

ТАКУЮ
ЕДУ СОВЕТУЮТ
ВРАЧИ!

СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

16+

На нашей кухне

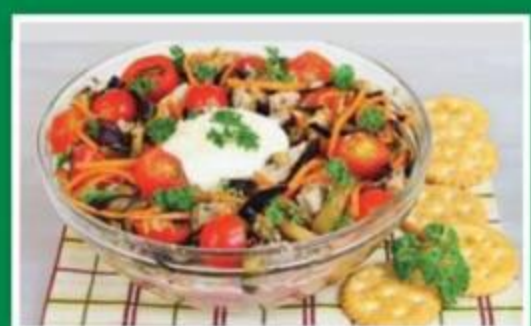
№ 5,
сентябрь –
октябрь
2019



Из мойвы вкусно
и недорого



Делаем сами
зерненный творог



Салаты всего
из четырех
продуктов

Журнал «Лучшие рецепты наших читателей. На нашей кухне»



ЯБЛОЧНЫЕ
ТОРТЫ И ПИРОГИ

85 рецептов от читателей



Мерил
СТРИП

НАУЧИТ
ГОТОВИТЬ
ГОВЯДИНУ
по-бургундски



Осеннее меню

- ✓ Помидоры, запеченные с курицей
- ✓ 3 вида фаршированных баклажанов
- ✓ Запеканка с цветной капустой



MEDIA GROUP

«Лучшие рецепты наших читателей – На нашей кухне» № 5
Дата выхода в свет:
9 сентября 2019 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:

ООО «Бауэр Медиа».
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС77-64573 от 22.01.2016

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ангела Добровольская
БИЛЬДРЕДАКТОР:
Екатерина Егорова
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:
Юлия Алейникова
КОРРЕКТОР: Татьяна Кондрашова
КООРДИНАТОР РЕДАКЦИИ:

Наталья Овчаренко

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08, факс: (495) 974-88-91, e-mail: tds@bauermedia.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РЕСП. БЕЛАРУСЬ:

ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а
Тел.: (017) 299-92-61/62

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ:

Тел.: (495) 788-00-96, adv@bauermedia.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель

СЛУЖБА ПОДПИСКИ:

В России. Подписка с любого месяца на почте. В каталоге российской прессы «Почта России» подписные индексы – 10181, П5374

В Белоруссии. В каталоге белорусской прессы «Белпочта» подписной индекс – 14300

ВНИМАНИЕ! Перепечатка и использование материалов – с письменного разрешения редакции
В выпуске использованы фотографии читателей и агентств Depositphotos, Shutterstock, Legion-Media, Bauer Media Group

ТИРАЖ: 311 000 экз.

Подписано в печать: 23.08.2019

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127015, г. Москва, ул. Вятская, 49, строение 2
Тел./факс: (495) 974-73-83, e-mail: nnk@bauermedia.ru

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

127287, г. Москва, а/я 20, редакция «На нашей кухне»
ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ
Первый полиграфический комбинат, 143405, Московская область, Красногорский район, п/о «Красногорск-5», 4-й км Ильинского шоссе

Розничная цена свободная 16 +

Как помочь ребенку найти себя?

Что приготовить?

Чем выделиться?

Как сэкономить?

Как выглядеть моложе?

Нужен совет?

У нас есть ответы на все вопросы:

по-женски оригинально, красиво и с выдумкой!

Свежий номер каждую неделю

16+

Реклама

Сегодня на 8 страниц толще!

45 рецептов заготовок на зиму

Спальня полна...

Как защитить технику от скачков электричества стр. 13

Устраняем плесень и грязь с дачных построек стр. 29

Какой макияж в моде этой осенью стр. 6

Чем полезен спорт после 50 лет стр. 8

Выбираем качественную варёную колбасу стр. 14

Самые вредные напитки для поджелудочной железы стр. 22

Как избавиться от чувства вины стр. 26

Простые способы добавить волосам объёма стр. 7

Сколько нужно есть, чтобы похудеть стр. 10

5 шикарных блюд без особого труда стр. 16

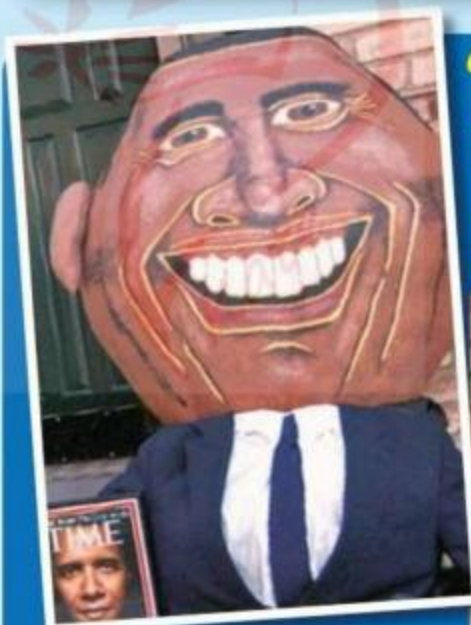
В рукаве для запекания

Домашние настойки и медовуха стр. 18

На фото: Наталья Яковлева, Снежана Сладиславская, г. Уфолова, Тульская обл.

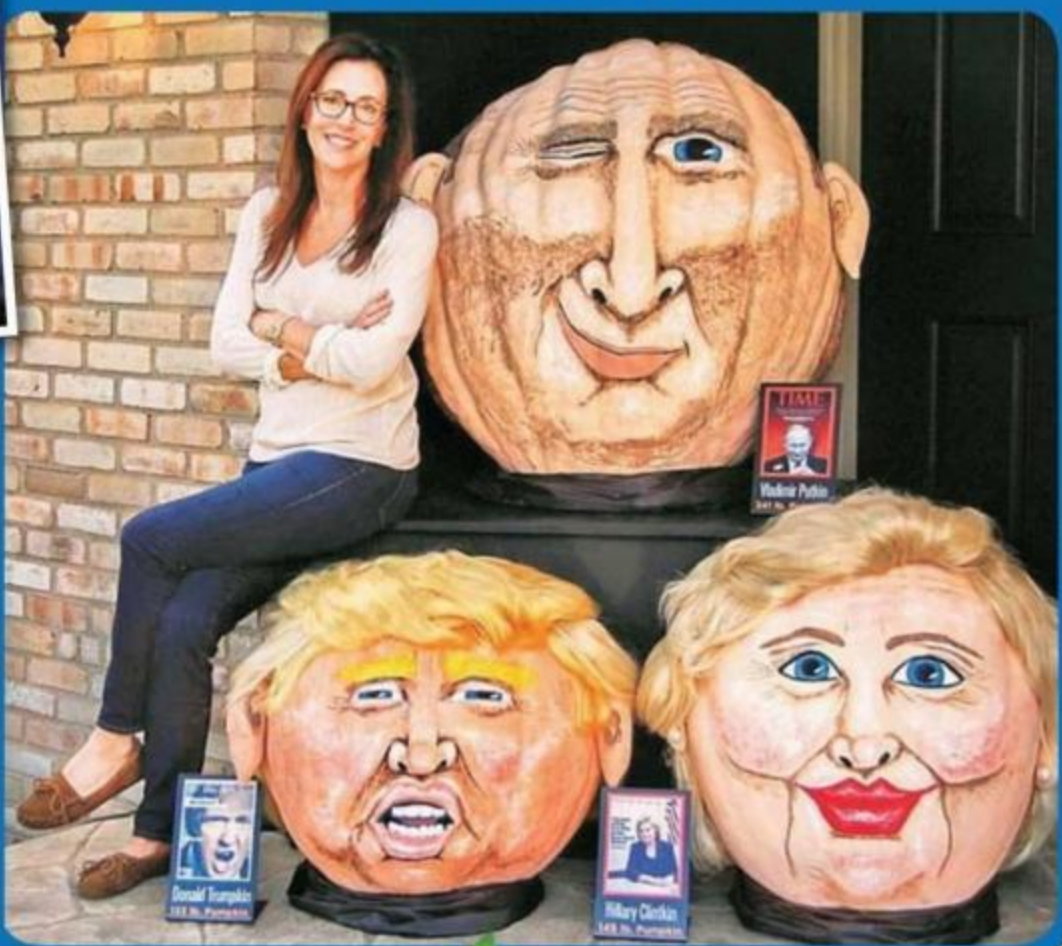


Вкусные новости



То ли люди, то ли тыквы

Как-то раз в руки ирландке Жанет Парас попали две тыквы, и она нарисовала на них лица...



▲ Теперь это стало любимым хобби: художница изображает на громадных овощах известных в мире людей

Особенно Жанет нравится изгаляться над политиками: Хиллари Клинтон и Дональд Трамп получились как живые, а вот Путин не очень-то и похож

Вопрос-ответ

? Нужно ли смазывать пергаментную бумагу маслом?

Для изделий из **песочного и слоеного теста** не нужно. Само тесто выделит масло.

Для **дрожжевых** изделий смажьте тонким слоем.

Для изделий из **заварного теста** слегка сбрызните водой – тесто не будет трескаться. Сбрызгивать лучше из пульверизатора.



Цистит? Хрен ему!



Корень хрена – мощнейший природный антибиотик. Отлично борется с циститом.

Вот два рецепта, которые прекрасно справляются с этим недугом.

РЕЦЕПТ ЧАЯ С ХРЕНОМ

Натрите 1 ст. ложку хрена и залейте стаканом кипятка, накройте и оставьте на 5 мин. После чего выжмите сок половины лимона (он смягчает горечь) и подсластите медом. Такой чай выпивайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

РЕЦЕПТ МЕДОВОГО ХРЕНА

Смешайте 2 ст. ложки натертого хрена с 2 ст. ложками яблочного уксуса и 1 ст. ложкой меда. Съедайте по

1 ч. ложке за 30 мин. до еды. Нужно распределить так, чтобы вся смесь была съедена в течение дня.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

Лечиться хреном нельзя, если у вас:

- хроническая болезнь почек;
- гастрит с повышенной кислотностью или язвенная болезнь;
- панкреатит;
- колит;
- туберкулез или астма бронхиального происхождения;
- повышенная нервная возбудимость;
- внутренние кровотечения или обильные месячные у женщин.

С чем будем пить молоко?

Сочетание этого напитка со специями творит чудеса.

Смешивать молоко со специями лучше теплое.

КАРДАМОН

Помогает бороться с депрессией и усталостью

Если молоко очень жирное, следует разбавить его теплой водой.

ИМБИРЬ

Улучшает иммунитет, способствует снижению веса

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Избавляет от бессонницы, снимает головную боль, улучшает память

КОРИЦА

Благотворно влияет на потенцию, улучшает настроение

ШАФРАН

Избавляет от отеков под глазами, улучшает работу нервной системы



Щора наваристых

Капустный с фрикадельками



Совет!

- ✓ Чтобы бульон был прозрачным, варите мясо для супа на медленном огне и обязательно удаляйте пенку.
- ✓ Солить бульон лучше после того, как приготовится мясо, иначе оно будет жестким. Особенно это касается говядины.

На 3–4 порции

- 500 г савойской или белокочанной капусты
- 3 картофелины • 1 луковица
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий перец (можно замороженный)

Для фрикаделек:

- 500 г мясного фарша
- 1 яйцо • 4–5 стеблей укропа
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Фарш смешайте с яйцом, мелко рубленой зеленью, посолите и поперчите. Слепите из него фрикадельки размером чуть больше грецкого ореха.
 2. Нашинкуйте капусту. Картофель, сладкий перец и морковь нарежьте кубиками.
 3. В кастрюлю налейте воду, добавьте очищенную луковицу и поставьте на огонь. После закипания воды аккуратно положите все фрикадельки. Готовьте 20 мин. В конце посолите и поперчите.
 4. Положите кубики картофеля и моркови, варите 15 мин.
 5. Добавьте в кастрюлю капусту и сладкий перец и варите 5–7 мин. Снимите суп с огня, накройте крышкой и оставьте настаиваться 20 мин.
- Время приготовления: 1 час**

Картофельный с беконом и курицей

На 4–5 порций

- 300 г говядины
- 200 г свинины
- 200 г бекона
- 3–4 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- небольшой кусочек корня сельдерея
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- растительное масло
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч. ложки молотого тимьяна • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Сварите бульон из мяса, посолите. Выньте мясо, отделите от костей, нарежьте кубиками, отправьте обратно.

2. Кубиками нарежьте картофель, морковь и сельдерей, обжарьте на сковороде на ложке сливочного масла, добавьте муку, перемешайте и жарьте еще 1 мин. Все добавьте в бульон. Туда же – лавровый лист, тимьян и молотый перец. Варите 30 мин.

3. Половину супа перелейте в блендер и взбейте до однородного состояния, вылейте обратно. Доведите суп до кипения и снимите с огня.

4. Нарежьте тонкими пластинами бекон, а лук – полукольцами. Лук обжарьте в масле до хрустящей корочки, бекон – без масла до румяного цвета.

5. Разлейте суп по тарелкам и в каждую добавьте лук и бекон.

Время приготовления: 1 час 20 мин.



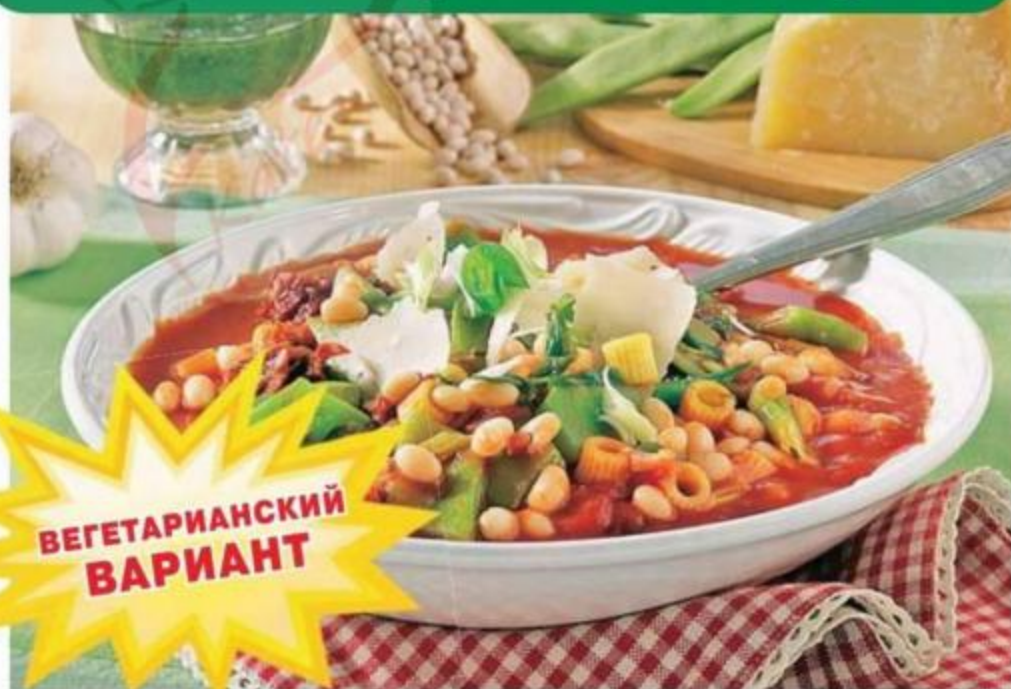
СУПОВ!

Осенью, особенно когда за окном дождь и слякоть, хочется чего-то согревающего...

Автор – Ксения КАЛИНИНА, г. Москва



Томатный с фасолью и сыром



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
ВАРИАНТ

На 4–5 порций

- 600 мл томатного сока
- 1 банка (500 мл) томатов в собственном соку
- 10 шт. вяленых томатов
- 150 г белой фасоли
- 300 г стручковой фасоли
- 1 луковица
- 1/2 ч. ложки сушеного розмарина
- 1 зубчик чеснока
- 80 г макарон ● 70 г сыра
- 1 ч. ложка сахара
- растительное масло ● соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Фасоль замочите на ночь, затем отварите до полуготовности.

2. До полуготовности отварите макароны. Натрите сыр.

3. Нарежьте стручковую фасоль, залейте водой. Варите 15 мин.

4. Лук, чеснок измельчите и обжарьте. Переложите в кастрюлю для супа. Добавьте нарезанные помидоры из банки, влейте сок, посолите, поперчите, приправьте розмарином. Варите 15 мин.

5. Положите фасоль, макароны, варите до их готовности. Затем добавьте стручковую фасоль. Варите еще 5–7 мин. Всыпьте соль и сахар. Подавайте с вялеными помидорами, посыпав сыром.

Время приготовления:
40–50 мин.

