, 50 г сметаны (15%), 50 г творожного сливочного сыра, 40 г сахарной пудры.

Смешать венчиком сметану с мукой, маком, пудрой, разрыхлителем и водой. Белки взбить в крутые пики и аккуратно, размешивая лопаткой или венчиком, подмешать в тесто. Выпекать корж в духовке при 180 град. 40 мин. Затем завернуть его в пищевую пленку до полного остывания, а после разрезать на три тонких коржа.

Взбить творог с сыром, сметаной и пудрой до однородной консистенции. Собрать торт: смазать коржи кремом и выложить друг на друга, сверху при желании посыпать миндальными лепестками. Поставить на ночь в холодильник.

Ольга МАРТИРОСЯН,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Творожные кексы

с замороженной клубникой

Невероятно нежные и мягкие кексы придется по вкусу всем любителям домашней выпечки.

200 г творога, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 200 г сахара, 0,5 ч.л. соды, 250 г муки, 150 г целой замороженной клубники (садовой земляники).

Яйца и сахар взбить до однородной массы. Сливочное масло растопить на водяной бане, остудить и соединить с яичной смесью. Творог размять вилкой, смешать с полученной массой. В муку добавить соду и, постепенно подсыпая, замесить тесто.

В силиконовые формочки положить бумажные «юбочки» (можно застелить пергаментом), разложить тесто, оставив до верха 1,5-2 см. Клубнику разморозить и положить в каждую форму по ягодке, немного вдавливая ее в тесто. Выпекать 35 мин. в разогретой до 180 град. духовке. Готовые творожные кексы достать из форм и дать им остыть. Приятного аппетита!

Оксана КРАСИЛЬНИКОВА, г. Фаниполь.

Фото автора



Пирог «Запасливая хозяйюшка»

в мультиварке

Всегда делаю осенью запас варенья для пирогов. Но мои домохозяйки предпочитают в выпечке повидло из яблок, которые в наличии есть круглый год. Такой пирог пеку очень часто — он хорош по вкусу, готовить быстро, ему рады как свои, так и гости.

1 ст. муки, 4 яйца, 150 г сахара, пакетик ванильного сахара, повидло.

Отделить белки от желтков. Взбить белки с сахаром, добавить по одному желтки и взбивать, пока масса не станет густой и белой. Муку просеять, вмешать в яичную массу вместе с ванильным сахаром.

Чашу мультиварки выложить пергаментной бумагой, быстро вылить тесто. Установить режим «Выпечка» (50 мин.). Возможно, в вашей мультиварке минут через 20-30 надо будет проверить корж.

Готовый достать из чаши, разрезать на 2 части, щедро смазать повидлом (джемом).

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза. Фото автора

Кулич «Особый» на крахмале

4 яйца растереть с **1 ст. сахара**, добавить **100 г творога** и, продолжая вымешивать, **1 ст. картофельного крахмала**. Затем влить **200 г** растопленного **сливочного масла**

или **маргарина** и продолжить вымешивать. Всыпать **0,5 ч.л. соды** и **1 ст. муки**, замесить тесто, положить **1 ст. промытого изюма** и измельченной **кураги**, **100 г ядер грецких орехов**. Все как следует перемешать, разложить тесто в смазанные жиром формы для куличей и выпекать в духовке до готовности.

Для украшения взбить **белок** с несколькими каплями **лимонного сока** и, постепенно подсыпая **0,5 ст. сахарной пудры**, взбить до плотной густой массы.

Остывшие куличи украсить сахарной глазурью.

Галина РАСТВОРЦЕВА, г. Белгород



Мастер-класс: булочки «От всего сердца» из дрожжевого теста



Идея и фото Ирины МИХАЛЕВОЙ, г. Саратов



«Яичница»,

или «Брошенный» бисквит

Вкусный творожный торт в оригинальном оформлении. Особых навыков в приготовлении не требуется, при желании можно использовать и готовые бисквитные коржи. Предлагаю рецепт польского «брошенного» бисквита, который получается всегда. Хорошо подать такой к завтраку вместо яичницы — позитива хватит на весь день!

Для бисквита: 35 г какао-порошка, 180 г сахара, 90 г муки, 5 яиц.

