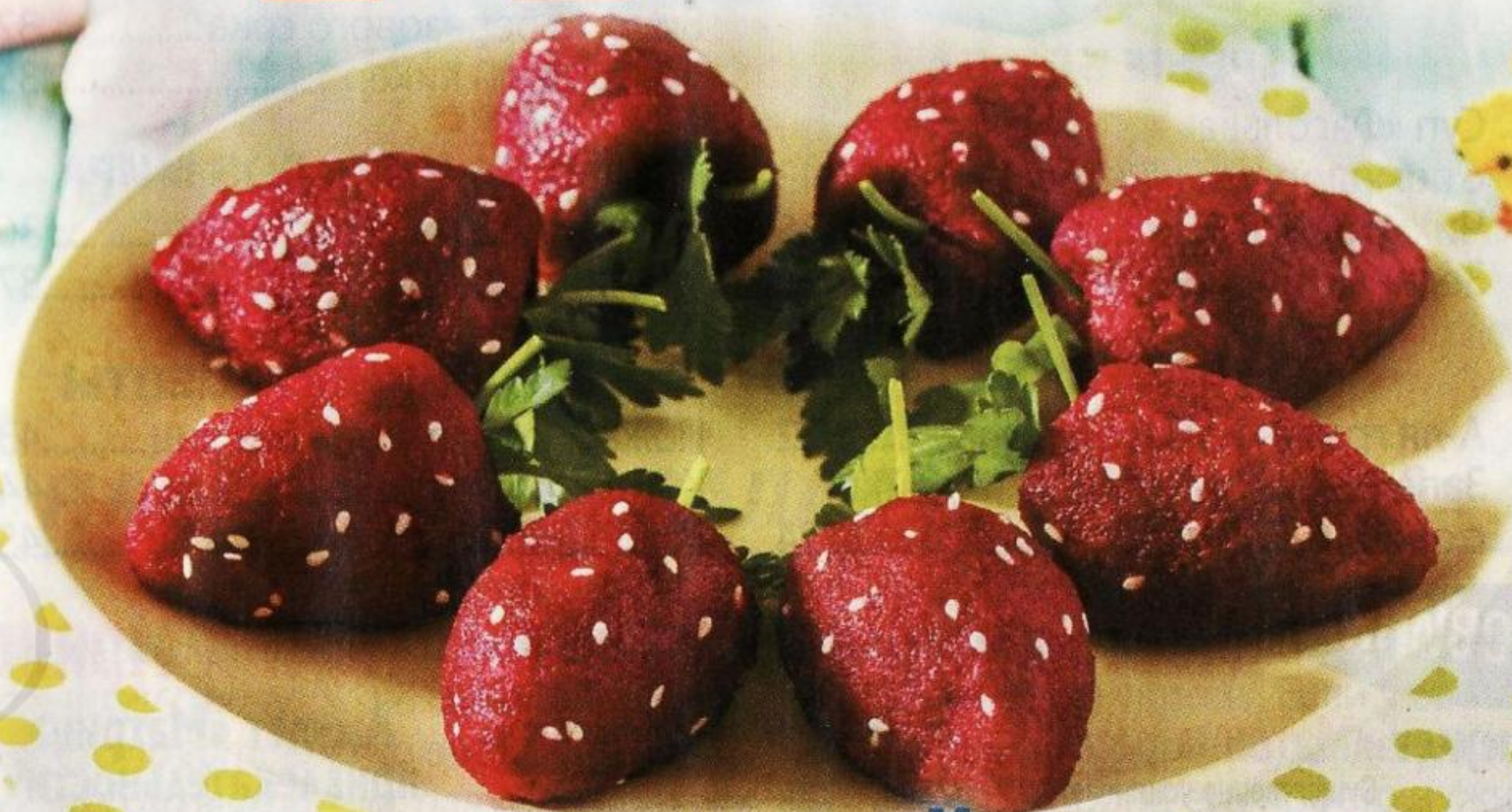


ЕДА НА УРА!

№3
(58)
2019



ПАСХАЛЬНЫЙ САЛАТ «КЛУБНИЧКА»

12+



ПИРОЖНОЕ
«ДОН ЛИМОН»



НА ДЕСЕРТ

АНИТА
ЦОЙ:

«Храню
традиции
корейской
кухни»



ЗВЕЗДНАЯ
КУХНЯ

Фото: страница
Аниты Цой в Instagram

Выпиши «Еду на ура» на Почте России, индекс П1165

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Закуска с креветками, огурцом и авокадо.....	8
Закусочный пирог с грибами и грудинкой.....	9
Пюре из баклажанов с йогуртом.....	11

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп «Фасолька» с помидорами и чесноком.....	13
Чихиртма.....	16
Зеленые щи со щукой.....	19

НА ГОРЯЧЕЕ

А-ля гратен из белой рыбы.....	22
Запеченные тефтели из индейки с овощным соусом.....	24

НА ДЕСЕРТ

Трюфель с бергамотом и имбирем.....	29
Булочки с корицей.....	30
Кексы «Воздушные».....	31

ЗАСТОЛЬЕ

Вино из березового сока.....	32
Гранатовый ликер.....	35

КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Паприкаш с мясом.....	36
Чиз-корн маффины.....	37

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Пожарские котлеты без яиц.....	43
Кутья из пшеницы.....	44
Грибовница по-старорусски.....	45



ПАСХАЛЬНЫЙ САЛАТ «КЛУБНИЧКА»

Красивый, праздничный рецепт к пасхальному столу. Но на самом деле я его часто готовлю во время поста, просто по выходным, для хорошего настроения и красивой жизни, чего и вам желаю!

Мария Кузнецова, Псков

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: творожный сыр — 100 г ● зелень укропа ● свёкла — 1 шт. ● картофель — 2–3 шт. ● сок лимона ● оливковое масло ● зелень петрушки ● кунжут.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Картофель и свёклу отварить на пару заранее. Очистить, остудить. Свёклу, если есть комбайн или блендер, лучше пюрировать, если нет, то натереть на мелкой тёрке. Отварной, очищенный картофель истолочь в пюре, смешать.

2 Творожный сыр смешать с измельчённой зеленью укропа. Если у вас нет творожного сыра, подойдет вполне и свежий творог, его просто нужно подсолить и поперчить по вкусу.

3 Из свекольно-картофельной массы сделать небольшую лепёшечку, в середину поместить чайную ложку творожно-укропной начинки, сформировать «пирожок» в виде клубнички.

4 Из оливкового масла и сока лимона приготовить соус, полить все «клубнички», посыпать кунжутом. Из петрушки сделать «хвостики» и подавать к столу!

Если вы решили приготовить салат к празднику заранее, а до прихода гостей остается много времени — уберите обязательно «клубнички» в холодильник. Но рекомендую готовить прямо к столу, потому что свёкла может пустить сок и всё испортится.

НОВИНКА! «Матричные амулеты» от колдуньи Ирины

Амулет «Матрица развития»

Существенно усиливает способность его владельца достигать успешных результатов в различных областях. Ускоряет процессы, начатые человеком, выводит из состояния стагнации давно затухшие полезные циклы деятельности, активизирует позитивные тенденции, способствует получению индивидом выгоды от его дел. Амулет «Матрица развития» позволяет изменить ход событий, обратив их на пользу ее владельца. Фактически, этот амулет увеличивает удачливость человека в любом его начинании.

Стоимость одного амулета — 1990 рублей. Заказать их вы можете по телефону

8 (800) 505-57-41
(звонок по России бесплатный)

или по почте **бланк заказа на стр. 42**
Заказы принимаются только от лиц, достигших 18-летнего возраста.



«Если хочешь помочь себе, сделай это правильно!»
Потомственная колдунья Ирина

Эксперт в области Высшей Магии потомственная колдунья Ирина успешно завершила работу над новой серией амулетов, в основе которых лежит «Матричный Принцип» Вселенной. Теперь, благодаря ее усилиям, древние сакральные знания послужат людям.

Вот что говорит о новых амулетах сама колдунья Ирина: «Многие люди обращаются ко мне за помощью, однако ни я сама, ни мои ученики не в силах решить проблемы столь большого числа страждущих. А ведь многие жизненные трудности можно устранить при помощи „матричных амулетов“, усиливающих позитивные биоэнергетические черты человека. В итоге жизнь налаживается! Желаю вам получить большую пользу от этих амулетов!»

Амулет «Матрица привлекательности»



Придает энергетике его владельца гармоничные черты, что ощущается окружающими как увеличение привлекательности человека. Это способствует улучшению общения и дает неоценимые преимущества в личной жизни, карьере и бизнесе.

Человек с этим амулетом более позитивно воспринимается социумом, его слова приобретают больший вес, к нему прислушиваются и без сомнения дают то, что он заслуживает. Амулет «Матрица привлекательности» может гармонизировать проблематичные межличностные отношения в семье и на работе.

Согласно ФЗ РФ №152 «О персональных данных», делая заказ, Вы даете согласие на использование указанных Вами персональных данных ИП Мулярчук Ксения Константиновна (ОГРНИП 315470400022257), а также разрешаете доступ к ним третьим лицам в рамках выполнения данного заказа.