Овощной с мясными пельмешками

На 6 порций

- 300 г баранины на кости
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2–3 небольшие картофелины
- 200 г зеленого горошка (замороженного)
- черный молотый перец
- соль

Для пельменей:

- готовое пельменное тесто
- 300 г мясного фарша (свинина, говядина)

Готовим:

1. Тонко раскатайте тесто, слепите пельмешки.

2. Сварите бульон из баранины. Мясо выньте, отделите от кости, нарежьте кусочками.

3. В кипящий бульон добавьте лук, картофель и морковь, нарезанные кубиками, посолите и поперчите. Варите 20 мин. Добавьте горошек, варите 10 мин. Далее закидывайте пельмешки. Готовьте, пока они не всплывут, плюс еще 2–3 мин.

Время приготовления: 1 час



Чечевичный с сардельками и копченостями

На 5–6 порций

- 500 г говядины на кости
- по 1/3 стакана чечевицы и гороха ● 2 сосиски
- 100 г копченого мяса
- 1 луковица ● 1 морковь
- 2–3 картофелины
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка томатной пасты
- растительное масло ● соль
- черный молотый перец

1. Промойте горох и чечевицу, залейте водой, оставьте на ночь, после чего еще раз промойте.

2. Сварите несоленый бульон из говядины, затем выньте мясо, остудите, отделите от кости,

нарежьте маленькими кусочками и отправьте обратно в бульон. Посолите и поперчите.

3. Лук нарежьте кубиками, морковь и чеснок натрите, обжарьте на масле. Добавьте томатную пасту, тушите еще 1 мин.

4. Кубиками нарежьте копченое мясо и сосиски.

5. Добавьте чечевицу с горохом в бульон и варите 30 мин., затем – кубики картофеля, варите еще 10 мин. Положите все копчености, варите 10 мин. После положите поджарку, готовьте еще 10 мин.

Время приготовления:
2,5 часа



Всё так вкусно!



Время приготовления: 1 час 40 мин.

Баклажаны по-пармски

На 6 порций

- 4–5 крупных баклажанов
- 6 крупных сладких помидоров
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- 3 зубчика чеснока
- 1/2 стакана растительного масла
- пучок базилика
- 1 ч. ложка орегано
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Баклажаны нарежьте пластинами, посолите и дайте полежать 1 час. После этого промокните салфетками и обжарьте с двух сторон до румяного цвета (фото 1).

2. Помидоры нарежьте произвольно.

3. В сковороде на масле обжарьте измельченный лук, добавьте помидоры и тушите около 10 мин. Положите орегано, соль, перец, рубленый чеснок и базилик.

4. Сыр измельчите на мелкой терке. 1 столовую ложку сыра смешайте с сухарями.

5. В форму для запекания слоями уложите баклажаны, томатный соус и сыр (фото 2, 3 и 4). Верхний слой посыпьте сухарями с сыром (фото 5).

6. Запекайте в заранее прогретой духовке при 180 °C около 30 мин.



Время приготовления: 45–60 мин.

Перец, фаршированный баклажанами

На 10 штук

- 5 сладких крупных перцев
- 2 крупных баклажана
- 1 стакан воды
- 1/2 стакана риса
- 50 г твердого сыра
- 3 ст. ложки сметаны (от 15%)
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 пучок петрушки
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Рис сварите до готовности в подсоленной воде.

2. Баклажаны нарежьте брусочками и обжарьте на мас-

ле до румяного цвета. Снимите с огня, добавьте измельченную зелень с чесноком, сметану (фото 1) и вареный рис (фото 2). Посолите и поперчите по вкусу. Немного прогрейте начинку (фото 3).

3. Перец разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Наполните начинкой (фото 4), поместите в форму, затяните ее фольгой и запекайте в нагретой до 190 °C духовке примерно 35 мин. Затем снимите фольгу, посыпьте натертым сыром и готовьте еще 7 мин. (фото 5).





Дачные грядки и прилавки рынков балуют нас изобилием спелых овощей. А мы, в свою очередь, давайте побалуем овощными вкусняшками своих любимых. Автор – Лидия АЛЕЙНИКОВА, г. Ростов-на-Дону

Запеканка с фаршем и цветной капустой

На 8 кусочков

- 500 г мясного фарша
- 400 г цветной капусты
- 2 сладких перца ● 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 2 ст. ложки манной крупы
- 2 ст. ложки растительного масла ● 1 зубчик чеснока
- 1 пучок петрушки ● соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. В фарш добавьте измельченную петрушку, чеснок, манку, соль и перец. Перемешайте.
2. В сковороде на масле обжарьте лук и морковь (мелкие

- кубики). Добавьте сладкий перец, также нарезанный мелкими кубиками. Жарьте 5–7 мин. Дайте немного остыть и смешайте с фаршем (фото 1). Уложите в форму (фото 2).
3. Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в кипящей воде в течение 3 мин. Откиньте на сито, после чего аккуратно вдавите в мясную основу (фото 3).
4. Запекайте в предварительно нагретой до 180 °С духовке около 30–35 мин. Посыпьте сверху тертым сыром и готовьте еще 5–7 мин. (фото 4 и 5).



Время приготовления: 1 час 20 мин.



Овощное рагу с фрикадельками

На 4 порции

Для фрикаделек:

- 400 г куриного филе
- 2 ст. ложки муки ● 2 ст. ложки растительного масла
- 1 луковица ● соль, перец

Для овощного рагу:

- 300 г кабачков ● 2 помидора
- 200 г цветной капусты
- 1 сладкий перец ● 0,5 ст. воды
- 1 морковь ● 1 луковица
- 1 ст. ложка растительного масла ● соль, перец по вкусу

Готовим:

1. Сделайте фарш из мяса с луком, добавьте соль и перец.

2. Сформируйте фрикадельки (фото 1), обваляйте в муке, обжарьте (фото 2).
3. Переложите фрикадельки на тарелку, долейте масла и обжарьте измельченный лук с морковью. Добавьте перец, измельченные помидоры (фото 3) и готовьте еще 3–4 мин.
4. Кабачки нарежьте кусочками и потушите под крышкой 5 мин. (фото 4).
5. Положите в рагу фрикадельки, рубленый чеснок, соцветия капусты, соль (фото 5) и влейте кипятка. Томите под крышкой до мягкости овощей.



Время приготовления: 1 час 10 мин.





Самые интересные европейские гарниры из картошки, которые подают в любом именитом ресторане. Готовить несложно! Автор – **Татьяна БЕРКОВСКАЯ**, г. Витебск, Белоруссия

Картош



...шведски: гармошкой



1

На 3 штуки

- 3 крупные картофелины
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1/2 ч. ложки молотой паприки
- черный молотый перец



2

Готовим:

1. Картофель очистите и нарежьте поперек тонкими ломтиками, не доходя до низа 5–7 мм. Чтобы было удобнее резать, поместите каждую картофелину на блюдце таким образом, чтобы края не давали лезвию ножа дорезать до низа (*фото 1*).



3

2. Натрите картофель растительным маслом и солью так, чтобы они попали в каждый разрез.



4

3. Положите клубни в форму для запекания и готовьте в предварительно прогретой до 200 °С духовке 25 мин. (*фото 2*).

4. Затем смажьте каждую картофелину сливочным маслом (*фото 3*) и присыпьте панировочными сухарями, паприкой и молотым черным перцем так, чтобы все попало в разрезы. Запекайте еще минут 15, до румяной корочки (*фото 4*). Подавайте в горячем виде.



Время приготовления: 45 мин.



...испански: тортилья



1

На 4–5 порций

- 4 крупные картофелины ● 4 яйца
- 1 луковица ● черный молотый перец
- 3 ст. ложки растительного масла или 1/3 стакана оливкового масла
- 1 ч. ложка соли



2

Готовим:

1. Картофель почистите, нарежьте тонкими полукружочками. Очищенную луковицу нарежьте полукольцами.



3

2. В сковороде нагрейте масло, положите картофель и жарьте, пока он не станет мягким. Добавьте лук и жарьте еще минуты 2–3, помешивая (*фото 1*). В конце посолите и поперчите по вкусу.

3. В отдельной миске взболтайте яйца с солью и перцем. В яичную массу добавьте картофель и перемешайте. Со сковороды уберите все масло.



4

4. Смажьте сковороду новым маслом. Выложите яично-картофельную массу (*фото 2*). Жарьте на одной стороне, периодически встряхивая сковороду. Когда низ будет отделяться от стенок посуды, накройте сковороду тарелкой (*фото 3*), переверните, чтобы тортилья оказалась на тарелке, и выложите ее на сковороду сырой стороной вниз. Подрумяньте эту сторону (*фото 4*).



Время приготовления: 1 час

Вот это да!

Во Франции на острове Нуармутье выращивают **самый дорогой картофель в мире**. Сорт называется «ла боннотте». Цена за 1 кг – от 500 евро. По внешнему виду он самый обычный, а вот на вкус очень нежный и солоноватый: его обрабатывают водорослями.

Картофельные чипсы появились благодаря скандалу между американским миллионером и темнокожим поваром Джорджем Крамом. Толстосуму не понравилась толщина ломтиков у жареной картошки. Тогда Крам назло нарезал картофель очень тонко и зажарил до хруста. А когда подал, миллионер пришел в бешеный восторг!

Самый популярный сорт картофеля у российских садоводов – «ганнибал». У него есть другое, более известное название – «синеглазка». **Появился этот сорт благодаря прадеду Александра Пушкина**, которого звали Абрамом Ганнибалом (отсюда и название сорта). Предок поэта был первым селекционером картофеля в России!

ка по-...

...французски: гратен



1



2



3



4

На 5–6 порций

- 1 кг картофеля • 300 мл сливок
- 1/2 стакана молока • 50 г твердого сыра • 3 веточки тимьяна
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 зубчик чеснока
- 1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха • 1 ч. ложка соли
- черный молотый перец

Готовим:

1. Смешайте молоко со сливками. Добавьте измельченный чеснок, листики тимьяна, соль, перец, мускатный орех.
2. Форму для запекания (20×20 см) смажьте маслом.
3. Картофель почистите, нарежьте тонкими кружочками. Удобнее всего использовать специальную шинковку.
4. Уложите в форму первый слой картофеля в виде черепицы (фото 1). Залейте частью молочного соуса. Таким образом заполните форму картофельными ломтиками, поливая соусом (фото 2).
5. Поставьте в заранее разогретую духовку и запекайте под фольгой при 160 °С около 1,5 часа (фото 3). В конце откройте, присыпьте тертым сыром (фото 4) и готовьте еще 2–3 мин.



Время приготовления: 1 час



...гречески: с розмарином



1



2



3



4

На 4 порции

- 800 г картофеля
- 2 ст. ложки оливкового или подсолнечного рафинированного масла
- 2 веточки зеленого розмарина или 1/2 ч. ложки сушеного (можно заменить 1 ч. ложкой сушеных прованских трав)
- 1 зубчик чеснока • 1/2 ч. ложки соли

Готовим:

1. Картофель небольшого размера помойте и нарежьте на 4 ломтика (фото 1). И так каждый клубень. Очищать от кожуры не нужно, но, если картофель старый и с толстой кожурой, тогда лучше очистить.
2. С веточек розмарина снимите листочки; если используете сушеный, то потрите его немного руками или в ступке, чтобы измельчить. Зубчик чеснока почистите и нарежьте пластинками или крупно натрите (фото 2).
3. Соедините масло с чесноком, розмарином и солью и вылейте все в картофель, перемешайте (фото 3).
4. Выложите картофельные ломтики в форму для запекания и готовьте при 180 °С до румяной корочки (фото 4).



Время приготовления: 2 часа

Во время золотой лихорадки на Аляске картофель ценился дороже золота. В это время многие погибали от цинги, а картофель помогал справиться с этим заболеванием. Дело в том, что в клубнях находится большое количество витамина С, который препятствует развитию цинги. И витамина этого в картошке больше, чем в лимоне!

С картофелем связано много забавных мировых рекордов. Так, канадец Пэт Бертолетти за 10 минут съел 6 кг жареного картофеля! Линда Томсен из Германии за те же 10 минут почистила 10,5 кг картофеля. А бельгиец Крис Вершуерен пожарил за 83 часа в общей сложности 15 тысяч порций картофеля!

Самая картофельная нация – белорусы. По потреблению этого овоща они на первом месте. На втором – немцы, а на третьем – бельгийцы. Россия лишь на пятом месте. Кстати, белорусы также установили рекорд по плодovitости картофеля. С одного куста «синеглазки» было собрано 26 крупных клубней – 3,15 кг.



Соус из томатов и перцев

На 150–200 мл

- 2–3 крупных помидора
- 3 сладких перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка сушеного базилика
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Перцы и помидоры выложите в форму и запекайте в духовке при 180 °С до тех пор, пока кожица овощей не начнет чернеть.
 2. Запеченные овощи остудите, снимите с них кожицу, а мякоть пробейте блендером или перекрутите.
 3. Добавьте в соус мелко натертый чеснок, масло, лимонный сок и базилик (перетрите его). Посолите и поперчите по вкусу.
- Время приготовления: 30 мин.**

В главной роли – ОВОЩНОЙ СОУС!

Пальчики
облизете!
Автор –
Аурика
ВЫНТУ,
г. Кишинев,
Молдавия



Рыбка

На 4–5 порций

- 600–700 г рыбы • 1 стакан риса
- овощной соус • соль

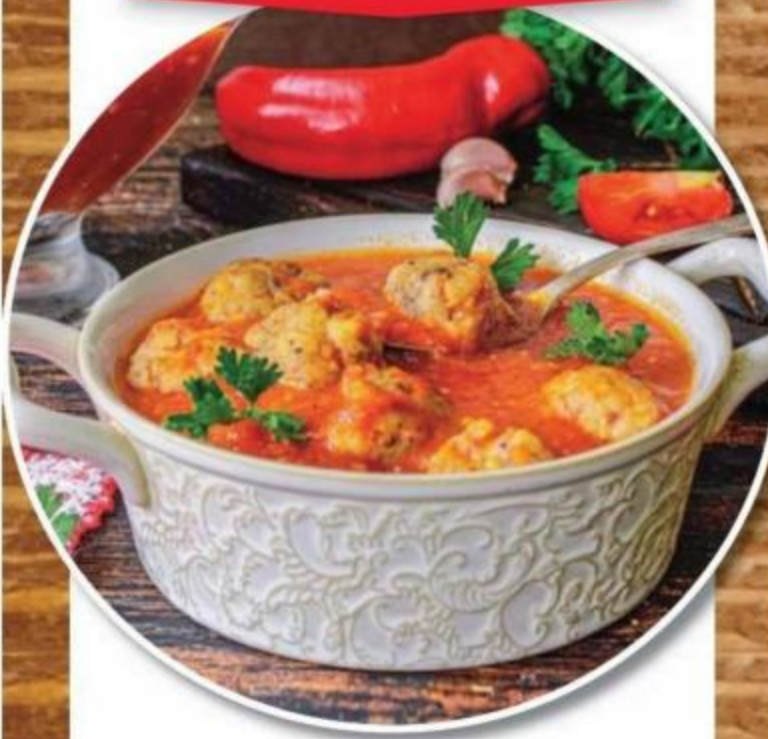
Готовим:

1. Рис промойте. Если он не пропаренный, залейте его кипяченой водой и оставьте на 3–4 часа замачиваться. Затем отварите рис в подсоленной воде до полуготовности.
2. Рыбу очистите и нарежьте небольшими кусочками.
3. В форму для запекания выложите ровным слоем рис, сверху – рыбку и залейте овощным соусом. Накройте фольгой.
4. Готовьте в нагретой до 180 °С духовке 25 мин. Снимите фольгу и готовьте еще 15 мин.

Время приготовления:
1 час 20 мин.



Фрикадельки



На 4 порции

- мясной фарш (300 г говядины, 500 г куриного мяса)
- 1 луковица • овощной соус
- растительное масло

Готовим:

1. Перекрутите лук, смешайте с фаршем и оставьте на 10 мин., чтобы луковый сок впитался в мясо. После этого сделайте фрикадельки.
2. Разогрейте немного масла на сковороде. Обжарьте фрикадельки до румяности со всех сторон.
3. Переложите фрикадельки в форму, залейте соусом и готовьте в нагретой до 180 °С духовке 20–25 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Рататуй

На 4 порции

- 2 баклажана
- 1 средний кабачок
- 2–3 средних помидора
- овощной соус

Готовим:

1. Баклажаны, кабачки и помидоры нарежьте кружочками толщиной примерно 1,5 см.
2. Форму для запекания смажьте растительным маслом. Выкладывайте овощи веером (см. фото), чередуя друг с другом.
3. Когда все овощи окажутся в форме, сверху равномерно распределите овощной соус.
4. Запекайте в духовке при 180 °С до мягкости баклажанов и кабачков.