Для крема: 12 г желе для тортов или нейтрального кондитерского геля, 3 ст.л. сахара, 400 г творога, 300 мл 33%-ных сливок (у меня фермерские), 300 г консервированных персиков.

1 Смешать какао и муку, просеять. Разделить яйца на белки и желтки. Белки взбивать примерно 5 мин., добавить по 1 ч.л. сахара, взбить до крепких пиков. Затем по одному ввести желтки, не переставая взбивать. Частями всыпать мучную смесь, перемешивать лопаткой, складывая. Вылить тесто в форму, застеленную пергаментной бумагой, и выпекать при 170 град. 40 мин. В процессе духовку не открывать, готовность проверить зубочисткой — если сухая, бисквит готов. Достать, перевернуть форму и, подняв над столом на 50 см, бросить бисквит вниз и оставить перевернутым на решетке на ночь. Утром разрезать пополам.

2 Приготовить крем: смешать творог, сахар и сливки (если сливки из

магазина, вначале взбейте до мягких пиков, а потом добавьте в творог), протереть сквозь сито или измельчить погружным блендером. Половину персиков нарезать кусочками, оставить немного половинок для оформления торта. Смазать корж кремом, выложить персики, укрыть еще кремом и закрыть вторым коржом. Верх и бока торта выровнять кремом и выложить сверху половинки персиков на некотором расстоянии друг от друга.

3 Кондитерский гель разогреть на водяной бане, ложкой нанести на персики, имитируя яичницу. Готовый торт поставить в холодильник на 2-4 часа.

Марина КОЖЕМЯКИНА, г. Омск.

Фото автора

«Рафаэлло»

Осторожно! Язык не проглотите! Лучший вариант пропорций и рецепт этого торта, так как взяла его у профессионального кондитера.

Для теста: 3 яйца, 160 г сахара, 60 г миндальной или пшеничной муки, 130 г кокосовой стружки, щепотка соли.

Для крема: 300 г творожного сыра, 110 г 26-40%-ной сметаны, 280 мл 33%-ных сливок, 140 г сахарной пудры, 70 г кокосовой стружки.

В яйца всыпать соль, сахар, взбить добела. Добавить стружку и муку, аккуратно перемешивая лопаткой. Тонким слоем размазать тесто на силиконовом коврик. У меня получилось 4 коржа диаметром 18 см. Выпекать при

180 град., время зависит от духовки.

Сливки, сыр и сметана должны быть холодными. Сливки взбить до пиков. Сыр, пудру, сметану перемешать лопаткой или на низкой скорости миксера. Добавить сливочную массу, перемешать лопаткой.

Собрать торт, прославивая остывшие (!) коржи кремом. Поставить в холодильник на 5-6 часов, можно на ночь.

Перед подачей украсить (у меня кокосовая стружка, конфеты «Рафаэлло» и миндаль).

Алина НИКУЛЬЧЕНКО,

@alinka.lucky,

г. Железнодорожный.

Фото автора



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КОНДИТЕРСКИЙ ГЕЛЬ

Внимание! С желейной смесью надо работать, когда она уже не будет сильно течь, но еще и не будет стабильна. Перед манипуляциями хорошо охладите торт, чтобы желе, касаясь поверхности, быстро застывало. Если у вас нет опыта, лучше используйте кондитерский гель или специальное желе для тортов (можно купить в магазине) — будет меньше рисков.



АКЦИЯ

«Баночки счастья»



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, У ВАС ЕСТЬ УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ. ВСЕГО ДВА ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ДЕЙСТВИЯ ПРИБЛИЗЯТ ВАС К ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ. ПОЛУЧИТЕ ПОДАРОК ОТ САМОЙ

ФАТИМЫ ХАДУЕВОЙ, ЯСНОЗНАЮЩЕЙ, ФИНАЛИСТКИ «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ», УЧАСТНИЦЫ МНОГИХ РЕЙТИНГОВЫХ ПЕРЕДАЧ НА ТВ.

1

Подпишитесь на два издания «Наша кухня» и «Сваты на кухне» на второе полугодие 2020 года.

2

Пришлите в редакцию копии подписных абонементов.

3

Ждите подарок по почте.