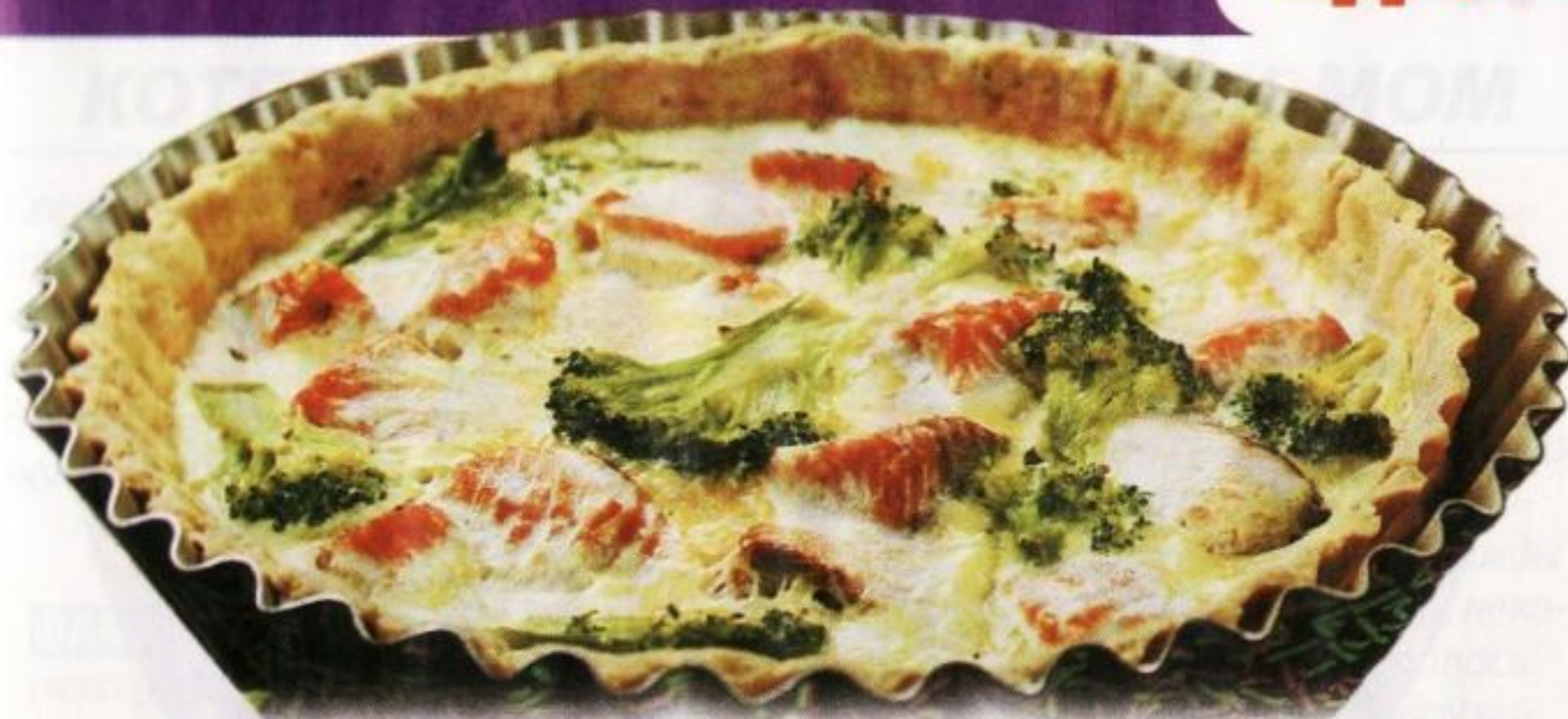
Анита Цой:

новшества и эксперименты не нарушают традиций!

Анита известна как настоящий фанат кулинарии, даже на гастроли и туры по России она всегда берёт с собой пароварку. К тому же, стопроцентная кореянка, она умудряется хранить традиции, готовя блюда национальной кухни, и при этом смело экспериментировать, бесстрашно осваивая новые рецепты и способы приготовления знакомых блюд. «В нашей семье вообще бережно хранятся и соблюдаются все националь-

ные, а не только кулинарные традиции. У корейцев есть несколько больших праздников, которые всегда пышно отмечаются, на них собирается вся родня. Это асянди — первый день рождения ребенка и хвангаб — 60-летний юбилей (у корейцев годы жизни начинают считаться уже с момента зачатия ребенка), свадьба и Новый год. В такие праздники на стол принято подавать блюда национальной кухни из жареного мяса и рыбы, рис, панчхан (различные закуски), салаты и сладости: хворост из рисовой муки, ореховые пирожки, печенье, замешенное на меду с сосновой пылью, рисовые лепешки. Еще в нашей семье все любят кимчи — традиционную острую капусту, она есть в нашем холодильнике практически всегда», — рассказывает Анита своим поклонникам, а для тех, кому мало просто слов, можно подписаться на страницы Аниты в социальных сетях, где она регулярно демонстрирует свои кулинарные шедевры.

Делимся одним из результатов кулинарных экспериментов Аниты — нежнейший киш с красной рыбой и брокколи, хотя, по словам певицы, рыбу можно использовать любую, на ваш вкус и выбор.



КИШ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И БРОККОЛИ

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: мука пшеничная — 250 г ● масло сливочное — 120 г ● яйцо куриное — 3 шт. ● вода — 2 ст. л. ● семга — 250 г ● брокколи — 250 г ● сыр голландский — 150 г ● сливки 20% — 200 г ● специи, соль, перец — по вкусу ● масло растительное — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Сливочное масло порезать кубиками и убрать на 15 минут в морозилку. В муку добавить щепотку соли, затем подмороженное масло, поместить в комбайн или блендер (но только не ручной). Порубить муку с маслом (должна получиться мучная крошка), затем добавить яйцо, перемешать и добавить ледяной воды.

② Тесто скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать на час в холодильник. Стол присыпать мукой, раскатать тесто (толщина приблизительно 0,5 см), смазать форму растительным маслом, выложить

тесто в форму, и сделать бортики 2–3–4 см, а затем проколы вилкой (чтоб тесто не поднималось в процессе выпекания). Разогреть духовку до 180–200 °С и поставить в нее минут на 15. Если будете делать из готового слоеного теста, тогда минут на 7–10.

③ Начинка: брокколи разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде в течение 7–8 минут; если замороженная, то варить 4–5 минут. Семгу нарезать кусочками, сыр натереть на мелкой терке

④ Сделать заливку: в миску вбить 2 яйца, добавить сливки 150–200 мл, посолить, поперчить по вкусу и взбить венчиком. Перемешать сыр, рыбу и брокколи, выложить на тесто и сверху залить яично-сливочной смесью.

⑤ Поставить пирог в духовку на 35–45 минут. Достать, дать немного остыть и аккуратно переложить на тарелку. Блюдо готово! Приятного аппетита!



РЫБНЫЙ САЛАТ С РИСОМ И ОГУРЦОМ

На первый взгляд в этом блюде нет ничего оригинального — просто слоёный салат с рыбой и рисом. Но весь секрет в сочетании вкусов — маринованный лучок, пассерованная морковочка, свежие огурцы... Поверьте — вкус вас приятно удивит!

Алла Кулагина, Белозерск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рис — 1 ст. ● рыбные консервы (например, горбуша) — 1 банка ● лук репчатый — 1 шт. ● огурцы — 2 шт. ● морковь — 1 шт. ● листья салата — по вкусу ● сок половины лимона ● зелень укропа — по вкусу ● майонез или сметана — по вкусу ● соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Отварите рис в подсоленной воде и дайте ему остыть. Нарезьте лук на тонкие полоски и замаринуйте в лимонном соке, посыпав перцем. Для лучшей пропит-

ки можете оставить лук мариноваться на ночь.

② Натрите морковь на терке и обжарьте на растительном масле, немного посолив.

③ Слейте из рыбных консервов жидкость и разомните мякоть рыбы вилкой.

④ Выложите на блюдо листья салата, а на них — отварной рис. Сверху промажьте майонезом или сметаной. Следующий слой рыба, затем — маринованный лук. За луком следует морковь, смазанная майонезом или сметаной. Поставьте салат в холодильник на 1 час.

⑤ Завершающий этап: перед подачей нарежьте огурцы соломкой, перемешайте с измельченным укропом, посолите и выложите на слой моркови. Не следует класть огурцы раньше, иначе они пустят сок и салат станет водянистым.

Приятного аппетита!

КОТЛЕТЫ СВЕКОЛЬНЫЕ С ИЗЮМОМ

Свекольные котлеты готовятся просто, быстро и дешево. Такое лакомство — сплошная польза для организма, как и все блюда из свёклы. Мы добавим в наши котлеты изюм, отчего вкус будет слегка сладковатый.

Галина Лубашева, Лодейное Поле

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: свёкла среднего размера — 6 шт. ● яйца — 2 шт. ● мука — 0,5 ст. ● лук — 2 шт. ● изюм — 0,5 ст. ● растительное масло — 2 ст. л. ● соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Итак, подготовим все ингредиенты для будущих котлет. Для этого изюм нужно замочить в горячей воде на 20 минут. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом масле примерно 4 минуты, до золотистого цвета.

② Свёклу отварить до готовности. Остудить, очистить и натереть на средней тёрке. Отжать из натёртой свёклы сок — это обязательно.