Время приготовления:
30–40 мин.



REDMOND

3 в 1

Гриль. Духовка.
Барбекю



СТЕЙКМАСТЕР жарит по-настоящему!

Автоматический контроль степени прожарки стейка – слабая, средняя, сильная



Запекает
как в духовке!



Барбекю
в любую погоду!

Гриль REDMOND M805

Стриплойн

- Стейк из говядины (стейк стриплойн толщиной 3,5 см) – 400 г
- Розмарин – 2 г
- Тимьян – 2 г
- Перец черный свежемолотый

Мясо за 1 час до приготовления достать из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры.

Натереть стейк перцем.

Включить гриль. Закрывать крышку. Установить режим приготовления мяса. Нажать кнопку «ОК». Дождаться, когда начнет мигать индикатор готовности к работе и прозвучит звуковой сигнал, и открыть крышку.

Выложить стейк, добавить розмарин и тимьян, посолить. Готовить до желаемой степени прожарки RARE (слабой), MEDIUM (средней) или WELL DONE (сильной), ориентируясь на включение соответствующего индикатора на передней панели гриля.

После приготовления открыть крышку и выложить стейк на тарелку, накрыть фольгой, оставить на 10 минут.



Скачайте мобильное приложение «Готовим с REDMOND» с рецептами от шеф-поваров

Реклама 12+



ГОТОВЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ!

redmond.company • multivarka.pro • store.redmond.company

ООО «Инновационные решения», ОГРН 1167847264914 Санкт-Петербург, ул. Промышленная, д. 38, корп. 2, литер А





В 70 лет она одна из немногих актрис, кто спокойно говорит о своем возрасте. Ее называют первой леди Голливуда. Еще бы – трехкратная обладательница премии «Оскар»!

Казалось бы, при такой известности Мерил Стрип должна тратить уйму денег и времени на уход за собой и гардероб... Не тут-то было!

Голливудская звезда совсем холодна к миру моды. Вот ее известные высказывания:

✓ «Платить за сумку две тысячи евро? Да я лучше буду носить косметичку в зубах!»

✓ «Мода – это нечто, что порождает конфликт женщины с самой собой».

✓ «Для меня что мода, что футбол – и то и другое совершенно безразлично...»

Самое важное для Мерил – семья. У нее четверо детей.

– Когда дети приезжают ко мне на выходные, я надеваю фартук и встаю к плите... – рассказывает актриса.

С кулинарией у Мерил Стрип особые отношения. Она не из тех, кто с помощью еды будет искать путь к сердцу мужчины. Актриса считает это выражение неверным.

– Кулинария – хороший способ сделать людей счастливыми, – делится она. – Взять и создать на кухне свое ма-

«Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту»

Хотите большую порцию хороших эмоций? Обязательно посмотрите этот фильм! И желательно в семейном кругу, а еще – не на пустой желудок. Это самый вкусный фильм! Про вкусную еду, любовь и гармонию в отношениях. В главной роли – Мерил Стрип. Актер Стэнли Туччи, сыгравший ее мужа, сказал: «В этом фильме женщины самовыражаются на кухне. В итоге и мужья сыты, и жены довольны!»



ленькое счастье. Я умею и люблю готовить. Но иногда, когда у меня что-то не получается, я говорю: «Сегодня у нас будет пицца!» – и мы заказываем пиццу. Вот так спокойно, легко, играючи. Готовить для любимых с любовью, но и не посвящать всю себя кухне.

Мерил Стрип 70 лет:

«Самое большое удовольствие в жизни мне приносят любовь, секс и еда...»

Говядина по-бургундски

Когда Мерил Стрип снималась в фильме «Джули и Джулия», ей пришлось попробовать это блюдо. С тех пор оно стало одним из любимых. И звезда научилась готовить его правильно, как во Франции!

На 5–7 порций

- 1 кг говядины без кости (с лопатки или шеи)
- 1 л красного вина (в идеале – бургундского)
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 50 мл оливкового масла
- 30 г сливочного масла
- 1 ст. ложка муки
- 1 большая морковь
- 400 г мелких шампиньонов
- 100 г бекона
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Говядину помойте и нарежьте крупными кусками.

2. Одну луковицу нарежьте тонкими полукольцами, а чеснок – пластинами. Соедините в миске говядину, лук, чеснок, залейте вином, добавьте пучок петрушки. Затяните пленкой и уберите в холодильник на 24 часа.

3. По истечении времени достаньте куски мяса, выложите на бумажное полотенце и обсушите. Процедите вино, в котором мариновалось мясо.

4. В сковороду налейте немного масла и обжарьте говядину до румяной корочки. Отдельно на сковороде обжарьте мелко нарезанный бекон. Добавьте бекон к мясу, влейте процеженное вино, доведите до кипения, накройте крышкой

и готовьте на медленном огне 1,5 часа.

5. В сковороде на сливочном масле обжарьте лук, добавьте муку, перемешайте и жарьте 1–2 мин. Переложите зажарку к мясу. Тушите еще 20 мин.

6. На оставшемся масле обжарьте нарезанную крупно морковь, добавьте морковь к мясу, тушите еще 15–25 мин.

7. Грибы тоже немного обжарьте и выложите к мясу, тушите еще 20 мин.

8. За 5 мин. до конца добавьте соль и перец, перемешайте.

Время приготовления:
2 часа

Время маринования:
24 часа



Гречка с мясом в сметане

На 4 порции

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 моркови ● 1 луковица
- 6 зубчиков чеснока
- 500 г свинины или говядины
- 4 ст. ложки растительного масла
- 200 г сметаны (от 20%)
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

- 1.** Мясо нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на 2 ст. ложках масла. Затем влейте 1 стакан воды и тушите, пока не станет мягким. После этого посолите, вмешайте сметану и тушите 2–3 мин.
- 2.** Гречку отварите. Морковь натрите, а лук и чеснок мелко

нарежьте. Обжарьте все на 2 ст. ложках масла. Смешайте с готовой гречкой и немного потомите на огне.

- 3.** Разложите гречку с мясом в контейнеры. Заморозьте.



Время приготовления:
1,5–2 часа

Еда впрок: для тех, кому вечно некогда

На приготовление такой еды я трачу 4–5 часов. Зато потом месяц не стою у плиты! Прихожу с работы и просто разогреваю.

Автор – **Лидия МАРКЕЛОВА**, г. Кемерово



Курица с перцем и картошкой

На 4 порции

- 4 куриных окорочка
- 3–4 сладких перца
- 1 кг картофеля
- 1 ч. ложка приправы для курицы
- 1 ч. ложка прованских трав
- 3–4 ст. ложки растительного масла ● соль
- черный молотый перец

Готовим:

- 1.** Перец помойте, нарежьте средними кусочками и вместе с окорочками обсыпьте приправами, солью и перцем. Запеките в духовке до готовности.
- 2.** Картофель помойте. Не очищайте от кожуры. Нарежьте дольками. Обсыпьте про-

ванскими травами и полейте маслом, перемешайте. Выложите на противень и запеките до готовности.

- 3.** Разложите курицу с гарниром в контейнеры и заморозьте.



Время приготовления:
1,5 часа

Рис с горошком и жареной рыбой

На 4 порции

- 4 порционных куска рыбы
- 1 стакан риса
- 200 г зеленого горошка
- 3–4 ст. ложки растительного масла
- 4 кусочка сливочного масла
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

- 1.** Рыбу помойте, хорошо обсушите бумажными салфетками (просто влажную рыбу промокните салфетками), посолите и поперчите, пожарьте на растительном масле с двух сторон.
- 2.** Рис отварите в подсоленной воде до готовности. От-

дельно отварите зеленый горошек. Смешайте.

- 3.** Разложите рис с рыбой в контейнеры и в каждый добавьте кусочек масла.



Время приготовления:
40 мин.

На заметку

Важные моменты

→ Если у вас большая морозильная камера, то лучше замораживать еду впрок в контейнерах. Но прежде чем покупать контейнеры, определитесь: вам нужно, чтобы в нем помещалась одна порция или 3–4 (сразу на семью)? От этого будет зависеть объем контейнера.

→ Если места в вашем холодильнике мало, то еду можно упаковывать в пакеты. И складывать аккуратно друг на друга.

→ Как пользоваться едой впрок: утром переложите пакет или контейнер с едой из морозильной камеры в холо-

дильник. До вечера она разморозится. Вечером останется лишь разогреть. **Можно еще проще:** пришла с работы, вынула из морозилки еду и разогрела в микроволновке. Но, как говорят многие хозяйки, при таком ускоренном варианте вкус изменяется.

→ Не замораживайте картофельное пюре. При разморозке получается невкусная масса.

→ Готовой еде перед заморозкой дайте хорошо остыть и только после этого отправляйте в морозильную камеру.

И всё это из мойвы!

За свой вкус и пользу для здоровья эта рыбка полюбилась японцам. А за свою цену – россиянам. Сегодня ее день!

Автор – Ольга ПУЗИКОВА,
г. Батайск



Пирог «Нептун»

На 12–14 кусочков

Для теста:

- 500 г муки
- 300 мл кефира
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1,5 ч. ложки быстродействующих дрожжей
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли

Для начинки:

- 800 г мойвы
- 1 средняя морковь
- 2 луковицы
- 100 г томатного соуса
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1/4 ч. ложки черного молотого перца
- 1 ч. ложка соли

Для смазывания:

- 1 яичный желток
- 1 ст. ложка молока или воды

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Добавьте кефир комнатной температуры, перемешайте. Налейте растительное масло и замесите гладкое мягкое липковатое тесто. Прикройте полотенцем и дайте тесту расстояться 2 часа. Спустя 1 час сделайте легкую обминку.

2. Для начинки выпотрошите мойву (отрежьте голову и хвост и удалите хребтовую кость). Лук и морковь почистите, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками.

3. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте овощи до мягкости. Добавьте мойву, томатный соус, соль, перец. Аккуратно перемешайте, тушите под крышкой на умеренном огне примерно 10 мин. Затем начинку остудите.

4. Тесто разделите на две неравные части. Большую часть тонко раскатайте и выложите в форму с бортиками. В нашем случае – прямоугольная форма (32×22 см), но отлично подойдет круглая или любая другая. Равномерно распределите начинку.

5. Вторую часть теста тонко раскатайте, рюмкой из пласта вырежьте кружочки. Уложите их поверх начинки в виде рыбьей чешуи.

6. Смажьте пирог смесью яичного желтка и молока. Дайте подойти 20–25 мин.

7. Выпекайте пирог с мойвой в заранее прогретой до 180 °С духовке при среднем нагреве 40–45 мин., до румяного цвета. Подавайте теплым.

Время приготовления:
1 час 40 мин.

Время расстойки теста:
2 часа



Салат «Сочи»

На 4–5 порций

- 300 г мойвы
- 2 картофелины
- 1 средняя луковица
- 3 яйца
- 1 средняя морковь
- 2 ст. ложки майонеза
- 3–4 веточки петрушки
- 1/2 ч. ложки уксуса (9%)
- 1/2 ч. ложки сахара
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/4 ч. ложки черного молотого перца

Готовим:

1. Отварите в мундире картофель и морковь, остудите, почистите, нарежьте мелкими кубиками.

2. Отварите яйца, остудите, почистите, нарежьте мелкими кубиками.

3. Луковицу очистите, нарежьте кубиками, замаринуйте в сахаре, соли и уксусе. Дайте постоять 10–15 мин.

4. Мойву варите целиком в кипящей подсоленной воде в течение 3–4 мин. после закипания воды. Достаньте шумовкой, остудите, удалите голову, внутренности, хребет. Нарежьте филе небольшими кусочками.

5. Смешайте картофель, морковь, лук, рыбу, яйца и майонез. Добавьте рубленую зелень, соль, перец, перемешайте. Поставьте салат на час в холодильник.

Время приготовления:
1 час

Время пропитки:
1 час

ВНИМАНИЕ!

Мойва довольно капризная рыбка. Портится быстро. Поэтому не покупайте размороженную, только замороженную и только в упаковке, на которой хорошо видны срок годности и дата заморозки. Если рыбка замораживалась свежей, то зрачки у нее ярко-черные.



Время приготовления: 40 мин.

Котлеты «Студенческие»

На 7 штук

- 700 г крупной мойвы
- 1 яйцо • 1 луковица
- 50 мл растительного масла

- 6 ст. ложек панировочных сухарей
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/4 ч. ложки черного молотого перца

Готовим:

1. У мойвы удалите голову, кишки и позвоночник. Промойте филе под холодной проточной водой, удалив и черную внутреннюю пленку: она горчит.
2. Лук почистите, разрежьте на несколько частей.
3. Пропустите филе мойвы с луком через мясорубку (используйте мелкую решетку). Добавьте в фарш яйцо, 2 ст. ложки панировочных

сухарей, перемешайте, посолите и поперчите. Еще раз перемешайте.

4. Сформируйте 7 круглых котлет, запанируйте их в сухарях. Обжаривайте на сковороде на раскаленном растительном масле примерно по 4–5 мин. с каждой стороны.

5. Котлетки сначала выкладывайте на бумажные салфетки – они впитают в себя излишки масла, на котором жарилась рыба.

Филе в кляре «Прибалтийское»

На 3 порции

- 600 г крупной мойвы
- 2 ст. ложки муки
- 1 ч. ложка сушеного укропа
- 1/4 ч. ложки соли
- черный молотый перец

Для кляра:

- 1 стакан светлого пива
- 1 стакан муки
- 1/2 ч. ложки соли

Для жарки:

- растительное масло

Готовим:

1. Мойву очистите, удалив голову, внутренности, черную пленку, хребет. Филе посолите, поперчите, обсыпьте укропом, перемешайте и дайте постоять 10–15 мин.

2. Для приготовления кляра смешайте муку с солью и, постепенно подливая пиво,

перемешивайте, чтобы не было комочков. Кляр получается жиже, чем тесто на оладьи.

3. Обвалите каждое рыбное филе в муке, после чего обмакните в кляр. Обжарьте в горячем масле на сковороде с двух сторон до румяной корочки. Подавайте в теплом виде.



Время приготовления: 40 мин.

Пряный посол!

На 600 г

- 600 г мойвы
- 3 ст. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка семян горчицы
- 1 лавровый лист

- 5 горошин душистого перца
- 10 горошин черного перца
- 1/2 ч. ложки зерен кориандра
- 1 бутон гвоздики

Готовим:

1. Для рассола в глубокую кастрюлю налейте 2 стакана воды, добавьте соль, сахар и все специи. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Проварите 2–3 мин., снимите с огня и дайте остыть. Сахар и соль должны раствориться.

2. Мойву помойте в холодной воде, переложите в контейнер с крышкой.

3. Залейте рыбу остывшим рассолом, не процеживая его, накройте крышкой и уберите в холодильник на 2 дня.

4. Перед подачей мойвы на стол рассол слейте. Хранить рыбу в холодильнике можно еще 2 дня, но тогда обязательно в рассоле.

Время приготовления: 20 мин.

Время засолки: 2 дня





Собираем, готовим
и наслаждаемся!
Эльвира ШАНЦЕВА,
г. Одинцово
Московской обл.

Сезон гр

Плов с бараниной

На 6–7 порций

- 700 г мякоти баранины
- 600 г грибов
- 1 стакан пропаренного длиннозерного риса
- 2 средние моркови
- 2–3 луковицы
- 1/2 стакана растительного масла
- 1 ст. ложка специй для плова
- 1/2 ч. ложки зиры
- 1 головка чеснока ● соль
- черный молотый перец

Готовим:

- 1.** Рис промойте и замочите на 3–4 часа.
- 2.** Лук очистите и нарежьте крупными полукольцами. Морковь – соломкой, можно натереть на крупной терке.
- 3.** Возьмите казан, или утятницу, или толстостенную глубокую сковороду и хорошо разогрейте. Влейте все масло и обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте морковь, жарьте до мягкости, перемешивая.

4. Мясо нарежьте небольшими кусочками, обсыпьте специями для плова, поперчите, перемешайте. Добавьте к луку с морковкой и жарьте до мягкости. Периодически перемешивайте, чтобы ничего не подгорело. Положите нарезанные грибы. Посолите по вкусу.

5. Поверх мяса и грибов выложите рис (слив воду с крупы), разровняйте. Влейте подсоленную воду. Она должна быть на два пальца выше риса. Готовьте на сильном огне, пока рис не впитает жидкость. Все это время плов не перемешивайте.