Хотите лучше понять себя? Желаете узнать, какие дела приносят вам больше всего удовольствия, делают вас бодрее? Мечтаете заниматься тем, что нравится? Подпишитесь на два кулинарных издания, и вы всегда сможете накормить родных вкусными, бюджетными и простыми блюдами. Вдобавок получите в качестве подарка особый «энергобокс» «Баночки счастья», заряженный на удачу и счастье яснознающей Фатимой Хадуевой. Он научит вас правильно распределять свою энергию, не растрачиваться по пустякам, радоваться каждому дню и быть как можно продуктивнее. Такая возможность выпадает нечасто.

АДРЕС ДЛЯ ВАШИХ ПИСЕМ:
214000, Г. СМОЛЕНСК,
ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 200,
С ПОМЕТКОЙ «БАНОЧКИ СЧАСТЬЯ»

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ



«НАША КУХНЯ»
80115
«ПОЧТА КРЫМА»
П1205
«ПОЧТА РОССИИ»



«СВАТЫ НА КУХНЕ»
04090
«ПОЧТА КРЫМА»
П1212
«ПОЧТА РОССИИ»

ЕЩЕ ВЫГОДНЕЕ
И УДОБНЕЕ ОФОРМИТЬ
ПОДПИСКУ
НА САЙТЕ
TOLOKA24.RU
СО СКИДКОЙ 15%
ПО ПРОМОКОДУ
«ВЕСНА»

Организатор акции — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Реклама

Тромбо АСС® — чтобы видеть,
как растут дети... ваших внуков!



ОБЕРЕГАЕТ ВАС
ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ
20
ЛЕТ

Препарат выбора* для защиты от:

- ♥ Инсульта
- ♥ Инфаркта
- ♥ Стенокардии



Per. уд.: П №013722/01

*Тромбо АСС занимает 1-е место по количеству назначений специалистами среди препаратов АСК (ИО1АС06) по данным отчета Осень, 2018 (3 кв 2018) ООО «Ипсон Комкон».



ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ
«ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия
Адрес: Россия, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

RUS-GPS-THR-NON-08-2019-1896

Нет предела совершенству



Учиться никогда не поздно, даже если вы, дорогие наши, бывалые хозяйки. И если вдруг не получается то или иное блюдо или получается, но не так, как хотелось бы, присылайте свои вопросы и просьбы в редакцию: наши компетентные специалисты всегда готовы помочь. На этот раз на вопросы отвечает Наталья ФИЛИНА, шеф-повар из г. Москвы (@cheffilina).

Сырничные «заповеди»

? Все никак не приловчусь готовить вкусные сырники: то они у меня расплзаются по сковородке, то получаются резиновые. Может, поделитесь какими-то секретами?

Наталья КРОТИКОВА, г. Минск

— Вот вам сырничные «заповеди», добытые собственным опытным путем:

■ **Творог обязательно должен быть сухой.** Если влажный, выложите его на марлю и дайте повисеть, чтобы стекла лишняя сыворотка.

■ Вместо пшеничной муки **лучше использовать рисовую** — она легче и совсем незаметна в сырниках. Всыпайте муку перед самой жаркой, в последнюю очередь.

■ **В творог сахар добавляйте по минимуму,** но обязательно слегка подсаливайте для более выразительного вкуса.

■ Всыпьте в тесто для сырников **немного манной крупы и цедры лимона** и оставьте массу на пару часов, чтобы манка набухла.



Рецепт «От шефа»

2 желтка + яйцо, 500 г творога (9%), ванилин, щепотка соли, 50 г сахара, 50 г манной крупы, цедра лимона — по вкусу.

Соединить творог с желтками и яйцом, добавить ванилин, соль, сахар, измельченную цедру, всыпать манку, перемешать. Оставить в холодильнике на несколько часов набухать (лучше на ночь). Затем снова перемешать и, если форма сырников не держится, всыпать рисовую муку (от 1 до 4 ст.л. в зависимости от консистенции). Сформовать сырники и обжарить на смеси растительного и сливочного масел (запечь в духовке).

«спортивная» живность в виде утки или гуся получается нежнее паштета. Рукав образует своеобразный вакуум внутри себя, предоставляя возможность продукту готовиться в собственном соку при относительно невысокой температуре. Что, конечно же, делает еду нежнее и мягче.