③ В миске смешать натёртую свёклу, обжаренный лук, яйца, муку, изюм. Посолить и хорошенько перемешать.

④ Сформовать котлеты и обжаривать с двух сторон на растительном масле 5 минут. Подавать с зеленью или со сметаной. Приятного аппетита!

Тысячелетний десерт

С давних пор основным использованием винограда было производство вина. Существует одна очень красивая легенда, по которой однажды во время приготовления вина, некоторая часть винограда осталась под тканью. А когда его обнаружили, то он уже превратился в мягкое лакомство со сладким вкусом. Все это произошло в Древней Греции и первое название лакомства было «коринка», от названия провинции Коринф. А название этого десерта в русском языке не отличается оригинальностью, в переводе с тюркского «изюм» это просто виноград.





ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ, ОГУРЦОМ И АВОКАДО

Эта закуска покорит ваших гостей оригинальной подачей и богатством вкуса! Прекрасно подходит для домашнего фуршета, романтического ужина или праздничного стола.

Зоя Еременко, Боровичи

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: креветки очищенные — 450 г ● оливковое масло — 1 ст. л. ● огурец — 1 шт. ● чесночный порошок — 1 ч. л. ● паприка — 1/2 ч. л. ● кайенский перец — 1/4 ч. л. ● соль, перец красный — по вкусу ● тимьян сушёный — 1/2 ч. л. ● авокадо — 1 шт. ● зелёный лук — 1 шт. ● петрушка — 2 ст. л. ● лимонный сок — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① В одной миске смешайте чесночный порошок, паприку, кайенский перец, тимьян сушёный, немного соли и красного перца.

Добавьте оливковое масло. Перемешайте. Креветки тщательно обваляйте в полученной смеси.

② Кстати, набор специй можно заменить. Например, использовать прованские травы или что-то ещё, на ваше усмотрение.

③ Разогрейте сковородку. Обжаривайте креветки на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны или пока они не подрумянятся.

④ Авокадо измельчите в блендере до однородной массы. Добавьте мелко нарезанные перья зелёного лука, лимонный сок, соль по вкусу, щепотку красного перца. Перемешайте. Огурец нарежьте тонкими кружочками.

⑤ Соберите закуску: на каждый слайс огурца выложите смесь из авокадо, сверху выложите креветку. Украйте закуску мелко нарезанной петрушкой.

Приятного аппетита!

ЗАКУСОЧНЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ И ГРУДИНКОЙ

Очень сытный и аппетитный пирог! Во время готовки по дому растекается такой аромат, что трудно устоять — захочется попробовать хотя бы маленький кусочек.

Оксана Царёва, Вязьма

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: *тесто:* сливочное масло — 120 г ● мука — 250 г ● яйцо — 1 шт. ● соль — 1/3 ч. л.

Начинка: шампиньоны — 300 г ● куриные бедра — 300 г ● грудинка копченая — 70 г ● лук — 2 шт.

Заливка: сметана — 180 г ● крахмал — 15 г ● яйцо — 2 шт. ● соль — по вкусу ● перец — по вкусу ● итальянские травы — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Для теста в комбайне порубите холодное масло с мукой и солью в крошку. Добавьте яйцо и снова порубите. Если тесто суховато — добавьте немного холодной воды. Заверните тесто в пленку и отправьте в холодильник на 40 мин.

② Грибы порежьте на четвертинки и обжарьте на растительном масле до полуготовности. Немного посолите и поперчите.

③ Куриные бедра очистите от

шкурки. Нарежьте на кусочки, обжарьте до полуготовности, приправьте солью и перцем.

④ Грудинку обжарьте без масла, снимите с огня и обжарьте на вытопленном из неё жире лук.

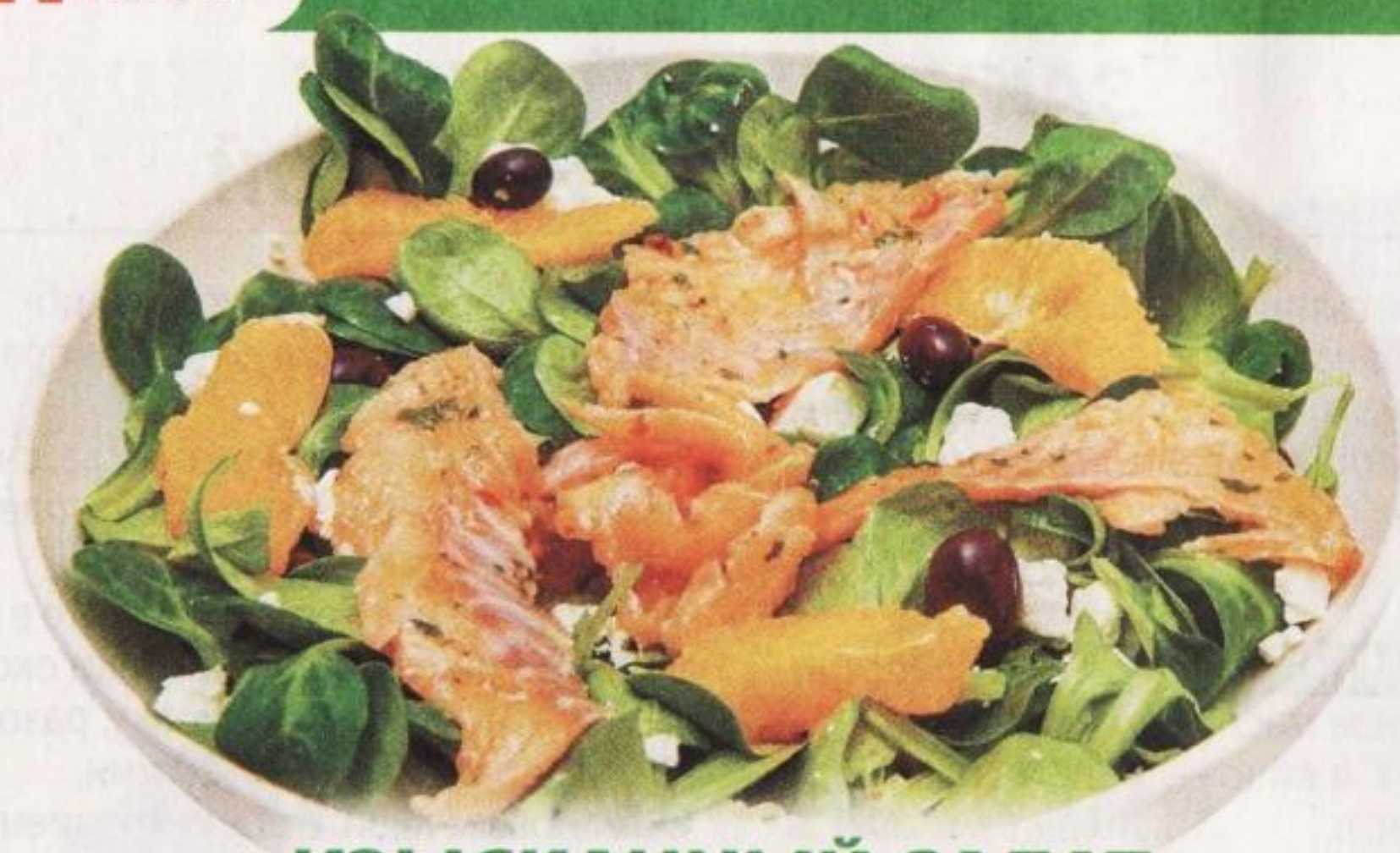
⑤ Охлаждённое тесто выложите в форму 23 см, сделайте бортики около 5 см и поставьте в духовку, разогретую до 200 °С, на 15–20 мин.

⑥ Теперь смешайте все ингредиенты для заливки. На готовую основу выложите лук, потом вперемешку курицу, грибы и грудинку. Вылейте сверху заливку.

⑦ Отправьте пирог в духовку на 20–30 минут при 180 °С, пока заливка полностью не «схватится».

Приятного аппетита!





ИЗЫСКАННЫЙ САЛАТ С РИЕТОМ ИЗ ЛОСОСЯ

Пусть вас не пугает слово «риет» в названии рецепта. Ведь рьет — это всего-навсего паштет из запеченного мяса или рыбы. А для нашего салата рьет мы приготовим сами — из лосося. Сочетание вкусов и оригинальность подачи этого блюда приятно удивит вас и ваших гостей.

Альбина Тукай, Выборг

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: филе лосося — 250 г ● творожный сыр с зеленью — 2 ст. л. ● салатная смесь — по вкусу (руккола, айсберг, фриллис) ● апельсин — 2 шт. ● огурец — 1 шт. ● мёд — 1 ст. л. ● тимьян — 1 веточка ● оливковое масло — 5–6 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Лосося выложите в форму, полейте оливковым маслом и запекайте в духовке 15–

20 минут. Важно его не пересушить!

② Для заправки смешайте в миске оливковое масло, цедру и сок апельсина и мёд. Ещё в такую заправку добавляют белый бальзамический крем — но это по возможности.

③ Теперь переходим к приготовлению риета. Для этого запечённого лосося разомните вилкой, добавьте к нему творожный сыр, соль, перец по вкусу и немного листиков тимьяна. Перемешайте.

④ Из апельсина срежьте сегменты с мякотью (без прожилок). Огурец нарежьте тонкими слайсами и сверните рулетиками.