6. В центр плова воткните головку чеснока, присыпьте рис зирой. Накройте крышкой, огонь убавьте до минимального и готовьте еще 40 мин.

7. Готовое блюдо оставьте под крышкой на 20 мин. настаиваться.

ТОНКОСТИ ВКУСНОГО ПЛОВА

Главные в этом блюде ингредиенты – рис и мясо

✓ Из мяса лучше остановиться на баранине (лопатке, грудинке, задней ноге). Но готовят плов из свинины, птицы и говядины. Телятина и кролик, несмотря на свое нежное мясо, не подходят, так как не дадут блюду нужного навару и аромата.

✓ Рис берите с низкой крахмалистостью, иначе получится каша. Используйте пропаренный. А если хотите аутентичный вариант блюда, ищите на рынках узбекские и таджикские сорта: «девзира», «ошпар», «аланга», «дастарсарык», «барахат».

Время приготовления:
1 час 40 мин.



Рагу со свининой

На 4–5 порций

- 600 г мякоти свинины
- 400 г грибов
- 400 г картофеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 сладких перца
- 2 помидора
- 1 стакан томатного сока
- 2 стебля сельдерея
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 лавровых листа
- 2 горошины душистого перца
- 4 зубчика чеснока
- 1 жгучий перчик
- 5 стеблей петрушки
- 5 стеблей укропа
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Свинину нарежьте небольшими кусочками. В глубокую сковороду налейте масло, выложите мясо и обжарьте его до румяности, добавьте

нарезанный полукольцами лук и кружки моркови, жарьте 5 мин. Затем положите нарезанные небольшими кусочками стебли сельдерея и грибы и жарьте еще 5–7 мин.

2. Картофель помойте, нарежьте кусочками (мелкий резать не надо), добавьте его к мясу с овощами, влейте томатный сок, разведенный 1 л воды, и доведите до кипения. Положите лавровый лист и душистый перец, тушите 10 мин.

3. Сладкий перец нарежьте тонкими полосками, помидоры – дольками и добавьте их к овощам с мясом. Посолите и поперчите по вкусу. Держите на плите до полной готовности картофеля.

4. Нарежьте жгучий перчик тонкими колечками, удалив семена и перегородки, зелень и чеснок мелко порубите. Добавьте их к готовому блюду и сразу снимите с плиты. Накройте крышкой и дайте настояться 20 мин.

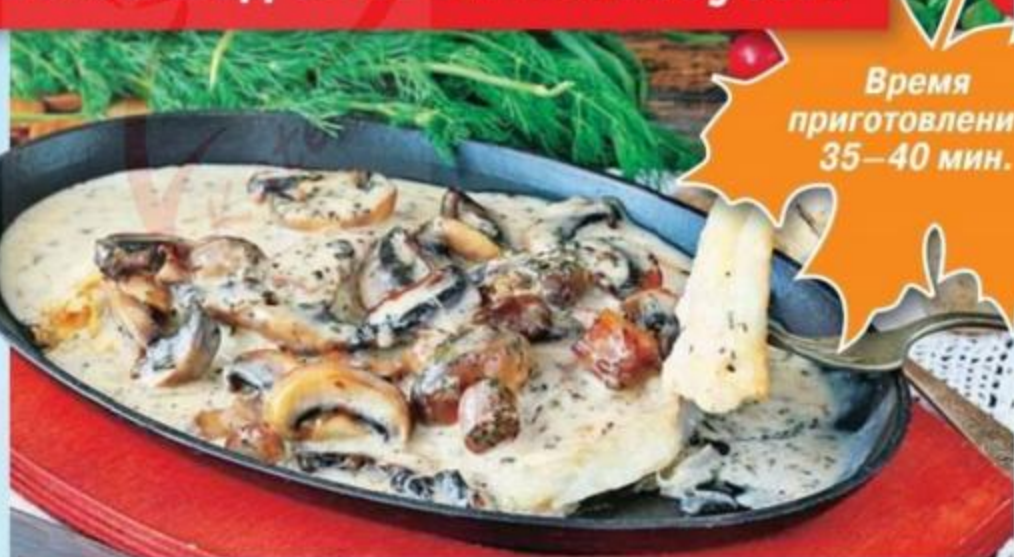
Время приготовления:
1,5 часа



и бов!

Рыба под сливочным соусом

Время приготовления: 35–40 мин.



На 3–4 порции

- 600 г филе минтая
- 400 г грибов
- 1 стакан сливок (20–30%)
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль
- 1 ч. ложка прованских трав
- черный молотый перец

Готовим:

1. Рыбу посолите, поперчите, выложите в форму для запека-

ния, сбрызните 1 ст. ложкой растительного масла и запекайте при 200 °С 15 мин.

2. Для соуса разогрейте на сковороде сливочное и растительное масла, выложите нарезанные пластинами грибы и жарьте до румяности. Затем влейте сливки, посолите и поперчите, добавьте прованские травы и доведите до кипения.

3. Подавайте рыбу, полив соусом с грибами.

Спагетти с говядиной

На 4–5 порций

- 500 г мякоти говядины
- 500 г спагетти
- 400 г грибов
- 100 мл белого сухого вина
- 250 мл жирных сливок
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

Готовим:

1. Мясо нарежьте на небольшие кусочки. Обжарьте в 1 ст. ложке масла до румяности. Влейте вино, разведенное во-

дой (1:1), жидкость должна покрывать мясо. Тушите его около часа, если нужно, добавляйте воду. Посолите.

2. Отдельно на масле обжарьте нарезанные тонкими пластинами грибы. Посолите.

3. Добавьте грибы к мясу, перемешайте, влейте сливки и доведите до кипения.

4. Отварите спагетти. Подавайте их с мясом и грибами в сливках.

Время приготовления: 1,5 часа



Мясной рулет

На 10 кусочков

- 700 г мясного фарша
- 300 г грибов
- 1 яйцо
- 2 шт. сладкого перца (красивее получится с разноцветным)
- 1/2 пучка петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки сметаны или майонеза
- 1 ст. ложка растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. В фарш добавьте соль, молотый перец, яйцо и хорошо перемешайте.

2. Сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Петрушку и чеснок измельчите.

3. Грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, посолите и поперчите по вкусу. Остудите.

4. Фарш выложите ровным пластом на пищевую пленку (фото 1). Поверх – перемешанные с грибами кубики перца, зелень (фото 2). Аккуратно при помощи пленки сверните рулет. Выложите его в форму швом вниз (фото 3).

5. Перемешайте сметану или майонез с кетчупом и залейте получившимся соусом рулет (фото 4).

6. Выпекайте его в духовке, разогретой до 180 °С, примерно 45–50 мин. Готовый рулет можно подавать как теплым, так и охлажденным.

Время приготовления: 1,5 часа

Мастер-класс



Грибочки на зиму



Попробуйте заготовить впрок несколько таких баночек. На следующий год вы удвоите, а может, и утроите их количество! Автор – Елена КУПАВА, г. Северск

Солянка с шампиньонами

На 2–2,5 л

- 1 кг грибов
- 1,5 кг белокочанной капусты
- 1 кг моркови
- 500 г помидоров
- 500 г репчатого лука
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка соли
- 1/3 стакана уксуса (9%)
- 1 ч. ложка черного перца горошком
- 2/3 стакана растительного масла

Готовим:

1. Грибы хорошо помойте, замочите на 1 час в подсоленной воде, затем еще раз помойте. Нарезьте средними кусочками. Мелкие грибы можно оставить целиком.

2. Все овощи помойте, очистите. Капусту тонко нашинкуйте. Морковь натрите на средней терке. Лук нарежьте мелкими кубиками. Помидоры на 1 мин. залейте кипятком, затем очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

3. В глубокой сковороде или казане разогрейте растительное масло, обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте натертую морковь и, помешивая, жарьте 2–3 мин. Затем положите нарезанные помидоры и грибы, жарьте, помешивая, еще 5 мин., добавьте капусту и тушите на

среднем огне 10 мин. Положите соль, сахар, перец, влейте уксус, перемешайте и продолжайте тушить еще 5–7 мин.

4. Солянку горячей разложите по банкам, прикройте крышками и поставьте стерилизоваться на 15 мин., после чего банки закатайте, переверните вверх дном и так оставьте на сутки.

5. Храните в темном прохладном месте.

Время приготовления:

1–1,5 часа

Время ожидания: сутки



Лисички с баклажанами и сладким перцем

На 2–2,5 л

- 1 кг грибов
- 500 г лука
- 2 кг баклажанов
- 500 г сладкого перца
- 8–10 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки соли
- 1/2 стакана сахара
- 1/3 стакана уксуса (9%)
- 1/2 стакана постного масла



Готовим:

1. Все овощи помойте, очистите. Лук нарежьте мелкими кубиками, баклажаны и сладкий перец – средними кубиками, а чеснок – тонкими дольками.

2. Грибы помойте, замочите на 1 час в подсоленной воде, затем еще раз помойте. Крупные грибы нарежьте средними кусочками, а мелкие оставьте целиком.

3. В глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте

лук до золотистого цвета, затем добавьте баклажаны и сладкий перец, обжаривайте 5–7 мин., далее положите грибы с чесноком, всыпьте соль, сахар, обжаривайте еще 10 мин. Влейте уксус, тушите 1 мин.

4. Заготовку разложите по банкам, накройте крышками и стерилизуйте 15 мин. Закатайте. Храните в прохладном месте.

Время приготовления:

1 час 20 мин.

Грибы лесные, сушеные с зеленью

На 100 г

- 1 кг лесных грибов (белые, подосиновики, подберезовики)
- пучок зелени (укроп, петрушка и сельдерей)
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/2 ч. ложки сушеного чеснока
- 1/2 ч. ложки зерен кориандра

Готовим:

1. Всю зелень промойте, просушите, разложите на противне

и оставьте сушиться при комнатной температуре. Ежедневно переворачивайте зелень, чтобы высушала равномерно.

2. Грибы помойте, очистите от лесного сора, нарежьте пластинами и разложите на противне. Сушите при 100 °С 3–4 часа или в сушилке. Сухие грибы ломаются.

3. Кориандр и чеснок измельчите в кофемолке.

4. Сухие грибы и зелень также измельчите в кофемолке. Смешайте все.

5. Храните в стеклянной банке, закрытой пластмассовой крышкой, в сухом месте.

Время приготовления:

4–5 часов





Эта кисломолочная новинка



полюбилась многим. Одно но: дорого стоит.

А между тем делается такой несложно, и, конечно, домашний выходит дешевле.

Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия

Зерненный творог в сливках: делаем сами!

На 3 порции

- 1 л молока
- 150 мл сливок (любой жирности)
- 1 пакетик (0,5 г) закваски для творога (автор использовала VIVO)

Готовим:

1. Молоко вылейте в кастрюлю, нагрейте до 37–40 °С (хорошо теплое – не горячее) (фото 1).

2. Затем в трех столовых ложках молока размешайте пакетик закваски. Эту смесь вылейте в кастрюльку с остальным молоком (фото 2). Все тщательно перемешайте.

3. Кастрюлю накройте крышкой и укутайте. Оставьте для сквашивания в теплом месте на 8–10 часов.

4. Получится большой сгусток, как густая сметана. Не перемешивайте его! Аккуратно разрежьте ножом на кусочки (фото 3). После чего поставьте кастрюлю на маленький огонь. Нагревайте, нежно помешивая, около 1–2 мин. (фото 4). Старайтесь сильно не измельчать сгу-

сток, иначе зерно получится слишком мелким. Прогрейте так несколько раз. Снимите с огня и дайте постоять, чтобы зерно опустилось на дно (фото 5).

5. Аккуратно слейте сыворотку (до конца она не сольется – это нормально) и заливайте зерно тремя водами: холодной, очень холодной и ледяной. При каждой заливке аккуратно помешивайте зерно (фото 6), затем воду сливайте. Старайтесь не потерять вместе с водой творог.

6. Готовый творог откиньте на сито, чтобы ушла вся вода (фото 7). Переложите в миску, залейте сливками.

Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 8–10 часов



Синьор-помид



Помидоры в сырном кляре

На 4–6 порций

- 4 крупных помидора
- 1/2 стакана растительного масла
- 100 г твердого сыра
- 4 ст. ложки муки
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сметаны
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. На помидорах сделайте крестообразный надрез и на минуту залейте кипятком. Сразу переложите

в посуду с ледяной водой.

Снимите кожицу, а сами томаты нарежьте толстыми кружочками.

2. Для кляра смешайте тертый сыр, сметану, яйца, муку, соль и перец.

3. В сковороде хорошо разогрейте масло. Каждый ломтик

помидора обмакните в кляр и обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

Время приготовления:
15–20 мин.

МОЖНО ЗАМОРОЗИТЬ

Нарежьте кубиками помидоры, разложите по пакетам и уберите в морозилку. Зимой можно добавлять в соусы и супы.

Говядина с помидорами

На 8 порций

Для мясного слоя:

- 800 г говядины
- 4 крупных помидора
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- черный молотый перец
- соль

Для картофельного пюре:

- 600 г картофеля
- 50 г сыра
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 щепотка мускатного ореха
- соль

Готовим:

1. Говядину и помидоры нарежьте средними кубиками. Добавьте масло, соль, перец

и кориандр. Перемешайте, переложите в форму для запекания и готовьте под фольгой при 200 °С около 1,5 часа (до мягкости мяса).

2. Тем временем сварите очищенный картофель в подсоленной воде. Слейте воду, разомните в пюре. Добавьте тертый сыр, яйцо, масло, соль и мускатный орех. Тщательно перемешайте, переложите в кондитерский мешок с насадкой «звездочка».

3. С мяса снимите фольгу и отсадите пюре поверх в виде розочек (можно выложить просто ложкой). Запекайте 10–15 мин.

Время приготовления:
2 часа



Рыба, запеченная с сыром

На 4–6 порций

- 1 кг рыбного филе
- 4 крупных плотных помидора
- 100 г твердого сыра
- 3 ст. ложки кетчупа или томатного соуса
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Филе любой морской рыбы положите в форму

для запекания. Посолите, поперчите по вкусу.

2. Поверх уложите кружочки помидоров. Сделайте сеточку из кетчупа и запекайте при 200 °С около 20 мин. Затем посыпьте тертым сыром и запекайте еще 10 мин.

Время приготовления:
35–40 мин.

СОУС ЗА 2 МИНУТЫ

Натрите или взбейте блендером пару помидоров, добавьте немного чеснока, зелени и сметаны, посолите. Готово!



ор!

Вашему вниманию пять очень простых рецептов с томатами. Они войдут в ваш список любимчиков!

Автор – Светлана ТЮЛЕНЕВА,
г. Оренбург



Помидоры, фаршированные курицей и сыром

На 4 порции

- 4 средних плотных помидора
- 300 г куриной грудки (половина грудки)
- 100 г твердого сыра
- 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 ч. ложки майонеза
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Мелко нарежьте и обжарьте на масле луковицу. Добавьте нарезанную мелкими кубиками куриную грудку и быстро

обжарьте с луком. Снимите сковороду с плиты, вмешайте половину тертого сыра. Посолите, поперчите по вкусу.

2. С помидоров срежьте шляпки, ложкой удалите семена с внутренней частью, чтобы остались полые стенки.

3. Нафаршируйте куриной начинкой помидоры, поверх на каждый положите по чайной ложке майонеза. Посыпьте сыром и запекайте в нагретой до 180 °С духовке около 20 мин. Шляпки тоже запекайте вместе с помидорами.

Время приготовления:
40 мин.



Итальянский закусочный пирог на слоеном тесте

На 6–8 порций

- 400 г слоеного бездрожжевого теста
- 3 помидора • 100 г моцареллы
- 50 г вяленых томатов
- 2 ст. ложки оливкового масла
- черный молотый перец • соль
- свежий базилик (для украшения)

Готовим:

1. Раскатайте тесто в пласт (очень тонко не раскатывайте). Сделайте надрезы ножом – 2 см от края (*фото 1*).

2. Помидоры нарежьте тонкими кружочками, разложите на тесте (*фото 2*). Кружочками или половинками нарежьте и сыр (*фото 3*), выложите внахлест между помидорами. Вяленые томаты нарежьте и разложите поверх. Посолите, поперчите по вкусу. Смажьте тесто и начинку оливковым маслом (*фото 4*).

3. Выпекайте в заранее прогретой духовке при 220 °С около 20 мин. (*фото 5*). Подавайте горячим, украсив листочками базилика.

Время приготовления: 35–40 мин.