! Если вы задумали запекать мясо или курицу, тогда однозначно нужна пищевая фольга: она усиливает теплоотдачу и мясо в ней



Чебуречные хитрости

? Сколько ни пробовала печь чебуреки, все не то получается: то твердое тесто, то начинка не такая, как в покупных. Поделитесь секретами и основными правилами приготовления чебуреков.

Наталья КУЛИК, г. Витебск

— Как же я люблю готовить блюда из теста... Это любовь с детства, мама хорошо готовила. А чебуреки — это отдельная история. Вот вы знали, что чебуреки бывают не только с мясом, а, например, с печеной тыквой (кстати, отличный вариант для постящихся)? А теперь о секретах, их не так уж много:

1 Если чебуреки с мясом, в начинку из фарша, чтобы была очень сочной, вливайте немного растительного масла с водой и хорошо отбивайте.

2 Тесто делайте самое простое: вода, соль и мука, и никаких тебе там водки, коньяка или кипятка. Но чтобы так, как в мечтах, пузырьки сверху и хрустелось, надо всего-навсего замешанное тесто поставить минут на 40 в холодильник.

3 Готовые чебуреки **выкладывайте сразу же на бумажные полотенца**, чтобы убрать лишнее масло.

Теперь вы все знаете про самые вкусные чебуреки!

лучше подрумянивается, но все же будет жестче, чем в рукаве.



И фольга, и рукав очень нужны на кухне, так что скажу так: между собойчик не получился, победила дружба!


Фольга или рукав?

? Расскажите, чем отличается приготовление в рукаве от запекания в фольге?

Ольга ШЕЛКУНОВИЧ, г. Москва

— Руководствуясь своими наблюдениями (ни много ни мало 25 лет работы), скажу, что больше люблю рукав. В нем даже порой очень

Что вы знаете о муке?

 Еще 20 лет назад в каждом доме стоял большой мешок с мукой, хозяйки ежедневно радовали домочадцев вкусной выпечкой и блинами. Сегодня готовят не так часто, но осталось немало тех, кто по-прежнему колдует над пирогами. О том, какую пшеничную муку в какую выпечку добавлять, рассказывает начальник производственно-технологической лаборатории ОАО «Калинковичхлебопродукт» Светлана КОЗАК.

В зависимости от величины помола и степени очистки от оболочек зерна муку разделяют на следующие сорта:

- экстра, ■ первый,
- высший, ■ второй,
- крупчатка, ■ обойная.

Марки


Каждый сорт пшеничной муки подразделяется на марки. Думаю, многие замечали, что иногда выпечка из муки первого сорта бывает лучше, чем из муки высшего, хотя цвет изделия будет более серым. Связано это с тем, что, например, марка муки первого сорта М 36-27, а марка муки высшего сорта М 54-25.

1 Первое число — это **наименьший показатель белизны** (в условных единицах прибора), он влияет на цвет готового изделия. Для муки высшего сорта белизна должна быть не менее 54 у.е., первого — не менее 36, второго — не менее 12.


2 Второе — это **наименьшее количество клейковины (в %)**, оно влияет на формоустойчивость, удельный объем и пористость. Для муки высшего сорта количество клейковины должно быть не менее 28%, а для первого — не менее 23%, второго сорта — не менее 20%. Вот иногда и получается, что содержание клейковины в муке первого сорта больше, чем в муке высшего сорта.

В мельчайших подробностях


1 У **муки высшего сорта** белый или с кремовым оттенком цвет, она обладает отличными хлебопекарными свойствами, изделия из нее имеют хороший объем и мелкую пористость.

 Подходит для сдобы, ее используют для выпечки тортов, бисквитов и других кондитерских изделий.


2 **Крупчатка** также белая или с кремовым оттенком. Вырабатывают ее из особых сортов пшеницы. Отличается она более крупным размером частиц, которые ощущаются при растирании между пальцами.

 Применяют для изготовления куличей и сдобы.


3 **Мука первого сорта** обладает белым или белым с желтоватым оттенком цветом. Изделия из нее имеют хорошую форму, большой объем, приятный вкус и аромат. Готовые изделия из нее черствеют медленнее.

 Подходит для несдобной выпечки (пирогов, булочек, оладий, блинов и др.).

4 **Мука второго сорта** — белая с желтоватым или сероватым оттенком. Она заметно темнее перечисленных сортов, т.к. в ней содержатся частички оболочек зерна.