⑤ На тарелку выложите салатные листья, сегменты апельсина и огурец. С помощью двух ложек сделайте кнели из риета и выложите в салат. Полейте салат заправкой и сразу же подавайте к столу.



ПЮРЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЙОГУРТОМ

Попробовав однажды пюре из баклажанов, запеченных на гриле, долго не могла забыть этот вкус! В связи с чем раздобыла несколько рецептов, но больше всего мне понравился этот — с йогуртом, мятой и корицей. С удовольствием делюсь!

Инна Дмитренко, Щёкино

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: баклажаны — 3 шт. (700–750 г) ● густой йогурт — 200 г ● масло оливковое — 3 ст. л. ● мята (мелко нарезать) — 2–3 ст. л. ● корица молотая — 0,5 ч. л. ● чеснок — 1–2 зубчика ● сок и цедра лимона — из 0,5 шт. ● соль, свежемолотый чёрный перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① От баклажанов нам нужна сочная мякоть. Чтобы её получить, мы баклажаны за-

печём. Для этого будем использовать духовой шкаф, или мангал, или электрический гриль. На мангале, конечно, получается вкуснее всего, но духовка тоже подойдёт.

② Итак, запекайте баклажаны целиком, пока шкурка не почернеет, а мякоть не станет мягкой и сочной. Теперь, не дожидаясь, когда баклажаны остынут, столовой ложкой отделите мякоть от шкурки.

③ Нарубите горячую мякоть баклажана ножом или переложите в миску и измельчите вилкой либо при помощи погружного блендера. Хорошо перемешивая измельченную мякоть, добавляйте оливковое масло. Затем, продолжая энергично перемешивать, добавляйте йогурт, мяту, корицу, чеснок, лимон. Приправьте по вкусу. Подавать пюре можно к мясным блюдам или с тостами из чёрного хлеба.

СЫРНЫЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ И КУКУРУЗОЙ

Хозяйкам на заметку: очень сытный и ароматный сырный супчик!

Карина Сазонова, Сельцо

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: ветчина — 200 г ● картофель — 3–4 шт. ● лук репчатый — 1 шт. ● морковь — 2 шт. ● кукуруза консервированная — 4 ст. л. ● сыр сливочный плавный — 200 г ● молоко — 2 ст. ● мука — 2 ст. л. без горки ● масло слив. — 50 г ● масло раст. — 2 ст. л. ● перец душистый горошком — 4–5 шт. ● соль, перец — по вкусу.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Ветчину, картофель, лук и морковь нарежьте небольшими кубиками. На раст. масле обжарьте лук до мягкости. Затем добавьте к луку ветчину и морковь, жарьте еще 2–3 мин.

② В кастрюлю переложите картофель, обжаренные овощи и ветчину, а также душистый перец горошком. Долейте воды так, чтобы она едва покрывала овощи. Доведите воду до кипения, накройте крышкой и уменьшите нагрев до минимального. Варите до готовности картофеля и моркови.

③ В сковороду, где жарили овощи, положите сливочное масло и растопите его. Затем добавьте муку и обжарьте ее, помешивая деревянной лопаткой, до золотистого цвета. Влейте молоко и варите на небольшом огне, пока соус не загустеет (примерно 2–3 мин). Положите в соус сливочный сыр и готовьте, пока сыр полностью не растопится.

④ Перелейте сырную заправку в кастрюлю к овощам, приправьте солью и перцем и добавьте кукурузу. Варите на небольшом огне 2 мин.

Снимите суп с огня и сразу же подавайте с нарезанной зеленью или зеленым луком. Рекомендую готовить этот суп так, чтобы не оставалось на второй день.

СУП «ФАСОЛЬКА» С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

Если вы решили варить фасолевый суп на мясном бульоне, то его нужно приготовить заранее из курицы или другого мяса. При желании суп можно сварить постный, без мяса.

Раиса Беляева, Шимск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: фасоль — 1 ст. ● картофель — 3 шт. ● морковь — 1 шт. ● чеснок — 1 шт. ● лук зеленый — 1 пучок ● помидор — 1 шт. ● масло раст. — 30 мл ● соль — по вкусу ● перец — по вкусу ● лавровый лист — 2 шт. ● бульон мясной или вода — 2 л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Фасоль замочить в воде на ночь. На следующий день сварить фасоль в воде до полуготовности без соли, так как соль увеличивает время приготовления фасоли.

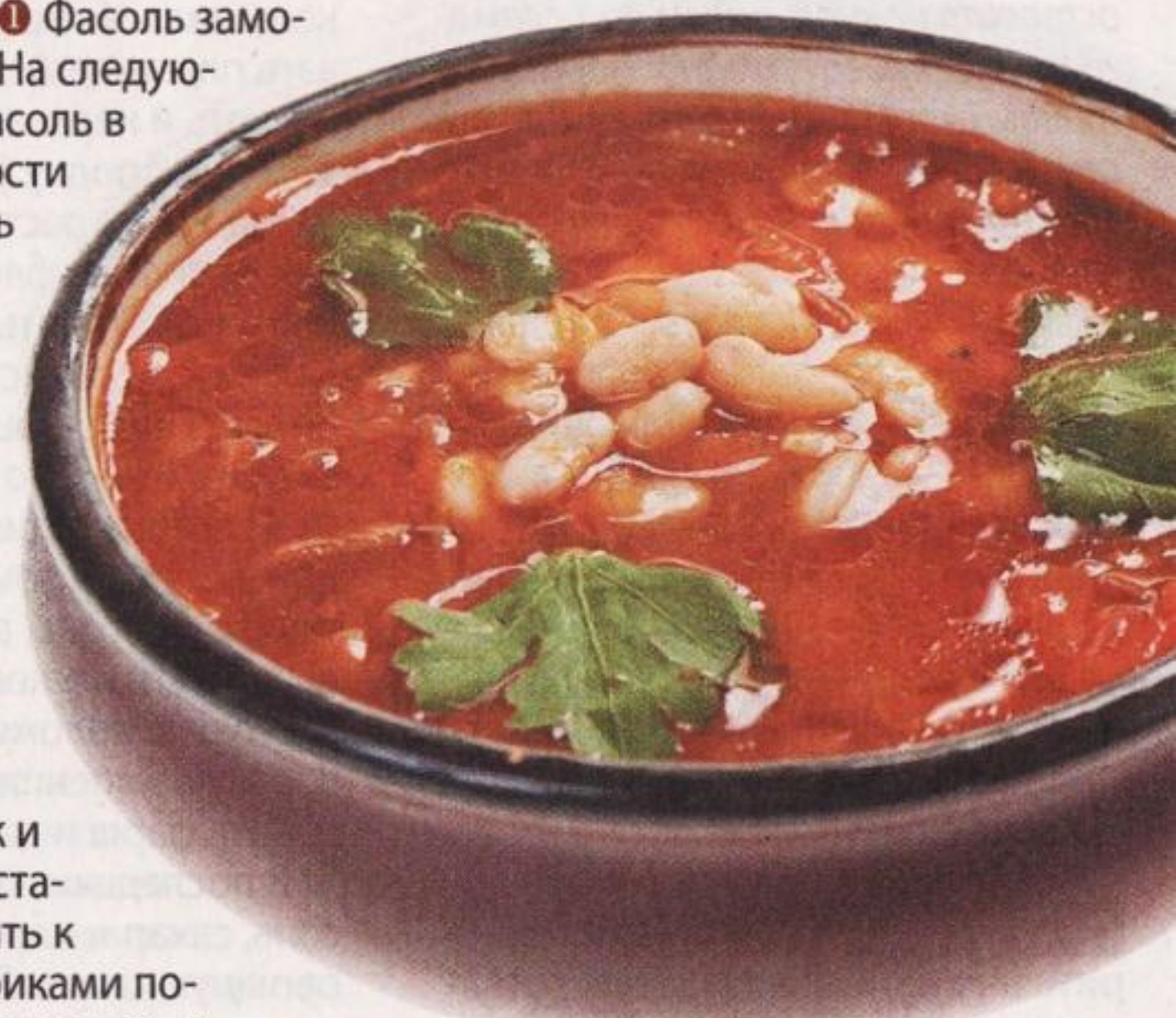
② Подготовить овощи для супа. Полуготовую фасоль отправить в заранее приготовленный бульон и довести до кипения.