С ветчиной, огурцом, морковью и горошком

На 3–4 порции

- 150 г ветчины
- 1 банка зеленого горошка
- 1 огурец • 1 морковь
- майонез
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Ветчину нарежьте тонкой соломкой.

2. Очистите морковь и натрите на терке для морковки по-корейски.

3. Огурцы нарежьте тонкой соломкой.

4. Из зеленого горошка слейте весь рассол.

5. Соедините 4 продукта: ветчину, огурцы, морковь и горошек. Посолите, поперчите по вкусу и заправьте немного майонезом.

Время приготовления: 10 мин.



С сыром, перцем, капустой и огурцами

На 4 порции

- 300 г белокочанной капусты
- 1 крупный сладкий перец
- 2 огурца
- 70–100 г твердого сыра
- майонез
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Капусту тонко нашинкуйте.

2. Огурцы нарежьте тонкой соломкой.

3. Сыр тоже нарежьте соломкой.

4. Перцы очистите от семян и нарежьте соломкой.

5. Соедините 4 продукта: капусту, перец, сыр и огурцы. Посолите, поперчите по вкусу и заправьте немного майонезом.

Время приготовления: 10 мин.



Всего 4 продукта, и салат готов!

Чем проще, тем лучше!

Автор – Анастасия
ЛОГИНОВА,
г. Стрежевой
Томской обл.



С мясом, баклажанами, морковью и помидорами

На 4 порции

- 150 г отварного мяса (свинины или говядины)
- 2 баклажана
- 100 г моркови по-корейски
- 15 помидоров черри или 3 обычных помидора
- растительное масло
- майонез
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Баклажаны нарежьте тонкой соломкой и обжарьте на растительном масле.

2. Мясо тоже нарежьте соломкой и немного обжарьте

3. Помидоры черри разрежьте пополам.

4. Соедините 4 продукта: мясо, баклажаны, помидоры и корейскую морковку. Посолите и поперчите по вкусу. По желанию заправьте майонезом.

Время приготовления: 20 мин.



С курицей, апельсином, орехами и огурцами

На 4 порции

- 500 г отварной курицы
- 1–2 апельсина • 2 огурца
- 10–15 шт. очищенных грецких орехов
- йогурт или майонез • соль

Готовим:

1. Огурцы нарежьте кусочками.

2. Курицу нарежьте кубиками.

3. Орехи обжарьте на сухой сковороде и немного раскрошите.

4. Апельсины разберите на дольки, каждую очистите от пленок.

5. Соедините 4 продукта: мякоть апельсинов, курицу, огурцы и орехи. Заправьте йогуртом или майонезом. Можете посолить по вкусу.

6. Разложите салат в чашечки из апельсиновой кожуры.

Время приготовления: 30 мин.



Со сметанкой нежнее



В сочетании с этим кисломолочным продуктом мясо, рыба или птица раскрываются по-новому! Автор – **Светлана ОСИПОВА**, п. Аман-Карагай Кустанайской обл., Казахстан

Грибочки с укропом

На 4 порции

- 4 ст. ложки сметаны (25%)
- 500 г грибов для жарки (шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики)
- 2 луковицы
- небольшой пучок укропа
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль
- растительное масло
- черный молотый перец

Готовим:

1. Почистите и промойте грибы, порежьте.

2. На сковороде разогрейте сливочное масло с добавлением растительного, обжарьте грибы в течение 3–5 мин.

3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, добавьте к грибам, жарьте еще 2–3 мин.

4. Выложите сметану, перемешайте, посолите и поперчите и тушите 5 мин. В конце покрошите укроп.

Время приготовления:
30 мин.



Сердце с луком

На 4 порции

- 700 г говяжьего сердца
- 150 г сметаны (15–25%)
- 1/2 стакана воды или бульона
- 2 луковицы
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Отварите сердце, остудите, нарежьте соломкой.

2. Лук нарежьте по-

лукольцами, обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте кусочки сердца, перемешайте, поддержите на огне 3 мин.

3. Сметану смешайте с теплой водой или бульоном.

Влейте в сковороду, посолите, приправьте черным молотым перцем и потушите под крышкой 5–7 мин.

Время приготовления:
1 час

Важно!

Ни в коем случае не заменяйте сметану майонезом. Он сыграет не самую лучшую роль: вкус однозначно проиграет, да и калорий и вредных веществ вы получите сполна.

Караси с овощами

На 3 порции

- 4 ст. ложки сметаны (20–25%)
- 3 средних карася или карпа
- 1/4 лимона
- 4 луковицы
- 1 морковь
- растительное масло
- 2 ст. ложки муки
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Рыбу почистите, выпотрошите и порежьте на кусочки. Сложите в миску, посолите, поперчите, сбрызните лимоном и оставьте минут на 10 (можно и дольше, на 1–2 часа).

2. Перед жаркой карасей хорошо запанируйте в муке.

3. Очистите лук и морковь, порежьте лук полукольцами, а морковь – тонкими колечками. Обжарьте на разогретом масле до румяного цвета сначала рыбу, затем овощи.

4. Сковороду очистите, вымойте. Уложите на дно сначала обжаренные морковь и лук, затем рыбу. Смажьте карасей сметаной, поперчите, накройте крышкой, тушите 10–12 мин.

Время приготовления:
40–50 мин.

Время ожидания: 10 мин.



Как вариант

Можете за 5 мин. до окончания готовки посыпать блюдо свежим или сушеным укропом. Очень вкусно!

По-гречески, с сыром и оливками



Время приготовления: 1 час 10 мин.

На 4 порции

- 2 баклажана ● 2 помидора
- 3 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 15 оливок
- 150 г сыра фета
- 2 ст. ложки лимонного сока
- растительное масло
- 1/2 пучка зелени ● соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Баклажаны разрежьте вдоль пополам, сделайте надрезы на мякоти, не прорезая насквозь. Порежьте 2 зубчика чеснока на пластинки и вставьте их в прорезы.

2. Выложите половинки баклажанов и помидоры в форму для запекания, готовьте в духовке 35 мин. при 180 °С.

3. Затем мякоть баклажанов выньте и мелко нарежьте вместе с помидорами.

4. Смешайте в миске 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока и поперчите. Взбейте масляную смесь до эмульсии. Добавьте мелко нарезанные оливки, обжаренные на масле лук и чеснок и мякоть от баклажанов с помидорами. Этой массой заполните лодочки баклажанов, добавьте нарезанный сыр.

Нафаршируем баклажаны

Можно сколько угодно рассказывать про эти блюда, но однозначно лучше их приготовить. Автор – Елена ХРАМОВА, г. Сызрань



По-грузински, с мясом и орехами



Время приготовления: 1 час

На 6 порций

- 3 баклажана
- 300 г мясного фарша
- 50 г грецких орехов
- 150 г протертых томатов
- 3–4 веточки петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла ● 1 луковица
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 30 г сливочного масла

Готовим:

1. Баклажаны разрежьте вдоль пополам. В каждой половине сделайте глубокие надрезы.

2. В чаше блендера соедините сливочное масло, зубчик чеснока, 15 г орехов и 2 веточки петрушки. Измельчите. Этой массой смажьте баклажаны и запекайте при 200 °С в течение 15 мин.

3. Для начинки обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок. Добавьте фарш, жарьте 2–3 мин. Влейте протертые томаты, приправьте специями, посолите, поперчите. Всыпьте орехи.

4. Начинку переложите на баклажаны и запекайте еще 8 мин. при 180 °С.

По-корейски, с чесноком и острым перцем



Время приготовления: 40–50 мин.
Время маринования: сутки

На 5 порций

- 5 некрупных баклажанов
- 2 шт. сладкого перца
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 репчатый лук ● 1 морковь
- 1/2 острого перца
- 1/2 пучка петрушки
- по 2 ч. ложки соли и сахара
- 2 ч. ложки кориандра
- 8 ст. ложек растительного масла
- 5 ст. ложек уксуса (6%)

Готовим:

1. Срежьте у баклажанов плодоножки, сделайте один неглубокий боковой надрез у каждого плода. Отварите баклажаны

на пару в течение 10–15 мин. Готовность проверяйте, протыкая баклажаны вилкой. Они должны быть мягкими.

2. Натрите морковь. Нарежьте мелкими кубиками сладкий перец, лук, чеснок и острый перец. Измельчите зелень. Все смешайте в миске. Добавьте соль, сахар и молотый кориандр. Слегка помните овощи руками, чтобы они пустили сок.

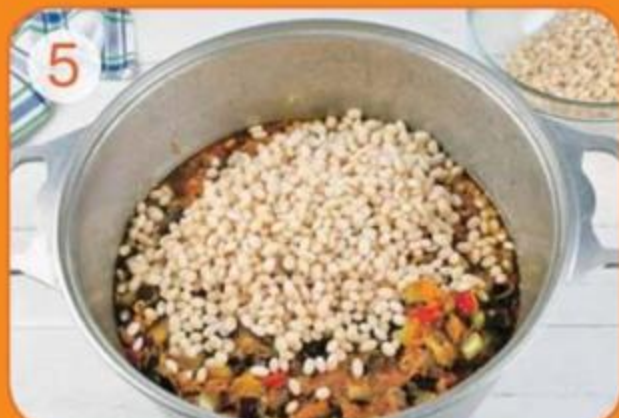
3. Баклажаны нафаршируйте овощной смесью. Смешайте масло и уксус, полейте баклажаны, накройте крышкой и поставьте сверху гнет. Уберите на сутки в холодильник.

Баклажанная закуска с фасолью

Когда лень готовить, эта закуска очень выручит: открыли баночку, разогрели и подали. Сытно и вкусно! Автор – Елена ГРИГАРЧУК, с. Винсады Ставропольского края



Мастер-класс



В ТЕМУ

- ✓ В этом рецепте не нужно солить баклажаны, чтобы удалить горечь.
- ✓ Не бойтесь, что чеснока много, он будет чувствоваться лишь слегка.
- ✓ Для томатной массы вполне подойдут мягкие, переспелые (но не гнилые!) помидоры.

На 4,5 л

- 2 кг баклажанов • 1,5 кг помидоров
- 500 г сладкого перца
- 500 г моркови • 500 г сухой фасоли
- 6 головок чеснока
- 350 г растительного масла
- 1/2 стакана уксуса (6%)
- 2/3 стакана сахара
- 2 ст. ложки соли
- 1/2 ч. ложки черного молотого перца
- 1 ст. ложка сушеного укропа
- 1 ст. ложка сушеной петрушки

Готовим:

1. Замочите на ночь фасоль, а затем отварите в подсоленной воде. Не переварите (фото 1)!
2. Морковь очистите, натрите на средней терке (фото 2).
3. Перцы очистите от семян и нарежьте мелкими кубиками.

4. Баклажаны нарежьте кружочками, а затем кубиками (фото 3).

5. Чеснок разберите на зубчики, каждый очистите и все перекрутите вместе с помидорами (фото 4).

6. Перекрученные помидоры с чесночком поставьте на средний огонь и доведите до кипения, после чего всыпьте соль, сахар, молотый перец, влейте растительное масло и уксус, перемешайте и вновь доведите до кипения.

7. В кипящую томатную пасту добавьте морковь, варите 1–2 мин., далее перцы – варите 2 мин., затем баклажаны – варите 30 мин., после фасоль – варите 20 мин. (фото 5), сушеные травы – варите 5 мин.

8. Горячую заготовку разложите по банкам и сразу закатайте. Храните в темном месте.

Время приготовления: 1,5 часа

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ОВОЩ!

- ✓ Сильнейший антиоксидант – хлорогеновую кислоту – в баклажанах не так давно обнаружили американские ученые. Эта кислота препятствует развитию диабета, туберкулеза и даже онкологических заболеваний, проявляя противоопухолевое действие. Кроме того, она защищает клетки печени.
- ✓ Мякоть баклажанов широко применя-

ется в народной медицине как средство очищения сосудов от холестериновых отложений, в качестве профилактики подагры как эффективный способ выведения мочевой кислоты.

- ✓ Сок сырого баклажана помогает бороться с экземами и наружными язвами.
- ✓ В китайской медицине соком баклажана лечат микротрещины на сосках молочных желез.

Повышенное давление?

Меняем питание!



Врач прописал таблетки?

Толку от них будет мало, пока вы кардинально не измените

свой рацион и образ жизни. Советует **Марина КОПЫТКО**, диетолог, к. м. н.



Словарик

Гипертоническая болезнь – хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, основным симптомом которого является повышенное артериальное давление.

ЛИШНИЙ ВЕС – ВРАГ НОМЕР ОДИН

Давление не повышается само по себе. Этому всегда есть причины. И одна из них – неправильное питание, результатом которого часто становится избыточный вес. Зависимость здесь прямая: лишняя жировая ткань вызывает задержку жидкости, а та давит на капилляры, создавая спазм. Этот спазм передается на артерии, которые тоже сужаются. Чтобы вытолкнуть кровь в узкий просвет, сердце повышает давление.

СЕМЬ ВАЖНЫХ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

Есть два пути снижения веса, а значит, и давления: нормализация питания и повышение физической нагрузки. Со вторым все понятно: утренняя гимнастика, вечерний променад и хотя бы минимальная активность в течение дня. А вот с нормализацией питания все сложнее, и тут требуется соблюдать целый комплекс рекомендаций.

1 ОГРАНИЧИТЬ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

Это не только свинина и баранина, но и колбасы, сливочное и топленое масло, жирная сметана, сливки. В категорию «вредные жиры» входят также крем из тортов, многие сыры и сало.

2 СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

Печенье, торты, пирожные, конфеты, белый хлеб – это легкоусвояемые углеводы, которые в организме быстро превращаются в жир, провоцируя набор лишних килограммов.

3 УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Соль задерживает жидкость, из-за этого повышается давление. Старайтесь есть ее меньше, откажитесь от консервов, полуфабрикатов – в них соли очень много!

4 ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Для сердца полезны капуста, морковь, свекла, баклажаны, печеный картофель, а также курага, изюм, чернослив, персики, бананы, ананасы и шиповник.

5 ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ

Ценность этих продуктов – в магнии, который необходим сердечно-сосудистой системе. Так что стоит чаще есть кашу – овсяную, гречневую или пшеничную, полюбите чечевицу и начать перекусывать грецкими или миндальными орехами.

6 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КОФЕ, ЧЕРНОГО ЧАЯ И АЛКОГОЛЯ

Все эти напитки повышают давление и увеличивают нагрузку на сердце. А вот травяной чай, напротив, гипертоникам полезен – он не дает сужаться просветам артерий, сохраняя их эластичными.

7 СТАРАТЬСЯ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Чтобы не создавать лишнюю нагрузку на организм, в том числе и на сосуды, постепенно сокращайте порции еды. А чтобы не было голодно, просто ешьте чаще, например каждые три или четыре часа, но понемногу.

МЕНЮ ПРИ ГИПЕРТОНИИ (НА ОДИН ДЕНЬ)

Завтрак

Каша гречневая на нежирном молоке – 150 г
Печеное яблоко – 100 г
Чай с молоком – 200 г

Второй завтрак

Салат из свежей капусты и яблок (с растительным маслом) – 150 г
2–3 любых орешка

Обед

Овощной суп на курином бульоне – 250 г
Тушеная говядина (50 г) с отварной чечевицей (100 г)
Компот – 200 мл

Полдник

Отвар шиповника – 200 г
Свежие фрукты или ягоды – 150 г

Ужин

Рыба запеченная – 85 г
Кабачки запеченные или картофель печеный – 150 г
Помидор или огурец (50 г)
Травяной чай – 200 г

На ночь

Кефир – 200 мл

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Хлеб цельнозерновой и ржаной – по 30 г
Масло сливочное – 10 г
Масло растительное – 10 г



Время приготовления: 40 мин.

Овощной суп-пюре

На 4–5 порций

- 1 кабачок • 4 картофелины
- 1 морковь • 200 г тыквы
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. ложки куркумы • соль

Для фарша: • 1 луковица

- 400 г куриного фарша
- 1 яйцо

Готовим:

1. Лук перекрутите и смешай-

те с фаршем и яйцом. Слепите фрикадельки и отварите в подсоленной воде. Бульон процедите. Фрикадельки отложите.

2. Овощи помойте, очистите и нарежьте крупными кусочками. Положите в кастрюлю, залейте бульоном от фрикаделек, варите до готовности. Затем пробейте блендером, добавьте фрикадельки и прогрейте суп-пюре.

Лечебное меню может быть вкусным!

«У меня повышенное давление. Врач посоветовала поменять питание. И правда, помогает. Делюсь хорошими рецептами!»

Автор – Мария ГУШПИТ, г. Юхнов Калужской обл.