 Используют ее для выпечки хлеба (смешивают с ржаной мукой), несдобных изделий (пирогов, булочек, оладий, блинов и др.) и кондитерских изделий (пряников и печенья).

5 **Обойная мука** — белая с желтоватым или сероватым оттенком с заметными частицами оболочек зерна. Эта мука более крупная, частицы ощущаются между пальцами. По своим хлебопекарным свойствам уступает сортовой муке, но характеризуется более высокой пищевой ценностью.

 Используют в основном для выпечки хлеба.

Сохраним фигуру в праздники



Праздники – напряженный момент для многих стройнеющих. Оказывается, погулять без вреда для фигуры очень даже можно! Но – при правильном подходе. Рекомендациями делится нутрициолог Юлия ЛЮМЬЕ из г. Орла (@julia_lumie).

Не голодать

Первое и самое важное — не стоит заранее (за день или даже за несколько дней) отказываться от пищи и на праздничном застолье намеренно упускать. Это серьезная ошибка, которая негативно сказывается на обменных процессах и функционировании пищеварительной системы. Лучше всего питаться как обычно, а праздничный стол «вписать» в какой-то из приемов пищи. Например, пусть это будет обед или ужин.

Все по отдельности

Доказано, что прием пищи в компании увеличивает количество съеденного до 25-30% по сравнению с обычным объемом. Так происходит потому, что, с одной стороны, персональная ответственность становится коллективной (едим все вместе), а с другой — внимание сконцентрировано на общении, а не на пище и физиологических ощущениях.

① Помните, что **вы едите для того, чтобы жить**, а не живете для того, чтобы есть.

② **Держите в голове свою цель в питании** (например, постройнеть).

③ Не торопитесь сразу налегать на угощения и обсудить все самое интересное: **старайтесь разделять разговоры и еду**, иначе велик риск, что праздник закончится перееданием и плохим самочувствием.



Размер и цвет имеет значение

Диаметр тарелок влияет на количество съеденного. Это связано с подсознательным стремлением полностью заполнить поверхность пищей. Поэтому советую выбирать тарелки среднего размера. Красный, желтый, оранжевый «разжигает» аппетит, поэтому этих цветов лучше избегать. Оптимально — использовать посуду классической белой расцветки.

Сохраняем «улики»

Во время праздничного застолья контролировать количество съеденного может быть сложнее, особенно когда тарелки периодически обновляются — посуду моют, и перед вами снова чистая тарелка. Это «развязывает» руки: вы не видите, сколько съедено. **Поэтому косточки, фантики, шкурки и т.д. лучше оставлять около своей тарелки. Да, это не эстетично, зато вы точно понимаете, сколько пищи съедено.** Такой прием может быть ограничителем, сигналом стоп для вашей же пользы.

Все хорошо в меру

До начала праздника договоритесь с собой насчет вашего пищевого поведения во время застолья: что будете есть, пить и в каком количестве. Часто праздники воспринимают как последнюю возможность насытиться, поэтому подсознательно дают себе разрешение абсолютно на все: ешьте до упаду. Это огромная нагрузка на организм!

! Помните, праздник не единственный способ попробовать какое-то блюдо или напиток: в любой другой день вы сможете приготовить или приобрести себе то, что захотите.

Овощам дорогу!

Начать праздничную трапезу рекомендую со свежих овощей, например, с яркого разноцветного салата с добавлением растительного масла (оливкового, тыквенного или льняного). Овощи и зелень объемны, они частично заполняют желудок — это поможет контролировать насыщение. Также это источник витаминов (особенно если овощи

свежие, только-только со своей грядки). Не стоит ограничиваться одной ложкой салата или маленьким огурчиком — вдоволь полакомьтесь полезными дарами природы, прежде чем приступить к праздничным блюдам.

НЕ ЕШЬТЕ ЭТО НАТОЩАК — ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК БУДЕТ НЕ РАД!



Бананы

В этих фруктах много магния, отчего могут быть риски нарушения кальциево-магниевого баланса.



Сырые овощи

Содержат кислоты, которые быстро раздражают слизистую оболочку желудка, могут принести немало трудностей людям с проблемным пищеварением.