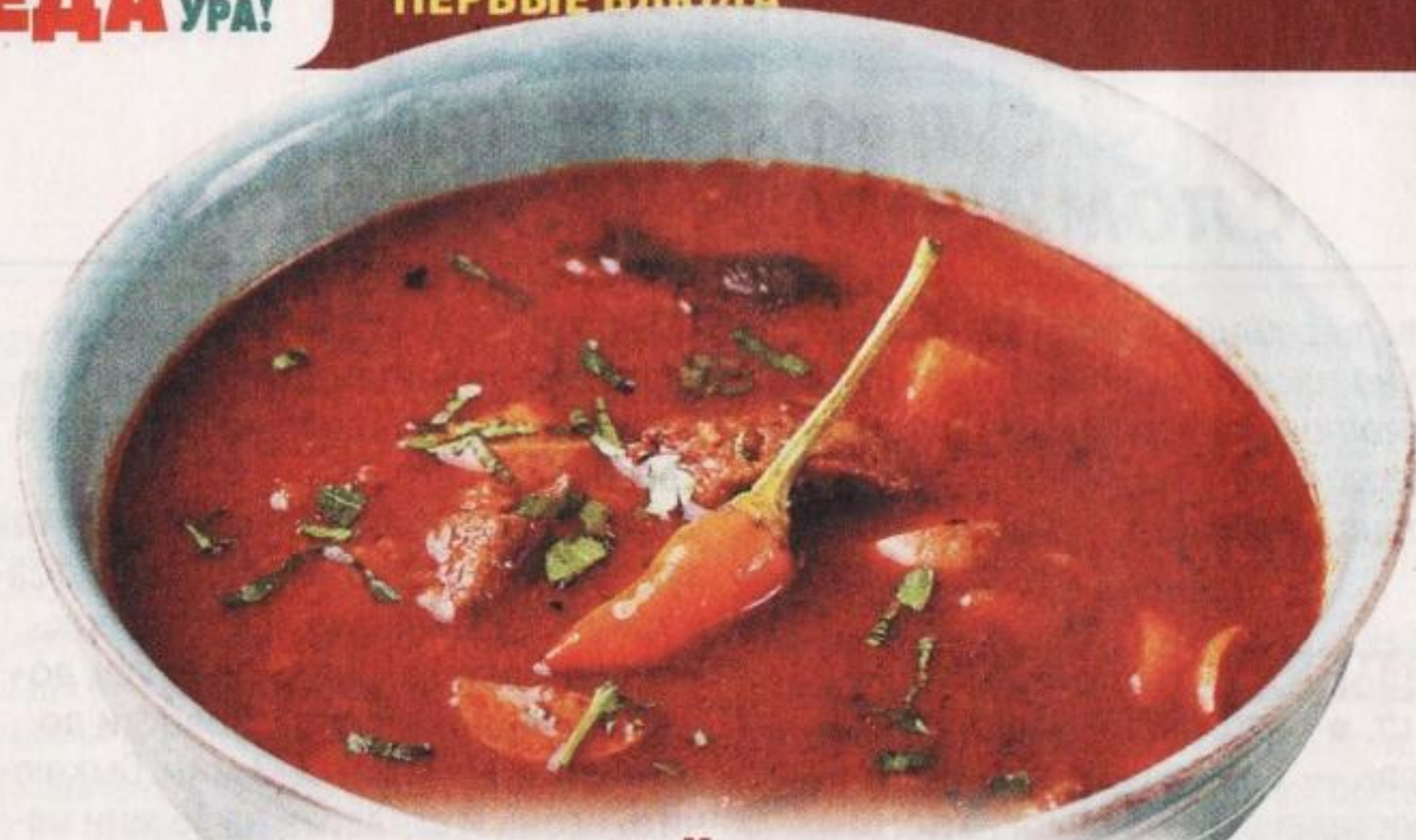
③ Обжарить на растительном масле лук и морковь. Когда они станут мягкими, добавить к ним нарезанный кубиками помидор и жарить до готовности.

④ В закипевший бульон положить картофель, нарезанный брусочками, и варить до готовности картофеля и фасоли.

⑤ Мелко нарубить чеснок и зеленый лук. В бульон положить овощную заправку и нарезанные лук и чеснок. Посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист. Довести до кипения и готовить 2–3 мин. Выключить огонь и оставить на 15 мин настояться.

Разлить фасолевый суп по тарелкам, посыпать зеленью. Подавать со сметаной. Приятного аппетита!





«МУЖСКОЙ КАПРИЗ» — ГУСТОЙ ТОМАТНЫЙ СУП С ФАРШЕМ

Томатный суп «Мужской каприз» не оставит равнодушным даже самого искушенного гурмана! Порадуйте таким супом своего супруга или всю семью. Ведь густой суп с фаршем — это настоящая находка для семейного обеда.

Инна Маслова, Старая Русса

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: фарш — 450 г ● вода — 1200 мл ● помидоры в собственном соку — 400 г ● томатная паста — 70 г ● яблоко кислое — 1 шт. ● лук — 1 шт. ● картофель — 4 шт. ● соль — по вкусу ● сахар — 1 ст. л. ● карри — 1 ч. л. ● молотый имбирь — 1 ч. л. ● чеснок — 3 зубч. ● масло раст. — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Фарш обжарить на сухой сковороде до готовности и переложить на тарелку.

- ② Лук почистить и нарезать полукольцами. Чеснок почистить и нарезать пластинами. Кислое яблоко почистить и нарезать соломкой.
- ③ В сковородку, в которой жарился фарш, влить раст. масло. Выложить лук, чеснок и яблоки. Добавить карри и имбирь. Тушить всё до мягкости. Картофель почистить и нарезать кубиком. Помидоры освободить от шкурки и крупно порезать.
- ④ В кастрюле соединить воду, помидоры с соком, томатную пасту. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько минут. Затем в кастрюлю положить картофель, довести до кипения и варить 7 мин. Добавить фарш и дать массе закипеть.
- ⑤ В последнюю очередь добавить соль, сахар и жареную яблочно-овощную смесь. Подавать горячим с черным солодовым хлебом.

КАЗАЧИЙ СУП «ШУЛЮМ»

Казачий суп, разновидность шурпы, охотничья похлебка — это всё шулюм. Традиционно блюдо готовят на костре, но в домашних условиях, на плите, тоже получается вкусно.

Ирина Якушина, Навля

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: баранина — 1 кг ● картофель — 3 шт. ● морковь — 2 шт. ● болгарский перец — 2 шт. ● лук — 3 шт. ● острый красный перец — 0,5 шт. ● помидор — 3–4 шт. ● капуста — 0,5 шт. ● бараний жир — 150 г ● соль, перец черный и красный молотый — по вкусу ● лавровый лист — 3–4 шт. ● ягоды можжевельника — 8–10 шт. ● мускатный орех — 1/4 ч. л. ● укроп, кинза, сельдерей, петрушка — по вкусу ● чеснок — 3–4 зубч.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- ① Промываем баранину и нарезаем ее на кусочки. На дно казана выкладываем бараний жир. Когда он растопится, из казана нужно будет удалить шкварки и добавить баранье мясо.
- ② Мелко нарезаем лук, добавляем его в казан и обжариваем. Укладываем туда нарезанную кружочками морковь и заливаем смесь водой. Добавляем специи и тщательно все перемешиваем.

③ Периодически снимаем с поверхности пену, оставляем вариться в течение 2 ч, чтобы бульон стал очень наваристым.

④ Картофель и болгарский перец нарезаем кубиком и отправляем в бульон. Помидоры бланшируем, очищаем от кожуры, нарезаем и также добавляем в бульон. Добавляем лавровый лист, чеснок и свежую рубленую зелень. Варим в течение получаса с закрытой крышкой. Поделюсь секретом: я этот суп укутываю в теплый плед и настаиваю пару часов, по совету моей бабушки. Так получается вкуснее.



ЧИХИРТМА

Несмотря на сложное название, грузинская чихиртма — это простой бульон на основе мяса домашней птицы и яиц. А чтобы придать супу густоты, в него добавляют муку.

Елена Королёва, Буй

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: цыпленок — 1–1,5 кг ● лук — 1 шт. ● яичные желтки — 3 шт. ● масло слив. — 50 г ● мука кукурузная — 2 ч. л. ● молотый шафран — 0,5 ч. л. ● соль, перец — по вкусу ● зелень для подачи — кинза, петрушка, зеленый лук.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Целого цыпленка положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы жидкость только покрывала птицу. Варите 1 ч, до готовности, снимая пену.