Говядина с чечевицей

На 4–5 порций

- 600 г филе говядины
- 1 крупная морковь
- 150 г чечевицы
- 200 г тыквы
- 1 ст. ложка растительного масла • соль

Готовим:

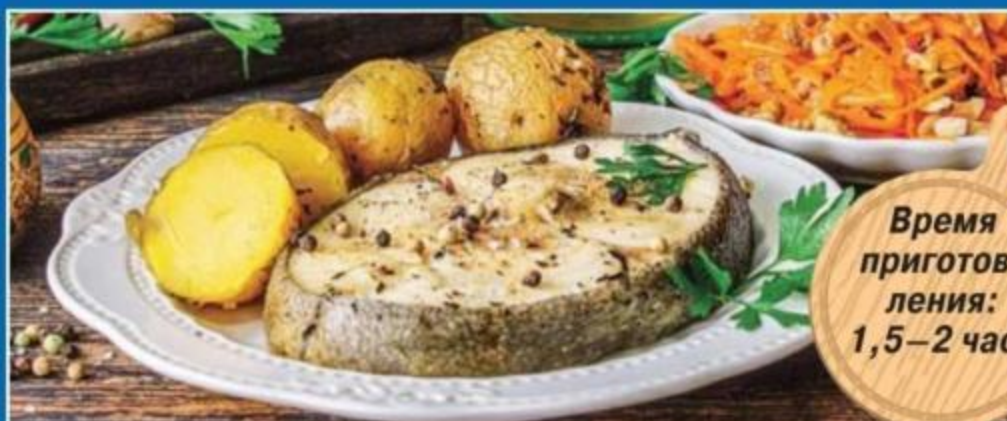
1. Чечевицу промойте и залейте холодной водой. Оставьте на 1 час.

2. Говядину нарежьте поперек волокон соломкой. Морковь очистите и нарежьте брусочками. Выложите в чашу мультиварки и тушите примерно 2 часа. Затем немного посолите, добавьте чечевицу и тушите еще 40 мин.

3. Перемешайте все ингредиенты, добавьте тыкву и продолжайте тушить еще 20 мин.



Время приготовления: 3 часа



Время приготовления: 1,5–2 часа

Рыба с печеным картофелем

На 2 порции

- 2 порционных кусочка рыбы
- 4–6 средних картофелин
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Стейки рыбы промойте и обсушите, немного посолите. Выложите на сухую сковороду, налейте 1/2 стакана чистой воды, доведите до кипения,

накройте сковороду крышкой и готовьте на медленном огне 12–15 минут, до готовности. При подаче можно поперчить.

2. Молодой картофель хорошо промойте, заверните каждый клубень в фольгу и отправьте в духовку. Запекайте при 180 °С примерно 1–1,5 часа. Проверьте готовность так: проткните ножом через фольгу. Клубни должны стать мягкими.

Картофель с индейкой

На 4–5 порций

- 600 г филе индейки
- 4 крупные картофелины
- 1 луковица • 1 морковь
- 2 сладких перца
- 1 ст. ложка растительного масла • соль

Готовим:

1. Картофель и морковь очистите и нарежьте ломтиками,

индейку – средними кусочками, сладкий перец – средними кубиками, лук – полукольцами.

2. В кастрюле обжарьте лук с мясом на масле. Посолите. Положите картофель, перец и морковь, залейте водой, чтобы она только прикрывала продукты, и тушите под крышкой на среднем огне до готовности мяса и картофеля.



Время приготовления: 1,5 часа

Виноградные



Многие привыкли есть виноград просто так. А между тем из него получаются шедевральные блюда.

Автор – Лина ТАБЕКОВА, г. Курск

десерты

Бисквитные пирожные



На 14–18 штук

- 400 г винограда
- 1,5 стакана муки
- 250 г натурального йогурта (без добавок)
- 3 яйца
- 1/2 стакана сахара
- 50 мл растительного масла
- 50 мл сливочного масла
- 1/2 ч. ложки ванилина
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1/3 ч. ложки соли

Готовим:

1. Просейте вместе муку, разрыхлитель, соль и ванилин.
2. Виноград промойте и отделите ягоды от веточек.
3. Растопите сливочное масло и остудите.
4. Яйца взбейте с сахаром и ванилином в пышную белую

массу. Она должна увеличиться в 3–4 раза.

5. Добавьте в яичную массу йогурт, продолжайте взбивать. Далее влейте сливочное и растительное масла, взбейте. Сыпьте сухую смесь из муки (пункт 1) и немного взбейте. Взбивать все нужно недолго, иначе пирожные не получатся пышными.

6. Форму смажьте маслом и выложите тесто. Сверху – ягоды винограда, немного утапливая их в массу. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 50 мин.

7. Готовый пирог остудите и нарежьте на пирожные.

Время приготовления: 1,5 часа

Крамбл со специями

На 5–6 порций

- 200 г темного винограда
 - 200 г светлого винограда
 - 1/3 ч. ложки имбиря
 - 1/3 ч. ложки мускатного ореха
 - 1/3 ч. ложки корицы
- Для крамбла (крошки):
- 1 стакан муки
 - 150 г сливочного масла или маргарина
 - 3–4 ст. ложки сахара
 - 1 лимон
 - 1/2 ч. ложки соды

Готовим:

1. Виноград промойте и отделите от веточек.
2. Для крамбла перетрите в крошку масло с мукой, сахаром, содой и цедрой лимона.

3. Форму для запекания смажьте кусочком масла или маргарина, выложите виноград, добавьте все специи и перемешайте.

4. Сверху засыпьте крошкой.

5. Поставьте в нагретую до 180 °С духовку примерно на 25 мин. Определять готовность нужно по цвету крошки: она должна быть золотистой.

6. Немного остудите десерт и подавайте либо с холодной сметаной, либо с мороженым.

Так как крамбл невозможно нарезать кусочками, его чаще всего

делают порционно – в маленьких формочках.

Время приготовления: 35–40 мин.



Все гениальное просто!



Блюда французского ресторана

ПИКАНТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Зерновой или любой вами любимый хлеб нарежьте кусочками и немного подсушите в духовке. Остудите. Намажьте кусочки сливочным сыром, а сверху

выложите виноградины. Только очистите их заранее от косточек.

КРАСИВОЕ ЖЕЛЕ

Ложку желатина залейте стаканом виноградного сока, оставьте на 20 мин., чтобы гранулы набухли. Затем

поставьте на огонь и нагревайте, постоянно перемешивая. Но не доводите до кипения. Дайте соку с желатином остыть и разлейте по маленьким креманкам или стаканам. Добавьте туда виноградины и на 3–4 часа уберите в холодильник.

Рубиновое желе

На 1 л

- 1,5 кг красного винограда
- 1 кг сахара

Готовим:

1. Виноград промойте, обсушите и отделите ягоды от веточек. Сложите виноград в кастрюлю, налейте 1/4 стакана воды и варите 10–15 мин.
2. Возьмите сито, застелите его марлей в два слоя, выложите шумовкой ягоды и толкушкой разомните их. Жмых хорошенько отожмите. В итоге у вас должно получиться

около 1 л виноградного сока с мякотью.

3. Отмерьте сахар из расчета 1 кг рафинада на 1 л сока. Всыпьте сахар в сок и поставьте на плиту. Варите, помешивая, на медленном огне 10–20 мин. (в зависимости от того, какой консистенции желе вы хотите получить: если более густое – держите на огне дольше).
4. Горячее желе разложите по стерилизованным банкам и закройте. Храните в холодильнике.

Время приготовления:
1 час



Виноград на зиму

Поверьте, они стоят того, чтобы потратить время. Автор – Наталья ОВЧАРЕНКО, г. Москва



Варенье с орехами

На 1 л

- 1 кг красного или черного винограда
- 800 г сахара
- 200 г очищенных грецких орехов

Готовим:

1. Отделите ягоды от веточек. Выложите виноград в кастрюльку, налейте 1/4 стакана воды. Доведите до кипения и проварите 7 мин.

2. Откиньте подготовленные ягоды на сито, чтобы жидкость как следует стекла, затем переложите их в сухой сотейник, засыпьте сахаром и оставьте на 1 час, чтобы пустили сок.

3. Поставьте сотейник на маленький огонь и держите 20–30 мин., пока варенье не загустеет. Добавьте крупно порубленные орехи, поварите еще 5 мин., затем разложите по стерилизованным банкам и закатайте. Храните в темном месте.

Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 1 час



Компот с веточками

На 4 л

- 1 кг белого винограда
- 2 стакана сахара
- 1/2 лимона

Готовим:

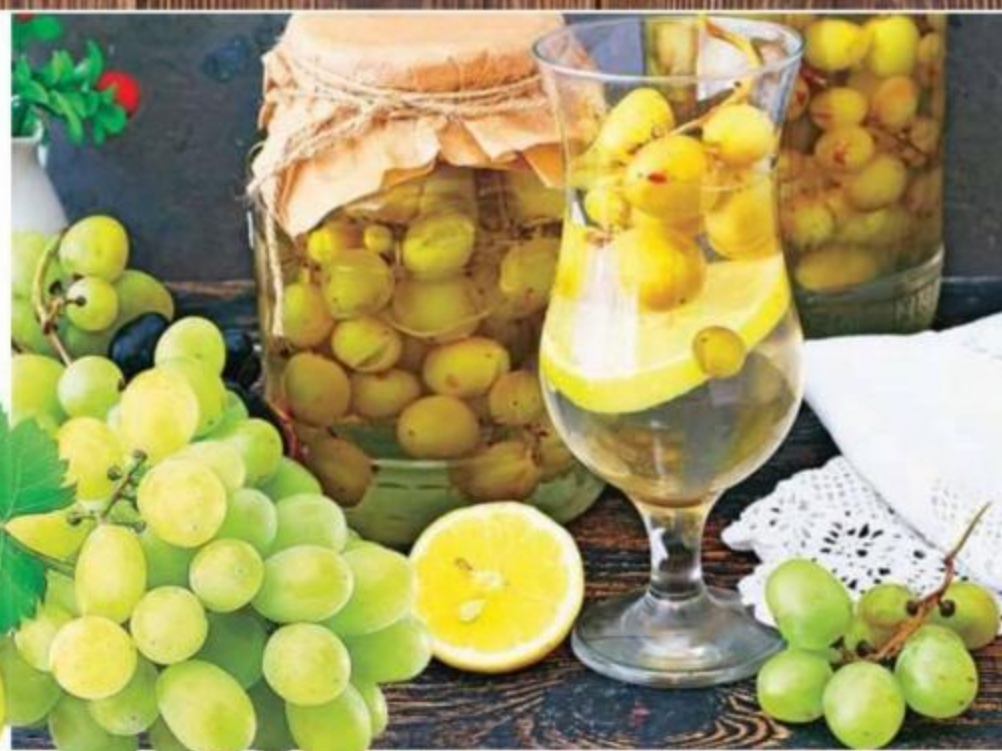
1. Кисти винограда аккуратно промойте, не отделяя ягоды от веточек.
2. В простерилизованные банки выложите виноград (лучше брать банки объемом 2 л). Добавьте в каждую 2 дольки лимона и залейте до верха кипятком. Прикройте бан-

ки крышками и оставьте на 15 мин.

3. Через крышки с дырочками слейте воду в кастрюлю, всыпьте сахар. Доведите до кипения и залейте виноград. Закатайте, переверните вверх дном, укутайте и оставьте на сутки. Храните в темном прохладном месте.

Время приготовления: 40 мин.

Время ожидания:
1 день



Мини-багеты с кунжутом: НЕВОЗМОЖНО УСТОЯТЬ!



Спокойствие, только спокойствие! Много фото и текста не потому, что очень тяжело печь, а чтобы у вас получилось на 100%. Если все прочесть и делать точно по шагам, то поймете, как все просто. В итоге получите пышные хрустящие багеттики.

Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия

На 8 штук

- 400 г (2 полных стакана) муки
- 1 ч. ложка сахара
- 1/3 ч. ложки соли
- 3/4 ч. ложки (2 г) быстродействующих дрожжей или 6 г прессованных
- 2 ст. ложки кунжута

Готовим:

1. В глубокую миску просейте муку (фото 1).

! Не пропускайте этот момент. Просеивание может муке насытиться кислородом и избавит от возможных вкраплений мусора.

2. Добавьте быстродействующие дрожжи, соль и сахар. Все перемешайте (фото 2).

! Если вы используете прессованные (свежие) дрожжи, то их не сразу смешивают с мукой, а предварительно активизируют в теплой сладковатой жидкости в течение 10–15 мин. В нашем случае можно немного

подогреть полстакана воды с чайной ложкой сахара и растворить в ней дрожжи. Вода должна быть теплой, а не горячей. В горячей дрожжи не работают!

3. Влейте к сыпучим ингредиентам 300 мл теплой (тепло должно быть приятно руке) воды (фото 3) и замесите тесто.

! Вымешивать такое дрожжевое тесто нужно довольно, но долго (около 10 мин.) – за это время оно станет гладким, однородным, очень мягким и нежным, при этом слегка липким.

4. Округлите тесто в шар и положите в миску, которую немного смажьте растительным маслом, чтобы оно не прилипло к посуде в процессе брожения.

5. Подкатайте тесто в шар (фото 4) и оставьте его в миске под крышкой или накройте пленкой в теплом месте на 1 час. За это время тесто увеличится в два раза.

6. Сделайте легкую обминку и повторное округление и снова оставьте при комнатной температуре на 1 час. За это время тесто увеличится уже в три-четыре раза (фото 5).

7. Разделите тесто на восемь одинаковых кусочков (фото 6).

8. Округлите их, придавая форму колобка (фото 7). Дайте полежать минут 5, чтобы тесто отдохнуло.

9. Возьмите один кусок дрожжевого теста и нежно ладонями разомните его на рабочей поверхности в лепешку (фото 8). Остальные куски теста прикройте полотенцем или пищевой пленкой, чтобы они не заветрились и не покрылись коркой.

10. Визуально разделите лепешку на 3 части. Один край сложите к центру, запечатывая шов короткой пробивкой ребром ладони (фото 9).

11. Аналогично повторяем со вторым концом заготовки (фото 10).

12. Теперь сложите тесто по шву пополам и так же запечатайте шов (фото 11).

13. Затем ладонями раскатайте заготовку по столу, чтобы получился жгут (фото 12). По толщине он получается около 3–4 см.

14. Аналогично слепите остальные жгутики (фото 13).

15. Слегка сбрызните заготовки водой и обваляйте их в семенах кунжута. Выложите все жгутики на противень, застеленный пергаментной бумагой или силиконовым ковриком.

16. Теперь нашим будущим мини-багетам нужно расстояться, то есть отдохнуть и подняться, примерно 30 мин. в теплом месте (фото 14).

17. Минут за 20 до начала выпечки включите духовку прогреваться на 250 °С (на полную мощность). На дно духовки поставьте миску с водой – мини-багеты первое время пекутся на водяной бане. А когда за-





Где тесту лучше бродить?

ВАРИАНТ 1: в духовке с включенной лампочкой (получается примерно 28–30 °С – идеальная для брожения дрожжевого теста температура). Тогда миску с тестом нужно затянуть пищевой пленкой или прикрыть полотенцем из натуральной ткани (лучше всего подходит лен), чтобы поверхность не заветрилась и не покрылась корочкой.

ВАРИАНТ 2: в микроволновке. Наполните стакан наполовину водой, поставьте в микроволновку и включите на 2 мин. Как только микроволновка отключится, поставьте туда тесто. Накрывать ничем его не нужно. Стакан с водой оставьте тоже в микроволновке. Сразу закройте микроволновку и так оставьте до подъема теста. Вода будет продолжать испаряться, тем самым поддерживая необходимую влажность. Только проследите, чтобы никто ненароком не включил микроволновку, иначе тесто пропадет и багетов не будет. За 2 часа брожения колобок хорошо вырастет и увеличится в объеме раза в четыре.

готовки увеличатся в объеме в 2 раза, их можно выпекать.

18. Возвращаемся к мини-багетам. Когда они поднимутся, на каждом дополнительно сделайте по 2 косых надреза с помощью острого ножа, но это по желанию.

19. Поставьте мини-багеты в нагретую до 250 °С духовку и готовьте на пару первые 10 мин. (вместо посуды с водой можно сразу после посадки заготовок в духовку кинуть

на дно несколько крупных кусков льда и сразу же закрыть дверцу). Затем уберите миску с водой, снизьте температуру до 200 °С и допекайте багеты еще примерно минут 15.

20. Готовые мини-багеты выньте из духовки и немного остудите (фото 15 и 16). Храните как обычный хлеб.