Цитрусовые

Могут вызвать аллергию и способствовать развитию гастрита. Перед тем как выпить стакан цитрусового фреша, плотно позавтракайте!



Сладости

Особенно утром поджелудочная не способна выработать должное количество инсулина, что чревато повышением сахара в крови.



Кофе

Раздражает слизистую оболочку, повышает секрецию желудочного сока и способствует развитию гастрита.



Мясо

Тяжелый продукт, особенно с утра, когда организм, еще не набравшись энергии, не в состоянии справиться с таким количеством белка.

Мы ищем лучший рецепт! Может быть, он ваш?

Дождались мы с вами, дорогие хозяйки, нового конкурса «Мой фирменный рецепт заготовки». Пока еще наши будущие урожаи колосятся в виде рассады на подоконниках, есть время поделиться со всеми читателями «Нашей кухни» своим фирменным рецептом самой любимой заготовки.

Что это может быть?

Да все, что вы ставите в свои погреба да кладовочки: компоты и соки, джемы и варенья, маринованные и соленые огурчики и помидоры, кабачки и баклажаны, перчики и грибочки, капуста и тыква, в виде салатов, икры, аджики, соуса и приправы, солянки и заправки.

Что нужно для того, чтобы принять участие в конкурсе?

1. Выбрать свой самый фирменный рецепт заготовки.
2. Оформить его на бумаге или в электронном варианте, рассказав, почему он так любим вами.
3. По возможности сделать фотографию заготовки, а еще лучше и себя с ней — так ведь приятно знакомиться с вами хоть виртуально, дорогие читатели!
4. Отправить письмо с рецептом и фото в редакцию не позднее 1 сентября 2020 года.
5. Ждать публикации рецепта и итогов конкурса в «Нашей кухне» № 10.

Подарки для победителей

Все участники конкурса, чей рецепт будет опубликован на страницах «НК», получают гонорар, а трех победителей ждет денежное вознаграждение:

- за I место — 2000 руб.;
- за II место — 1500 руб.;
- за III место — 1000 руб.

Чтобы не пропустить ни одного конкурсного рецепта, оформите подписку на «Нашу кухню» на второе полугодие.

Подписные индексы:
П1205 «Почта России»,
80115 «Почта Крыма».

Соберем вместе золотую коллекцию рецептов заготовок



Адрес для конкурсных рецептов остается неизменным: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «НК. На конкурс». Ваше письмо дойдет мгновенно, если вы отправите его на нашу электронную почту nk@toloka.com. Присылая письмо на конкурс, обязательно указывайте свои данные: Ф.И.О., адрес регистрации и проживания, паспортные данные, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства, дату рождения.

Организатор конкурса — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

НАША КУХНЯ

«НАША КУХНЯ» 16+

№ 4 (290), 7 апреля 2020 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор ЯЛОВА М. В.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com nk@toloka.com

Подписные индексы:

П1204 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
12657 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»

Тел.: (4812) 61-19-80
Тел./факс (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 27.03.2020 г. в 16.00

Тираж 71 100 экз.
Заказ № 1571

отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027,
г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10,
корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в лю-

бой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Издается с марта 1996 г.
Выходит раз в месяц.

Следующий номер выйдет
12 мая 2020 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на e-mail: ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михалыча», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Тётя Соня», «Живу с диабетом», «Страна десертов», «Огород без ошибок: советуют специалисты».

Илья Бледный — известный российский актер кино и дубляжа. Он исполнил главные роли в фильмах и сериалах «Бестселлер по любви», «Похищение Евы», «Аромат шиповника», «Торговый центр», «Операция «Кукловод», «Ты меня слышишь»? и др. Его голосом «говорят» такие знаменитости, как Джастин Тимберлейк, Джонни Депп, Джим Керри и т.д. Что приходится жевать Илье Бледному во время озвучки и почему он обожает готовить блюда исключительно в тажине? Узнаем из первых уст!

— У вас огромный список звездных ролей, какая самая «вкусная»?

— Роль в сериале «Аромат шиповника» — мне довелось сыграть человека с огромной жизненной палитрой. Это была целая сага, где я играл сначала 16-летнего мальчишку, а заканчивал 45-летним мужчиной. Целая жизнь, это было очень интересно.

— Вы озвучили многих знаменитостей. Интересно, кто из ваших героев в фильмах больше всего ел?