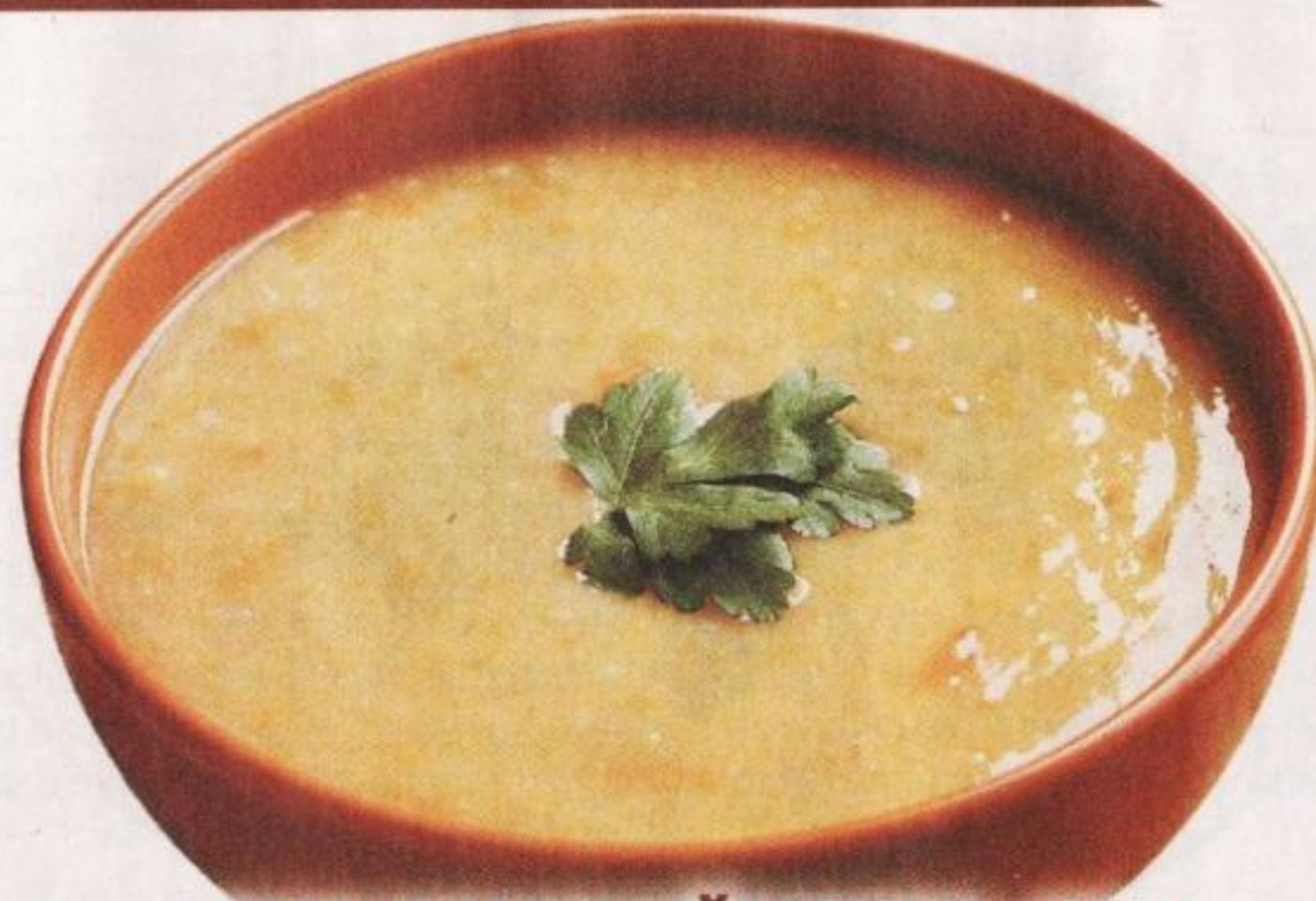
② Затем достаньте мясо из бульона и крупно нарежьте, удаляя кожу и кости. Процедите бульон.

③ Лук мелко нарежьте. Половину сливочного масла растопите, обжарьте на нем лук до прозрачности. Снимите с огня.

④ Желтки взбейте с щепоткой соли, пока они не станут светлыми. Добавьте к желткам молотый шафран и перец.

⑤ Оставшееся сливочное масло растопите на чистой сковороде. Всыпьте в растопленное масло кукурузную муку и размешайте. Затем добавьте обжаренный лук и 0,5 ст. бульона. Тушите на небольшом огне 5 мин.

⑥ Луковую заправку переложите в бульон, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите еще 5 мин. Приправьте бульон солью по вкусу. Снимите кастрюлю с огня и введите желтки, быстро перемешивая бульон венчиком. В тарелки положите мясо, залейте горячим бульоном, посыпьте нарубленной зеленью.



ГОРОХОВЫЙ КРЕМ-СУП

Приготовить гороховый крем-суп достаточно просто, а в результате получается блюдо, достойное даже торжественного обеда! Такой суп может быть как мясным, так и вегетарианским, но в любой вариации он сытный и очень полезный. За основу крем-супа нужно брать колотый горох или зеленый молодой горошек.

Варвара Локтева, Кашин

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: картофель — 2 шт. ● лук — 1 шт. ● морковь — 1 шт. ● сливки молочные 33% — 0,5 ст. ● горох колотый — 1 ст. ● вода — 1 л ● сухарики — по вкусу ● ребрышки свиные копченые — по вкусу ● масло растительное — по вкусу ● зелень — 2 г ● соль — по вкусу ● бекон — 15 г.

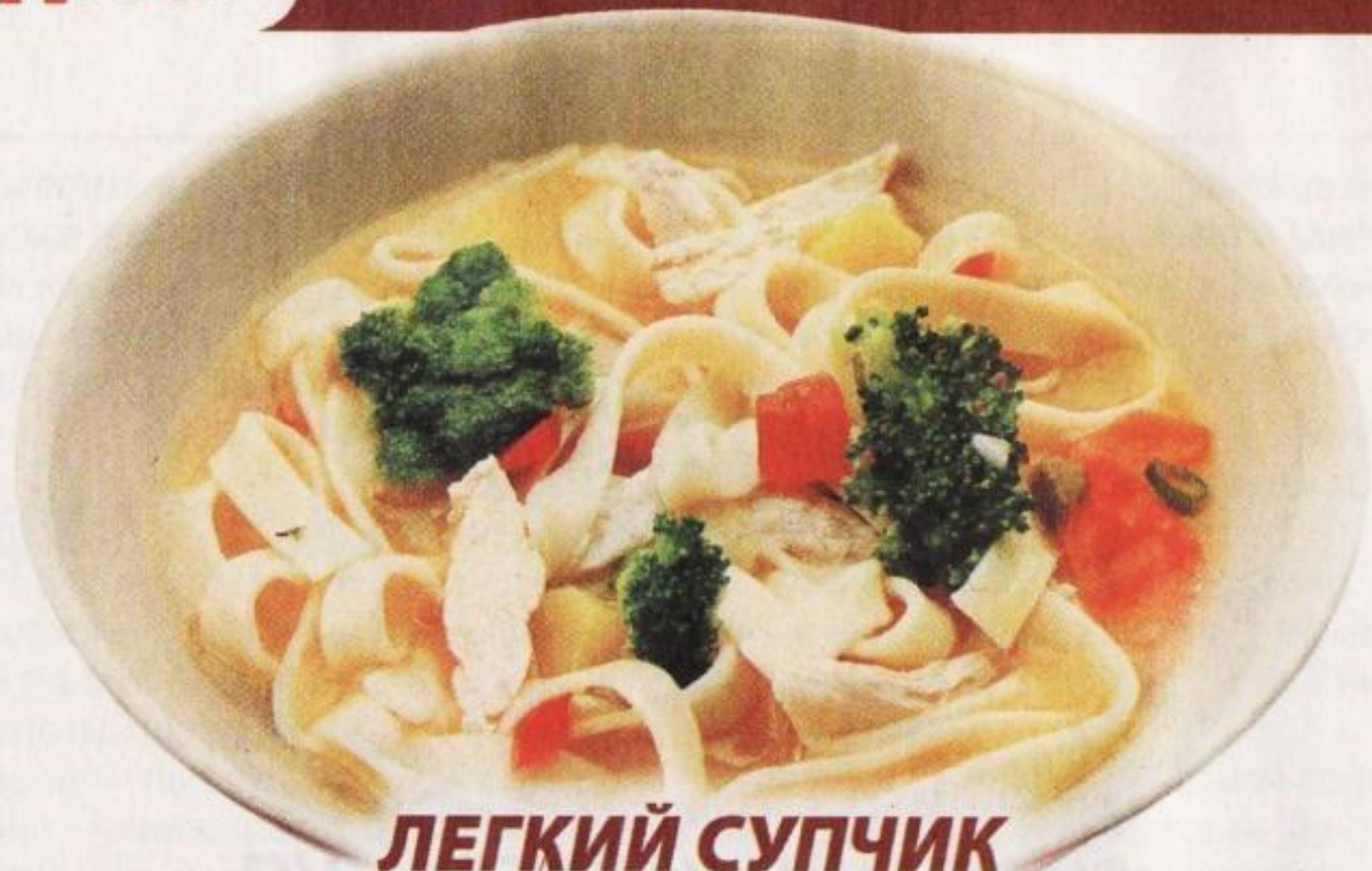
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Горох промыть 3 раза и замочить в воде на 2–3 часа.

Нарезать полукольцами лук. Нарезать морковь. Картофель нарезать пластинками. Выложить нарезанные овощи в сотейник. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить копченые ребра, а затем замоченный горох. Влить воду. Довести до кипения и варить на медленном огне до готовности — около 30 минут.

② Из готового супа достать ребра. Суп пюрировать при помощи блендера. Перелить суп в сотейник, влить сливки. Помешивая, довести до кипения.

③ Разлить суп по тарелкам. Добавить мелко нарезанный жареный бекон или срезанное с ребрышек мясо. Добавить гренки из белого хлеба или сухарики. Посыпать мелко нарезанной зеленью и сбрызнуть оливковым маслом.

Приятного аппетита!



ЛЕГКИЙ СУПЧИК С ВЕРМИШЕЛЬЮ И БРОККОЛИ

С приходом весны сытные наваристые супы уступают место лёгким овощным супчикам. Вот и я хочу предложить рецепт низкокалорийного супчика с овощами и вермишелью. Вкусный, лёгкий и яркий супчик придётся по вкусу всей вашей семье!

Дарья Николаенко, Елец

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: куриная грудка — 400 г ● картофель средний — 2 шт. ● луковица небольшая — 1 шт. ● перец сладкий — 1 шт. ● морковь — 1 шт. ● брокколи — 150 г ● сельдерей (стебли) — 2 шт. ● вермишель — 0,5 ст. ● чёрный перец — 1 щеп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Сварите лёгкий куриный бульон из грудки и 1,5 л воды. Опустите в бульон шинкованный лук и картофель брусоч-

ками, варите на среднем огне почти до готовности картофеля. Посолите по вкусу.