Время приготовления:

1,5 часа

Время брожения теста:
2–2,5 часа



5



6



7



8



13



14



15



16

Мастер-класс



Резники в сметане – пальчики оближешь!

Маленькие булочки в сладкой заливке. Автор – **Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск, Белоруссия**



На 35–37 штук

Для теста:

- 320 г муки
- 1 ч. ложка быстродействующих дрожжей
- 150 мл молока • 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки соли

Для заливки:

- 400 г сметаны (20%)
- 100 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. ложка ванилина

Готовим:

1. В глубокую миску дважды просейте муку. Добавьте дрожжи, соль и сахар. Все хорошо перемешайте, чтобы сухие ингредиенты равномерно распределились.
2. Сделайте в центре углубление и влейте теплое (не горячее!) молоко. Добавьте яйцо. Перемешайте все рукой или ложкой, чтобы мука увлажнилась.

3. Когда у вас получатся мучные комочки, можно вводить мягкое сливочное масло. Замешивайте тесто в течение 10 мин. После чего положите его в сухую миску, затяните пищевой пленкой или накройте крышкой и уберите в тепло на 2 часа. Спустя час сделайте обминку. За 2 часа тесто должно вырасти в 2 раза.

4. Вновь обомните тесто, накройте его и на 1 час поставьте в тепло. Тесто подрастет уже в 3–4 раза.

5. Разделите тесто на 3–4 равные части. Скатайте их колбаской, а те, в свою очередь, нарежьте на кусочки (фото 1). Из кусочков скатайте шарики. По размеру – с грецкий орех.

6. Противень застелите пергаментной бумагой, немного смажьте ее растительным маслом и выложите шарики из теста (фото 2). Накройте их полотен-

цем и оставьте примерно на 30 мин. – чтобы немного увеличилось в размере. Затем выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяности (фото 3).

7. Для заливки смешайте сметану, сахар и ванилин, чтобы кристаллики растворились.

8. Форму обильно смажьте сливочным маслом (фото 4), сложите в нее все готовые булочки (фото 5) и залейте заливкой.

9. Поставьте минут на 10 в еще работающую духовку на средний огонь, чтобы сметанная заливка прогрелась и схватилась (фото 6).

10. Выньте резники из духовки и аккуратно перемешайте.

Время приготовления

теста: 3,5 часа

Время приготовления

резников: 1 час

На заметку

Сахарная пудра: проверка качества

С появлением в продаже готовой сахарной пудры многие стали покупать для выпечки именно ее, а не сахар. Оно и понятно – это стопроцентная гарантия, что ни в бисквите, ни в креме не будут чувствоваться нерастворившиеся кристаллики. Но появился также повод для паники. Некоторые

производители подмешивают в сахарную пудру крахмал или мел. Также порой попадает пудра комками – из-за некачественной фасовки продукта, бывает она и плохого помола. Крахмал в пудре никак не скажется ни на вашем здоровье, ни на вашей выпечке. Мел – смотря

какой. А вот от комков и крупного помола избавиться просто: просейте пудру.

Стопроцентно чистый продукт можно получить, если перемалывать обычный сахар самой. И конечно, читайте на упаковке, что входит в состав пудры.



Слоеные пирожочки



Покупаем тесто, немножко зелени, овощей... И вкуснейшая выпечка готова!
Автор – **Ксения ВОЛКОРЕЗ**, г. Краснодар

С баклажанами и сыром

На 12–14 штук

- 500 г слоеного дрожжевого теста
- 2 баклажана • 1 яйцо
- 1 сладкий перец
- 5–6 зубчиков чеснока
- 100 г твердого сыра
- 2–3 веточки базилика • соль
- 2–3 веточки петрушки
- черный молотый перец
- 1 ст. ложка растительного масла

Готовим:

1. Баклажаны и перец запекайте в духовке в течение 20 мин., затем

остудите, очистите и мелко нарежьте. Переложите в сковороду с растительным маслом, добавьте измельченные чеснок и зелень, соль, перец и тушите 10 мин. Остудите, смешайте с натертым сыром.

2. Тесто раскатайте. Нарежьте квадратами. Выложите начинку и слепите пирожки, как на фото. Слегка взбейте яйцо и смажьте верх пирожков.

3. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяного цвета.



Время приготовления:
40 мин.

С черемшой и творогом

На 12–14 штук

- 500 г слоеного дрожжевого теста
- 300 г творога (лучше взять пожирнее: 9–18%)
- 1 яйцо
- пучок свежей или соленой черемши
- 5–6 веточек свежего укропа
- 5–6 веточек петрушки
- соль

Готовим:

1. Творог взбейте с яйцом, посолите.

2. Всю зелень покрошите.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт. Выложите на тесто творожную массу, разровняйте. Сверху – слой из зелени.

4. Сверните тесто с начинкой в рулет, затем рулет нарежьте кружочками толщиной 1,5 см.

5. Положите кружочки на противень и уберите в духовку, нагретую до 60 °С, чтобы тесто немного поднялось. После чего увеличьте огонь до 180 °С и выпекайте пирожки до румяного цвета.

Время приготовления: 35 мин.



С ветчиной и зеленым луком

На 12–14 штук

- 500 г слоеного бездрожжевого или слоеного дрожжевого теста
- 200 г ветчины
- 100–150 г твердого сыра
- пучок зеленого лука
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Ветчину нарежьте тонкой соломкой, сыр натрите, а зеленый лук покрошите. Все перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

2. Раскатайте тесто, но не очень тонко, нарежьте квадратами. На каждый выложите начинку и сформируйте пирожок.

3. Выложите пирожки на противень.

Если тесто слоеное дрожжевое, то оставьте его при 60 °С немного постоять, чтобы поднялось. Бездрожжевое тесто готовьте сразу.

4. Выпекайте при 160 °С до румяного цвета.

Время приготовления: 35 мин.



Торт-медовик «Тыковка»



Роскошный подарок осенним именинникам!
Автор – Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Барнаул



На 12–14 кусочков

Для теста:

- 4 ст. ложки растительного масла • 3 ст. ложки меда
- 4 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 1 ч. ложка соды • 2 яйца

Для крема (в начинку):

- 2 стакана молока
- 1 стакан сахара
- 6 желтков
- 3 ст. ложки кукурузного крахмала • ванилин
- 300 мл сливок (35–37%)

Для белкового крема (в украшение):

- 3 белка • 8 ст. ложек воды
- 15 ст. ложек сахара
- лимонная кислота
- на кончике ножа
- зеленая и оранжевая пищевая краска

Готовим:

1. Готовим тесто. Соедините яйца, растительное масло, сахар, мед, соду. Поставьте смесь на водяную баню. Помешивая, нагревайте на медленном огне. Масса увеличится в 2 раза.

2. Как только масса увеличится, всыпьте 2 стакана муки, перемешайте и проварите 2–3 мин., постоянно перемешивая. Тесто будет липкое и тягучее. Выложите его на стол на вторую часть муки и замесите.

Тесто в итоге должно получиться мягким и нежным. Положите его в мешочек и оставьте на 3–4 часа при комнатной температуре.

3. Затем разделите тесто на части: 7–8 кусочков побольше, 3–4 кусочка поменьше.

4. Каждый кусочек раскатайте в тонкую лепешку. Наколите лепешки вилкой и выпекайте в духовке при 200 °С до золотистого цвета, примерно 4–5 мин.

5. Коржи остудите и уберите в мешок на 2–3 часа.

6. Готовим крем в начинку. В кастрюлю влейте молоко. Добавьте желтки. Перемешайте венчиком до однородности.

7. Сахар смешайте с крахмалом и ванилином. Всыпьте в молоко. Поставьте на средний огонь и варите, постоянно помешивая, до загустения. Остудите.

8. Сливки взбейте до легких пиков и постепенно введите в заварную основу. Остудите крем.

9. Соберите торт: сложите сначала 7–8 больших коржей, промазывая кремом. На них – маленькие коржи (фото 1).

Уберите в холодильник на ночь. Утром обрежьте края торта, закругляя их и придавая заготовке форму тыквы (фото 2).

10. Готовим крем для украшения.

Охлажденные белки взбейте до пиков. В кастрюлю всыпьте сахар, влейте воду. Поставьте на средний огонь. Как только сироп закипит, засекайте 4 мин., всыпьте лимонную кислоту, перемешайте и варите до ленивых пузырей – еще 3–4 мин. Этот сироп влейте тонкой струйкой в белки, взбивая их миксером на максимальной мощности около 10 мин. Получится белый плотный крем.

11. Окрасьте крем в оранжевый цвет (отложите немного белого на стебель). Наполните кремом кондитерский мешочек и через насадку «лента» нанесите на торт (фото 3). Мокрыми руками разровняйте и кусочком файла заглайте все бока (фото 4). Снова через насадку нанесите уже вертикальные полосы (фото 5). Мокрыми пальцами разгладьте полосы по бокам (фото 6).

12. Из белого крема мокрыми руками сформируйте стебель. Покрасьте его кисточкой в зеленый цвет (в ложке воды разведите немного зеленой пищевой краски) (фото 7). Уберите торт в холодильник на ночь.

Время приготовления:

2,5–3 часа

Время ожидания:

5–6 часов + ночь





Технология приготовления торта настолько увлекательна, что вы не заметите, как пролетит время!

Автор – Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Барнаул



Торт «Трухлявый пенёк»

На 10–11 кусочков

Для теста:

- 3,5–4 стакана муки
- 1 яйцо
- 1/2 стакана сахара
- 250 г сметаны (15–20%)
- 1 ст. ложка разрыхлителя
- 1 ст. ложка крахмала

Для начинок:

- 300 г чернослива с косточками
- 200 г очищенных грецких орехов

Для крема:

- 500 мл сметаны (25%)
- 1 стакан сахара
- 1/2 ч. ложки ванилина

Для украшения:

- 2 ст. ложки порошка какао
- 1 стакан сахара
- 2 яичных белка
- соль

Готовим:

1. Для начинок. Орехи раскрошите в крупную крошку и обжарьте на сухой сковороде. Первая начинка готова. Чернослив залейте водой и оставьте на 5–7 мин. Когда он размякнет, удалите косточки, а мякоть мелко нарежьте или перекрутите. Вторая начинка готова.

2. Для теста. Разотрите сахар с яйцом. Добавьте сметану и разрыхлитель, еще раз перемешайте. Всыпьте муку и крахмал, замесите мягкое тесто. Оно должно немного прилипать

к рукам. Заверните тесто в пакет и на 30 мин. уберите в холодильник.

3. Охлажденное тесто разделите на 8 равных частей. Раскатайте их тонко в овал или прямоугольник. На 4 пласта выложите орехи и сверните каждый в длинный рулет (*фото 1*), а еще на 4 – чернослив и тоже сверните (*фото 2*). В итоге должно получиться 4 рулета с черносливом и 4 с орехами.

4. Противень застелите пергаментной бумагой и выложите аккуратно все рулеты (*фото 3*). Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке до румяного цвета.

5. Для крема взбейте сметану с сахаром и ванилином. Взбивать нужно около 10–15 мин. (*фото 4*).

6. Готовые рулеты нарежьте кусочками толщиной 3–3,5 см (*фото 5*).

7. Сборка торта. Разъемную форму для выпечки застелите

лите бумагой или пленкой. Выложите ряд рулетиков и обильно промажьте кремом (*фото 6*). Следующий ряд рулетиков и вновь обильно промажьте кремом. И так до самого верха. Уберите торт в холодильник на 4–5 часов (в идеале – на ночь).

8. Для украшения обрезки рулетиков измельчите и смешайте с ложкой какао. Обсыпьте бока и верх торта.

9. Для грибочков взбейте белки со щепоткой соли в устойчивую пену. Если миску с ней перевернуть, пена должна остаться на месте. Стекает по стенкам посуды? Продолжайте взбивать. Далее всыпьте понемногу сахар и взбивайте еще 7 мин.

10. Противень застелите пергаментной бумагой и с помощью кондитерского шприца отсадите мелкие кружочки (для шляпок) и пики (для ножек). Сушите в духовке при 100 °С, пока изделия не будут легко отставать от бумаги.

11. С помощью остатков крема соедините шляпки грибов с ножками (*фото 7*). Шляпки обсыпьте какао. Украсьте грибочками торт.

Время приготовления:

1,5 часа

Время ожидания:

4–5 часов

КАК ВАРИАНТ

- ✓ Можно купить печенье в виде грибочков и украсить торт им.
- ✓ Верх торта можно сделать в виде мха. Для этого раскрошите светлое печенье, смешайте крошку с зеленой пищевой краской и посыпьте смесью торт.

Яблочный

На 10–12 кусочков

Для теста:

- 2 яйца • 1/2 стакана сахара • 1/2 стакана муки

Для творожной основы:

- 1 кг яблок • 1 лимон • 800 г творожного крем-сыра
- 100 мл сливок (от 35%) • 2 ст. ложки желатина
- 1 стакан сахарной пудры

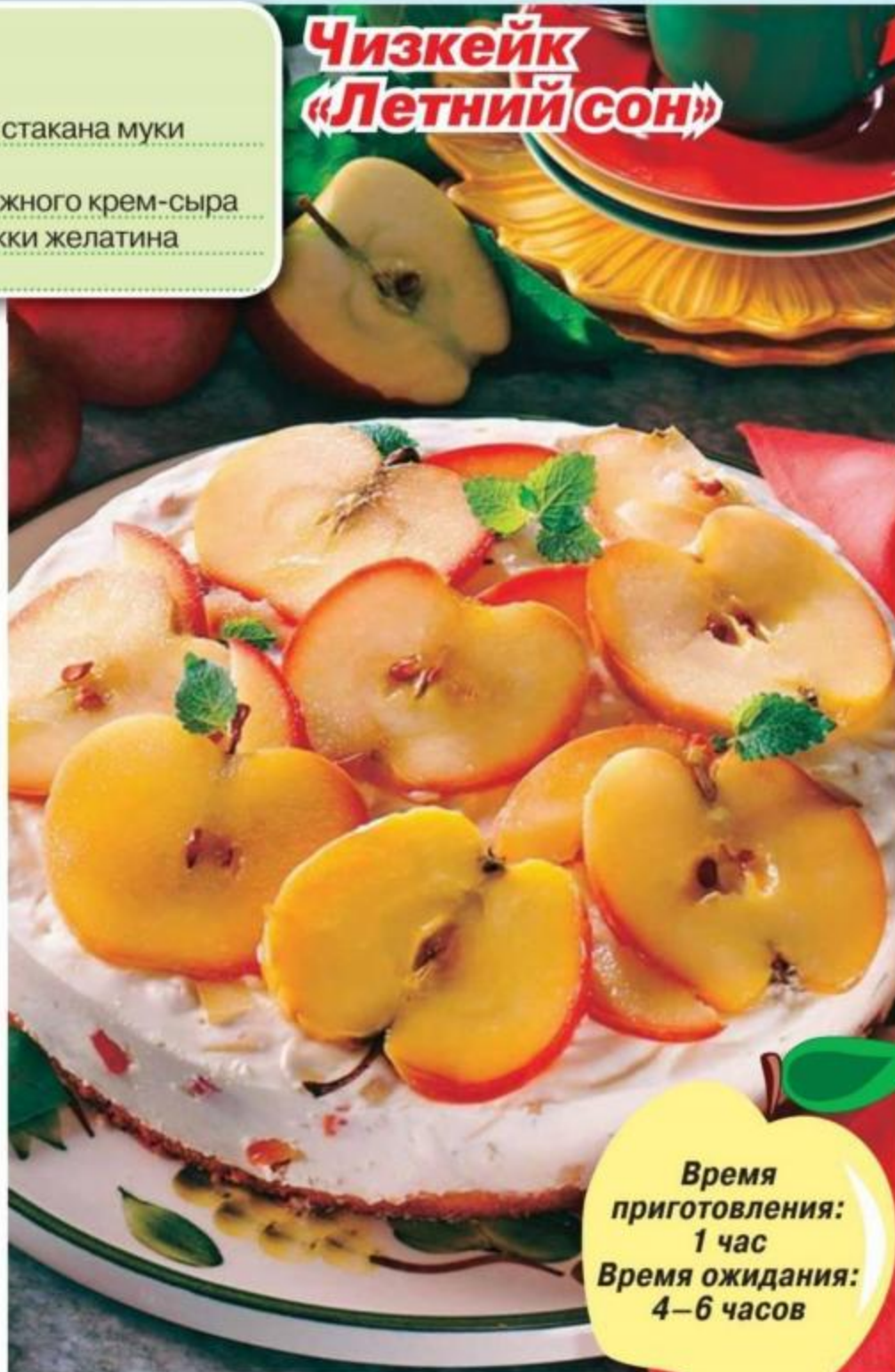
Готовим:

1. Для теста яйца разделите на белки и желтки. Взбейте желтки добела с половиной сахара и мукой. Отдельно до пиков взбейте белки с оставшимся сахаром. Введите белки в желтковую массу. Вылейте тесто в круглую форму и выпекайте при 180 °С до готовности. Затем остудите.