— Они вечно чем-то хрустят, едят бургер или пьют колу (улыбается). Во время озвучки мне приходится есть собственный язык. Иногда, если звук не получается изобразить достоверно, мы прибегаем к печенькам, стаканам с водой или еще чему-нибудь. В принципе, все это можно изобразить самостоятельно, не имея ничего под руками.

— А если под руками килограммы разнообразных продуктов, то что сможете приготовить у себя на кухне?

— Наверное, все что угодно! Тем более что это мое самое любимое занятие. Нравится готовить и устраивать большие застолья с друзьями. Могу приготовить плов, стейки, морепродукты. Все зависит от того, что хотят гости. Мы договариваемся заранее, я еду на рынок, покупаю свежие продукты, и вкуснейшие блюда оказываются на столе. Готовлю в тажине (на фото) любые блюда: от рыбы и мяса до кукурузы. Весь секрет в том, что в

ИЛЬЯ
БЛЕДНЫЙ:

«Все блюда
в тажине
невероятно
вкусные!»

тажине особенная крышка. Он сам керамический, и циркуляция воздуха позволяет всем прекрасным составляющим блюда и запахам оставаться внутри. Главное — не открывать крышку.

— А сами в течение дня как питаетесь?

— Я, как северный олень, ем все, что найду. Открываю холодильник, если есть яйцо — варю яйцо. Если его нет, намазываю на хлеб масло, а если и масла нет, ем просто хлеб. Мой рацион продиктован рабочим графиком. У меня не получается грамотно составлять приемы пищи, где хватало бы времени на завтрак, обед, ужин, еще на полдник и перерыв на чаепитие. Главное правило: ем только тогда, когда голоден. Пока не проголодаюсь, ничего не ем, не перегружаю организм.

Рецепты от Ильи

Мамины блинчики

Я очень люблю печь блины! Долго был на гастролях, а в последние дни Масленой недели наконец-то оказался дома. Мой сын, увидев меня, радостно закричал: «Папа дома! Значит, будут блины!» Я пеку их, как меня научила мама.

В молоко с минимальным процентом жирности вбиваю яйцо и всыпаю муку, взбиваю. Затем добавляю 1 ч.л. погашенной соды, и блины получаются кружевные, тоненькие. Можно есть с селедкой, с икрой или со сметаной, как любят мои дети.

Друзья!

К началу дачного сезона мы представляем вам цикл журналов от портала Огород.ru



⊕ Основные симптомы

⊕ Народные средства

⊕ Проверенные препараты

Ежегодно болезни и вредители огорода лишают нас 20-60% урожая. Чтобы не тратить силы и время в горячую летнюю пору, изучите врага «в лицо» заранее и подготовьте арсенал защитных средств, как народных, так и биологических, и даже промышленных. Вся самая свежая информация о бактериальных, вирусных и грибковых болезнях, а также злостных обитателях дачных участков на страницах наших новых журналов.

Люблю готовить и устраивать большие застолья с друзьями. Могу приготовить плов, стейки, морепродукты. Все зависит от того, что хотят гости.

— **Каким блюдом можно вас покорить?**

— Обожаю борщ! Моя мама готовит его идеально, мне кажется, что его можно есть и на завтрак, и на обед, и на ужин. Если поел борща — ты счастливый человек! Особенно если со сметаной...

— **Вы из творческой семьи. Отец — Анатолий Ильич Бледный, актер, заслуженный артист России. Мать — Светлана Юрьевна Бледная, работает помощником режиссера, младший брат — актер Филипп Бледный. Как вы проводите время вместе?**

— Так как мы люди творческие, взгляды на жизнь у нас разные. Мы объединены семейным духом, но у каждого

своя любовь к определенным вещам. Допустим, Филипп городской человек, он любит тусовку. Я и папа обожаем рыбалку и лес, мама не очень любит выезжать за город, но приходится. Мы любим собираться у меня или у Филиппа дома, всевозможные семейные торжества всегда отмечаем вместе. Например, Новый год. Для меня идеальные выходные — собраться вместе на природе, выбраться на шашлыки или порыбачить.