② Выложите в суп морковь, нашинкованную тонкими брусочками. Дайте закипеть.

③ Добавьте сладкий перец, нарезанный соломкой, нашинкованный сельдерей и разобранную на мелкие соцветия брокколи. Предварительно брокколи бланшируйте 1–2 минуты в кипятке.

④ Доведите суп до кипения и опустите мелкую вермишель. Поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Дайте еще раз закипеть и отключите нагрев. Когда вермишель дойдет под крышкой, дайте супу настояться 5–7 минут. Подавайте горячим. Лёгкий супчик хорошо дополнят хрустящие хлебные палочки.

Приятного аппетита!

ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ СО ЩУКОЙ

Когда мне впервые попался рецепт зеленых щей со щукой, я решила их приготовить. Хотя кое-что смущало — например, в составе щей кроме самой щуки и щавеля больше почти ничего нет. Но в процессе приготовления выяснилось, что у этого супа есть пара «фишек», которые придают ему питательность и густоту. Ну и, конечно, сама щука потрясающе вкусна в вареном виде, ее нежирное белое мясо просто тает во рту.

Софья Васильева, Скопин

довести до кипения. Варить 10 минут. Щавель мелко порубить и добавить в суп.

⑤ Разогреть сливочное масло и обжарить муку. Влить немного бульона в мучную поджарку, перемешать и вылить в суп. Довести до кипения и снять с огня.

⑥ Смешать сметану и яичный желток, вылить в суп и хорошо перемешать. Посолить и поперчить суп по вкусу, посыпать рубленой петрушкой. Приятного аппетита!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: щука — 1 шт. ● лук репчатый — 1 шт. ● щавель — 2 пучка ● яичный желток — 1 шт. ● сливочное масло — 40 г ● сметана — 150 г ● мука — 1 ст. л. ● петрушка — 1 пучок ● соль — по вкусу ● перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

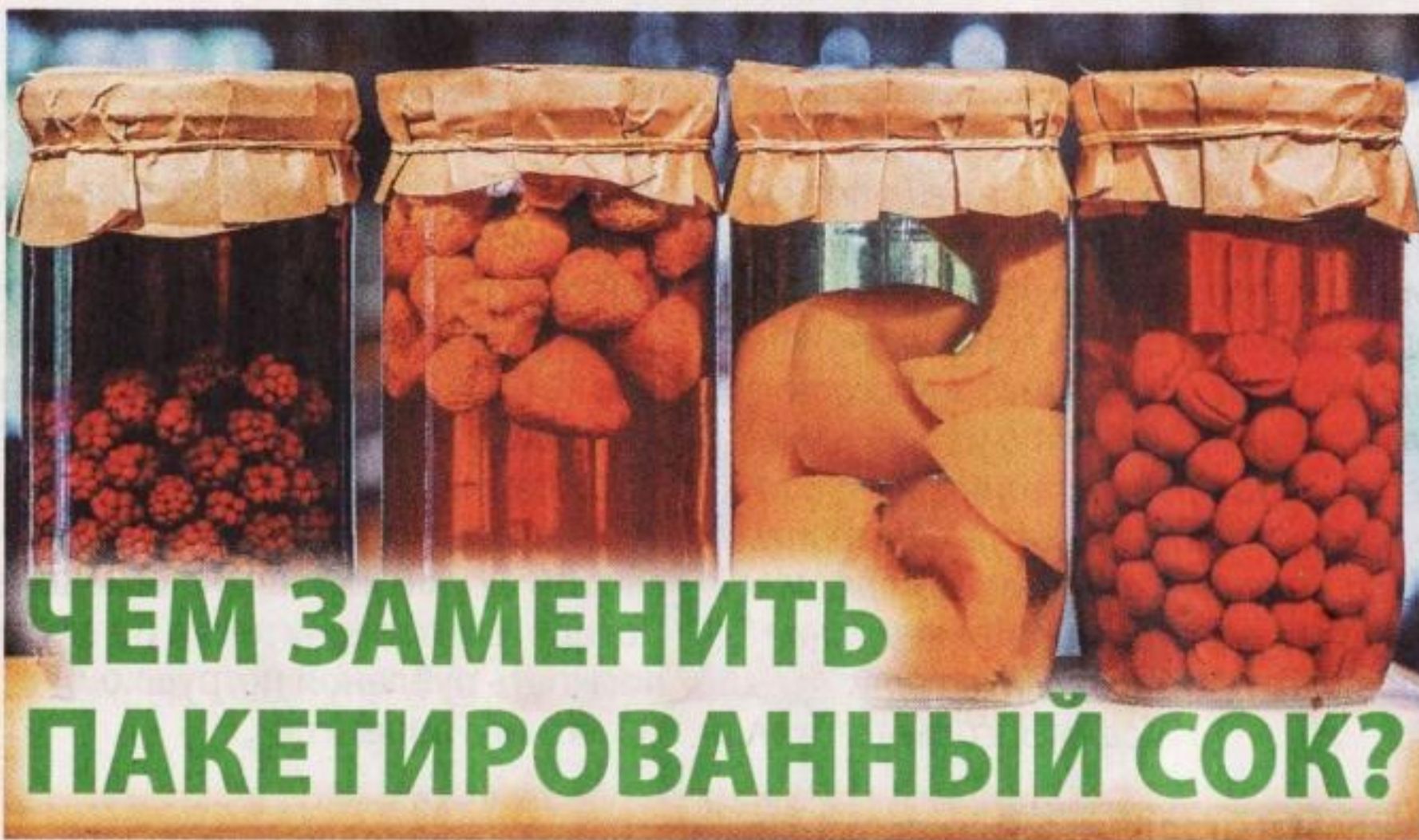
① Рыбу выпотрошить, очистить и нарезать крупными кусками. Промыть и обсушить.

② В сковороде нагреть половину сливочного масла и обжарить куски рыбы со всех сторон. Вынуть.

③ Лук нарезать полукольцами и обжарить до мягкости в той же сковороде, где жарилась рыба.

④ Сложить рыбу и лук в кастрюлю, залить 3 литрами холодной водой и





ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ПАКЕТИРОВАННЫЙ СОК?

РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ КОМПОТОВ

Одно из самых родных и сладких слов из детства — это «компот». Но оказывается, оно «заимствовано» не из детских воспоминаний, а из французского (*compote*) и немецкого (*kompott*) языков, куда в свою очередь попало из латыни (*componere*, «составлять», «смешивать»). И это прекрасный способ сэкономить семейный бюджет, вместо дорогостоящих соков и лимонадов, и поднять иммунитет после изнуряющей зимы. К тому же существует масса способов сварить компот в сезон, когда выбор фруктов еще не так велик, как хотелось бы.

КОМПОТ С МЁДОМ И ЛИМОНОМ

Ингредиентами для компота могут стать яблоки (3–4 штуки), которые всегда есть в магазинах. В пятилитровую кастрюлю набрать литра 4 чистой воды, поставить на огонь. Яблоки нужно промыть, на-

резать кусочками, бросить в кастрюлю, накрыть крышкой, подождать, пока вода закипит, покипятить минуту-две и выключить — теперь пусть настаивается. Когда компот остынет примерно до 40 °С, добавить пару больших ложек мёда и выдавить в кастрюлю пол-лимо-

на — так компот дополнительно обогатится витамином С (который разрушается в кипятке, поэтому добавлять содержащий его сок лимона нужно позже) и другими полезными микроэлементами.

УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ

Компот из сухофруктов — это зимний вариант компота, в народе он называется узвар. Кстати, узвар — это праздничный компот. Без него не обходится Святой Вечер и многие другие праздники. Для приготовления на 3 л воды берем по 200 г сушеных яблок, сушеных груш, чернослива и 100 г изюма. Предварительно промываем сухофрукты горячей водой и замачиваем в холодной на 10 минут. Кидаем сухофрукты в кипящую воду и варим минут 15. После того как узвар настоится и его температура снизится до 40 °С, добавьте в узвар 2–3 больших ложки меда. Подавать к столу охлажденным.

КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД

Если у вас нет свежих ягод и фруктов, можно использовать для компота замороженные компоненты. Варится этот компот точно так же, как и из свежих компонентов. Вода, сахар, доводим до кипения, настаиваем, процеживаем и готово. Где взять замороженные фрукты и ягоды, спросите вы. Заморозить

самостоятельно в сезон урожая. Или купить в супермаркетах в отделе замороженных продуктов, при приготовлении компота понадобится небольшая часть ягод и это в любом случае будет дешевле сока.

ЗАГОТОВКА ДОМАШНЕГО КОНЦЕНТРАТА

Помните, во времена перестройки продавался напиток в пакетиках «Юппи»? Это была, конечно, химия. Но можно сделать вкусный и при этом полезный подобный напиток самостоятельно. Правда, не из сухого, а из замороженного концентрата. Варим компот по первому рецепту, только воды берем не 4 литра, а 0,5 л. Компот увариваем до состояния концентрата, остужаем и разливаем по формочкам для льда. Замороженные льдинки компота разводим питьевой водой (пропорции придется выяснить экспериментальным путем, так как степень уварки разных компотов будет разной) — и получаем полезный холодный напиток!