2. Каждое яблоко разделите пополам. От половинок отрежьте по пластине для украшения, как на фото. Остальное нарежьте кубиками. Сложите кубики и пластины в разную посуду. И то и другое залейте соком лимона и немного приварите.

3. Для творожной основы взбейте по отдельности крем-сыр и сливки с сахарной пудрой, соедините и еще раз взбейте. Распустите в 1/2 стакана воды желатин и введите в основу, туда же вмешайте кубики яблок. Выложите на готовый корж, украсьте пластинами яблок и уберите в холодильник на 4–6 часов.

Чизкейк «Летний сон»



Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 4–6 часов

На 20–25 кусочков

Для теста:

- 750 г муки
- 3 ч. ложки разрыхлителя
- 370 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 3 яйца
- 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 1,5 кг яблок
- 150 г изюма
- 3–4 ст. ложки коньяка
- 150 г миндаля
- 2 ст. ложки сахара
- 1 лимон
- 1/2 ч. ложки корицы
- 1 ст. ложка крахмала

Для смазывания верха:

- 1 желток
- 2 ст. ложки сливок (20%)

Готовим:

1. Для теста просейте горкой в глубокую чашу муку с разрыхлителем, добавьте масло, нарезанное кусочками, соль, сахар и яйца. Замесите тесто.

2. Заверните тесто в пакет и на 30 мин. уберите в холодильник.

3. Для начинки изюм замочите в коньяке. Яблоки нарежьте кубиками. Орехи обжарьте на сухой сковороде и раскрошите.

Пирог «Вечерний блюз»

На 10–12 кусочков

Для начинки:

- 2–3 яблока

Для теста:

- 180 г муки • 1 стакан сахара • 5 яиц
- 120 г очищенных грецких орехов
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ч. ложка растительного масла
- 1/2 ч. ложки ванилина
- маргарин (для смазывания формы)

Готовим:

1. Орехи измельчите в крошку. Удобнее это сделать блендером.

2. Смешайте муку, разрыхлитель, орехи и ванилин.

3. Яйца разделите на белки и желтки. Белки взбейте до пиков с 3 ст. ложками сахара.

4. В отдельной миске взбейте добела желтки с оставшимся сахаром и медом. Затем добавьте сухую смесь (мука, орехи, ванилин и разрыхлитель) и 1/4 часть взбитых белков, аккуратно лопаточкой все смешайте.

5. Добавьте в массу остальную часть белков и продолжайте смешивать.

6. Форму смажьте маргарином или сливочным маслом и выложите в нее тесто. Сверху разложите нарезанные дольками яблоки, как на фото. Не вдавливайте их!

7. Выпекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 45 мин.

Время приготовления: 1,5 часа

ДЕНЕК

Сейчас эти плоды в самом соку, выпечка с ними получается сочной и ароматной. Автор – Наталья ГУРИДОВА, г. Балашиха



Пирог «Сизюминкой»



Время приготовления: 1,5 часа

4. Смешайте 1/2 стакана воды, сахар, сок лимона и цедру и корицу, варите 5 мин. Затем добавьте крахмал (заранее разведите его в 1/4 стакана холодной воды). Варите до густоты. Остудите и смешайте с яблоками, изюмом и миндалем.
5. Охлажденное тесто разделите на две равные части.
6. Раскатайте одну часть теста в пласт толщиной 1 см, выло-

- жите в форму, сделайте по всему пласти проколы вилкой и выпекайте 10 мин. при 180 °С.
7. Выньте испеченное тесто, на него уложите ровным слоем начинку.
 8. Раскатайте второй пласт теста и уложите на начинку. Вилкой сверху сделайте волны.
 9. Взбейте желток со сливками и покройте тесто. Запекайте в нагретой до 180 °С духовке 30–40 мин.

Пирог «Доброе утро!»



Время приготовления: 1,5–2 часа

На 12 кусочков

Для теста:

- 250 г муки • 1 яйцо
- 1/2 стакана сахара
- 125 г сливочного масла
- 1/2 ч. ложки ванилина

Для ореховой прослойки:

- 150 г очищенных фисташек
- 150 г марципана • 1 белок

Для начинки:

- 500 г яблок • 1 лимон
- 2 ст. ложки сахара

Для творожной основы:

- 600 г творога • 2 яйца
- 2/3 стакана сахара
- 100 г сливочного масла
- 1 ст. ложка крахмала

Готовим:

1. Смешайте все ингредиенты для теста, замесите. Выложите на дно и по бокам формы.

2. Для ореховой прослойки взбейте до пиков белок, раскрошите фисташки и все смешайте с марципаном. Выложите ровным слоем на тесто. Выпекайте корж при 180 °С до полуготовности.

3. Для начинки яблоки нарежьте дольками, сложите в кастрюлю, залейте соком лимона и 1/3 стакана воды, добавьте сахар и варите до мягкости. Но яблоки не должны развариваться! Затем слейте воду.

4. Для творожной основы взбейте все ингредиенты блендером.

5. На полуготовый корж выложите яблоки и залейте творожной основой. Выпекайте пирог около 1 часа при 180 °С.

На 10 кусочков

Для ванильного крема:

- 1 стакан молока • 2 желтка
- 250 мл сливок (от 35%)
- 3 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- 1/2 ч. ложки ванилина

Для начинки: • 1 кг яблок

- 1 стакан яблочного сока

Для теста:

- 2 яйца • 1/2 стакана сахара
- 1/2 стакана муки

Для крема сверху:

- 150 г сметаны (25%)
- 150 мл сливок (35%)
- 1 стакан сахара

Готовим:

1. Для крема взбейте желтки с сахаром добела, добавьте ванилин и крахмал, перемешай-

те. Нагрейте до кипения молоко. Тонкой струйкой вливайте в ванильную смесь и взбивайте. Поставьте на маленький огонь и варите, непрерывно перемешивая, до легкого загустения. Снимите с огня, остудите, взбейте со сливками.

2. Для начинки яблоки нарежьте дольками, залейте соком и варите, пока они не станут слегка мягкими. Затем сок слейте.

3. Приготовьте бисквит как в рецепте чизкейка.

4. Для крема сверху взбейте сметану со сливками и сахаром до пиков.

5. Соберите торт: корж, ванильный крем, яблоки, крем сверху. Уберите на 2 часа в холодильник.

Торт «Ванильное облако»



Время приготовления: 1,5–2 часа
Время ожидания: 2 часа

Всё это из печенья!



Печь – это не ваше? Тогда сделайте вот такие десерты!

Автор – Ксения ЩЕГЛОВСКАЯ, г. Иркутск

Время приготовления: 35 мин.
Время ожидания: ночь



Пирожные «Мгновение»

На 20 штук

- 40 шт. круглого шоколадного печенья
- 350 г сметаны (25–30%)
- 3–4 ст. ложки сахарной пудры
- любые фрукты или ягоды

Готовим:

1. Возьмите марлю, сложите в 2–3 слоя, сделайте мешочек. Выложите туда сметану и подвесьте на ночь в холодильнике. Сتهчет лишняя сыворотка, и крем получится плотнее.

2. Взбейте сметану с сахарной пудрой (фото 1).
3. Фрукты и ягоды помойте, обсушите, нарежьте кусочками.
4. Крем поместите в кондитерский мешочек.
5. Собираем пирожные. На одно печенье нанесите по кругу сметанный крем, в центр положите кусочки фруктов (фото 2). Накройте вторым печеньем, по кругу нанесите крем (фото 3), а в центр выложите кусочки ягод или фруктов. Их можно заменить джемом.



Десерт «Трио»

На 5–7 штук

- 200 г печенья
- Для персикового пюре:
- 2–3 персика
 - 5–6 ст. ложек сахара
 - 1 ст. ложка желатина
- Для ванильного крема:
- 4 сырых желтка
 - 1 стакан сахара
 - 3/4 стакана молока
 - 1 ч. ложка ванилина

Готовим:

1. Печенье раскрошите.
2. В 1/4 стакана воды распустите желатин.

3. Персики без косточек измельчите в блендере. Смешайте с сахаром. Влейте желатин, перемешайте и уберите в холодильник на 40 мин. (фото 1).
4. Взбейте теплое молоко, желтки, сахар и ванилин до однородного состояния. Перелейте в сотейник и доведите до кипения при постоянном помешивании. Остудите (фото 2).
5. В креманки разложите десерт слоями: печенье, крем, печенье, персиковое пюре, крем (фото 3). Уберите на 2 часа в холодильник.



Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 2 часа



Время приготовления: 30–40 мин.
Время ожидания: 2 часа



Пирожные «Секрет»

На 10–12 штук

- 400 г печенья
- 100 г сливочного масла
- 1/3 стакана молока
- 12 вишен
- 300 г очищенного арахиса

Готовим:

1. Печенье измельчите в крошку.
2. Масло растопите и немного остудите.
3. Соедините крошку печенья, масло и влейте молоко, перемешайте (фото 1). Должна получиться масса, из которой

- можно легко лепить. Сформируйте 12 кружочков размером чуть больше грецкого ореха.
4. Арахис обжарьте. 12 штук оставьте целиком, остальное раскрошите.
5. Из вишни выньте косточки. Вместо них вставьте цельный арахис (фото 2).
6. Собираем пирожное. Шарик из печенья расплющите в лепешку. В центр положите вишню с арахисом, закатайте в шарик. Обваляйте его в арахисовой крошке (фото 3). Уберите в холодильник на 2 часа.



Печенье с черноплодной рябиной

На 10 штук

- 100 г черноплодной рябины
- 1,5 стакана муки
- 120 г сливочного масла
- 1/2 стакана сахара
- 1 яйцо
- 1–3 ст. ложки ледяной воды
- 1/3 ч. ложки соли

Готовим:

1. Муку с сахаром и солью перемешайте.
2. Масло сильно охладите и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в мучную смесь и быстро перетрите в крошку.

Затем добавьте яйцо и ледяную воду, чтобы тесто собралось в ком.

3. Аккуратно вмешайте ягоды (отделите их от кистей).

4. Разделите тесто на 10 одинаковых частей, подкатайте в шарики, каждый расплющите между ладонями.

5. Противень застелите бумагой для выпечки, переложите заготовки и выпекайте в заранее прогретой до 180 °С духовке около 20–30 мин.

Время приготовления:
45–50 мин.



Из черноплодки



Черные сочные ягодки немного вяжут, но именно это и добавляет десертам особую интересную нотку. Автор – Ольга ПОНОМАРЬ, г. Элиста

Желе из черноплодной рябины

На 6 порций

- 300 г черноплодной рябины
- 1/2 стакана сахара
- 1 ст. ложка быстрорастворимого желатина

Готовим:

1. Доведите до кипения 1 л воды, добавьте ягоды и сахар. Проварите 1–2 мин. с момента закипания.
2. Быстрорастворимый желатин добавьте в горячий (70–80 °С) компот, перемешайте, чтобы кристаллы растворились. Процедите, разлейте по стаканчи-

кам, дайте остыть. Уберите в холодильник на 3 часа.

Время приготовления: 15 мин.
Время ожидания: 3–4 часа

Для обычного желатина отлейте 1 стакан компота, дайте ему полностью остыть. Добавьте желатин, оставьте на 30 мин. для набухания. Затем нагрейте, не доводя до кипения, чтобы разбухшие гранулы растворились. Смешайте с остальным компотом, разлейте по стаканчикам – и в холодильник.



Кекс с черноплодной рябиной

На 8–10 кусочков

- 200 г черноплодной рябины
- 1 стакан сахара ● 3 яйца
- 1/2 ч. ложки ванилина
- 1/3 стакана растительного масла
- 1/2 стакана молока
- 300 г муки
- 2 ч. ложки разрыхлителя теста
- 1/3 ч. ложки соли

Готовим:

1. Яйца взбейте с сахаром и ванилином до пышной и плотной пены. Добавьте раститель-

ное масло и теплое молоко, перемешайте.

2. Смешайте муку, разрыхлитель и соль. Добавьте к первой смеси, быстро перемешайте лопаткой. Не взбивайте, иначе кекс не получится пышным. Аккуратно вмешайте ягоды.

3. Форму для выпечки смажьте растительным маслом или кусочком маргарина, переложите тесто и выпекайте в заранее прогретой до 180 °С духовке около 1 часа.

Время приготовления:
1,5 часа



Таблица веса и объема ПРОДУКТОВ

Если под рукой нет кухонных весов, эта таблица выручит!

Наименование продукта	Количество в граммах		
	Стакан (250 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука, крупа, бобовые			
Арахис очищенный	175	20	5
Горох лущеный	230	25	5
Горох нелущеный	200	—	—
Крупа гречневая	210	25	7
Крупа манная	200	25	8
Крупа овсяная	70	12	6
Крупа перловая	230	25	8
Крупа пшено	220	25	8
Крупа рисовая	240	25	8
Крупа ячневая	180	20	5
Мука картофельная	200	30	10
Мука кукурузная	160	30	10
Мука пшеничная	160	25	8
Сухари панировочные	125	20	5
Фасоль	200	35	12
Чечевица	170	30	10
Хлопья			
Кукурузные	50	7	2
Овсяные	100	14	4
Пшеничные	60	9	2
Молоко, молочные продукты			
Йогурт	250	25	10
Кефир	250	25	10
Молоко сухое	120	20	5
Молоко сгущенное	300	30	12
Молоко цельное	250	20	5
Простокваша	250	25	10
Ряженка	250	25	10
Сливки	250	20	9
Сметана	260	25	10
Сыворотка молочная	250	20	5
Сыр мягкий плавильный	—	40	20
Сыр твердый тертый	180	15	7
Творог	250	30	12

Наименование продукта	Количество в граммах		
	Стакан (250 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка
Масло, жиры			
Маргарин растопленный	230	15	4
Масло сливочное растопленное	230	15	4
Масло растительное	230	17	5
Масло топленое	240	20	8
Сало топленое	245	20	5
Жидкости			
Вино	250	15	7
Вода	250	18	5
Ликер	260	20	7
Сок овощной	250	20–25	8
Сок фруктовый	250	15–17	7–8
Сахар, пряности, специи, кофе			
Гвоздика молотая	—	10	3
Дрожжи сухие	—	20	10
Желатин	—	15	5
Какао-порошок	150	12	5
Корица молотая	—	20	8
Кофе молотый	—	20	7
Кофе растворимый	—	18	6
Крахмал	180	30	10
Лимонная кислота	—	25	8
Лимонная цедра	—	10	2
Перец красный молотый	—	10	5
Перец черный молотый	—	12	6
Сахарный песок	200	25	10
Сахарная пудра	180	20	8
Сода пищевая	265	22	8
Соль мелкого помола	320	30	10
Соль крупного помола	300	25	8
Чай крупнолистовой	—	3	1
Чай классический	—	6	2
Яичный порошок	100	25	10
Соусы, пасты			
Кетчуп	260	30	9
Майонез	250	25	10

Наименование продукта	Количество в граммах		
	Стакан (250 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка
Томатная паста	300	30	10
Уксус	250	15	5
Варенье, джем, мед			
Варенье	330	50	17
Джем	340	55	20
Мед	325	35	12
Повидло	320	36	12
Пюре фруктовое	350	50	17
Ягоды, фрукты			
Брусника	140	15	4
Вишня	190	30	5
Земляника	170	25	5
Изюм	190	25	7
Клубника	150	25	5
Клюква	145	18	4
Крыжовник	210	—	—
Малина	140	20	5
Рябина	160	25	8
Смородина	180	30	—
Сухофрукты измельченные	150	20	5
Шиповник	140	15	6
Черника сушеная	130	5	—
Яблоки сушеные	70	—	—
Овощи, зелень, грибы			
Грибы сушеные	100	10	4
Огурцы корнишоны	190	30	—
Петрушка, укроп резанные свежие	—	6	2
Помидоры черри	185	40	—
Орехи очищенные, семена			
Грецкие	120	35	12
Кедровые	185	14	6
Кунжут, семена льна	180	14	7
Мак	155	18	5
Миндаль	160	30	10
Орехи толченые	170	30	10
Подсолнечные семечки	120	30	15
Тыквенные семечки	160	20	5
Фундук	170	30	10