— **Расскажите о вашем спектакле в театре «Миллениум». Какой ваш персонаж? Сложно дается репетиционный процесс?**

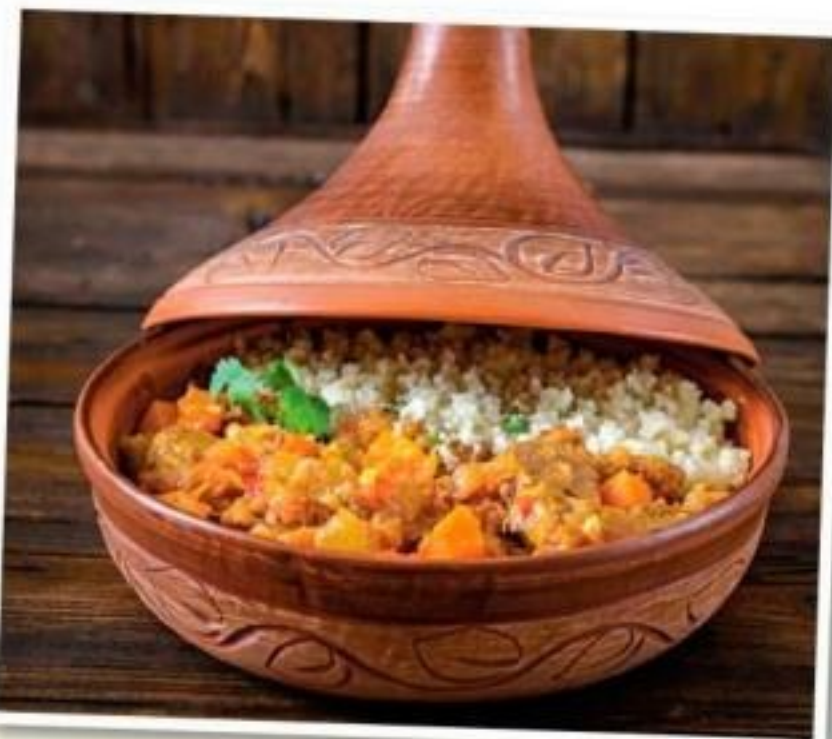
— Мы выпустили спектакль под названием «Шашни». Там принимают участие Станислав Сададьский, Татьяна Орлова, я, Мирослава Карпович. Мы все получали максимальное удовольствие в процессе репетиций, потому что режиссером была Нина Чусова. Она потрясающий режиссер, у нее есть работы не только во многих театрах России, но и всего мира. Мой персонаж неоднозначный. Сначала зрителям кажется, что он альфонс и ловелас, появившийся в доме пожилых супругов. В итоге выясняется, что он наемный человек, практически актер, который участвует в маскараде. Финальная сцена посвящена тому, что мы все, по сути, одиноки и нуждаемся в поддержке. Ничего нет дороже семьи. О семейных ценностях все знают, но забывают в силу каких-то событий и неурядиц. В этой истории герои, пройдя все перипетии, понимают, что всегда должны оставаться вместе.

— **Какие дальнейшие творческие планы?**

— В ближайшее время я, как режиссер, буду ставить новый спектакль по современной пьесе в нашей творческой студии «Ухо Пикассо». Это будет уже второй наш спектакль, первый называется «Брачный капкан», мы продолжим играть его в Москве и на выезде.

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.

Фото предоставлены пресс-службой актера



Баранина с зеленью

Сначала обжариваю куски мяса на сковороде или прямо в тажине, добавляю специи по вкусу, сверху кладу много зелени, лучше кинзы, потому что у нее особенный аромат. Далее выкладываю слоями помидор, длинный острый перец, чеснок и вливаю немного воды, если мясо не пустило сока. Закрываю крышкой и ставлю в духовку томиться. Готовиться мясо должно часа 4! Туда можно добавить тыкву, картофель. Достая посуду на стол, открываю крышку. От аромата можно будет сойти с ума!

Спрашивайте в точках продаж!



2 сезон
самого темпераментного
кулинарного шоу
на «Кухня ТВ»



с 17 апреля
в 20:00
пт.-вс.

«Однажды в Италии»

Новые блюда от старого знакомого – обаятельного шеф-повара Маттео Лаи.
Секреты кухни с Апеннинского полуострова и уроки итальянского языка.
Путешествуйте с «Кухня ТВ», не выходя из дома!

Buon appetito!



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.