Марина Абаджева





А-ЛЯ ГРАТЕН ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ

Как известно, гратен — это классическое блюдо французской кухни, в основе которого должен быть картофель. Но со временем гратеном стали называть не только блюдо, но ещё и способ приготовления, в процессе которого образуется румяная корочка. Проще говоря, гратен — это запеканка с хрустящей корочкой из сыра, приправленной различными специями. А я предлагаю свой а-ля гратен — нежное блюдо из белой морской рыбы.

Светлана Орехова, Великий Новгород

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: морская белая рыба — 4 шт. ● сливки — 120 мл ● лук-порей — 1 пучок ● масло сливочное — 3 ст. л. ● тимьян — 1 щепотка ● мускатный орех — 1 щепотка ● соль — 1 г ● перец — 1 г ● сыр тертый — 2 ст. л. ● сухарики — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Рыбу разморозить, если она хранилась в морозильной камере. Лук-порей нарезать колечками. Филе рыбы нарезать кусочками, посолить и поперчить. Лук-порей обжарить на сливочном масле до мягкости, минут 5–7.

② В форму выложить половину лука-порея. Разложить кусочки рыбы. Прикрыть рыбу второй частью лука. Смешать сливки с мускатным орехом и сухим тимьяном. Залить сливками подготовленный а-ля гратен. Поставить форму в духовку и запекать 25–30 минут.

③ Пока рыба запекается, приготовить смесь из тертого сыра и панировочных сухарей. За 10 минут до готовности посыпать гратен этой смесью и отправить обратно в духовку до появления золотистой корочки. Слегка остудить, присыпать зеленью и подавать к столу.

ЖАРКОЕ СО СВИНИНОЙ И ЧЕСНОКОМ

Жаркое — это сытное и вкусное блюдо, приготовить которое совсем не сложно. У каждой хозяйки наверняка есть свой секрет приготовления этого традиционного русского блюда. Я же помимо основных ингредиентов в готовое жаркое добавляю чеснок — он придаёт блюду пикантность и аппетитный аромат.

Дарья Шулёва, Гатчина

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: картофель — 1 кг ● свинина — 400 г ● лук репчатый — 150 г ● морковь — 150 г ● чеснок — 1 зубчик ● томатная паста — 3 ст. л. ● лавровый лист — 3 шт. ● мясной бульон — 500 мл (или бульонный кубик — 1 шт.) ● зелень — 1 пучок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Для начала подготовим все ингредиенты. Нарежем мясо на кусочки. Лук нарежем полукольцами. Морковь нужно натереть на крупной терке. Очищенный картофель разрезать на 4 части.

② Теперь нужно разогреть глубокую сковородку и обжарить кусочки мяса на растительном масле. Затем добавить морковь, лук, специи, соль и перец. Накрыть сковородку крышкой и тушить в течение 7 минут.

③ Если нет мясного бу-

льона, то развести бульонный кубик в 500 мл горячей воды. Добавить томатную пасту и все перемешать.

④ Добавить к мясу картошку и все залить бульоном. Убавить до минимума огонь и тушить в течение часа. Хорошо перемешать, добавить лавровый лист. Выдавить чеснок и добавить нарезанную зелень. Жаркое готово!

На царском столе

Жаркое по-домашнему — достояние славянской кухни. Родиной его считают Российскую империю. Название родилось от слова «жар», потому что блюдо готовилось на открытом огне, впитывая всю живительную силу пламени. Издревле жаркое подавалось на царском столе.





ЗАПЕЧЕННЫЕ ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Для тех, кто ломает голову над вечным вопросом — чем накормить семью, чтобы было и вкусно, и сытно, и легко, и необычно, — предлагаю прекрасный рецепт тефтелей из индейки с овощным соусом.

Ольга Гресикова, Липецк

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: фарш индейки — 500 г ● лук репчатый — 2 шт. ● чеснок — 1 зубчик ● цукини — 200 г ● томатный сок — 1 ст. ● яйцо — 1 шт. ● прованские травы — 1 ч. л. ● соль — 1 г ● перец — 1 г ● сахар — 1 щепотка ● масло растительное — 3 ст. л. ● приправы для мяса — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① В фарш положить измельченный лук (1 шт.), яйцо, любимую приправу для мяса. Посолить и поперчить по вкусу. Хорошо перемешать и оставить на 30 минут в

холодильнике. Если фарш будет жидкий, то для густоты можно добавить 2–3 столовые ложки овсяных хлопьев или манки.

② Для овощного соуса подготовить все овощи и томатный сок. На сковороде обжарить лук, чеснок и сладкий перец в течение 5 минут. Добавить цукини (или кабачок). Готовить еще 5 минут. Влить томатный сок, добавить прованские травы, посолить, поперчить по вкусу. Если соус получился кисловатый, то можно добавить сахар. Довести до кипения и тушить все вместе 2 минуты.

③ Из фарша скатать тефтели. На противень выложить половину овощного соуса, на соус — тефтели. Сверху залить второй половиной соуса.

④ Запекать 35–45 минут в духовке, разогретой до 190 °С. Подавать с отварным картофелем, рисом или овощным салатом.



СПАГЕТТИ-ПАЙ

Предлагаю бюджетный вариант итальянской лазаньи — спагетти-пай с аппетитным мясным соусом.

Анна Журавлёва, Орёл

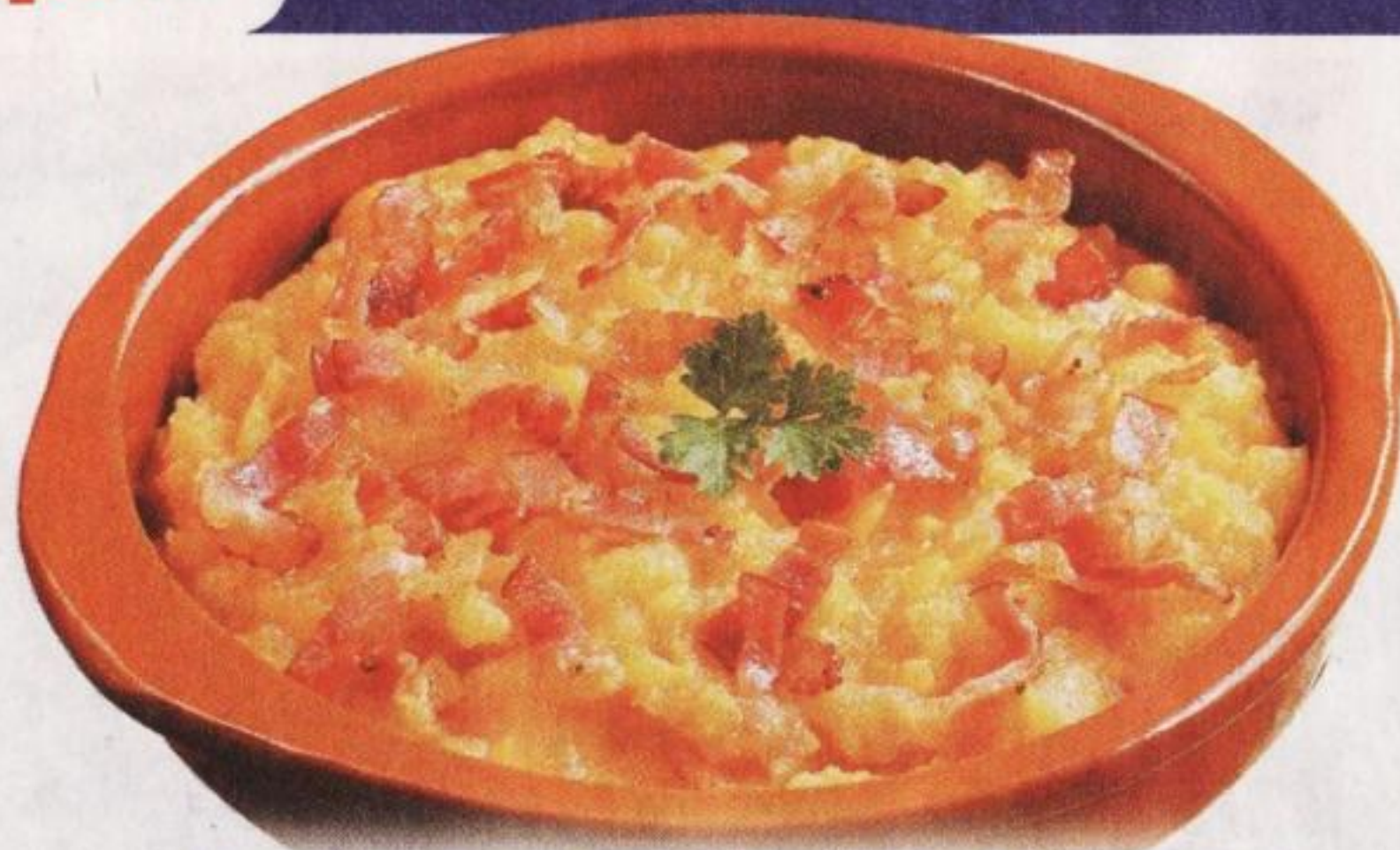
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: оливковое масло — 2 ст. л. ● спагетти — 170 г ● яйца — 2 шт. ● пармезан — 50 г ● моцарелла — 110 г ● говяжий фарш — 250 г ● лук репчатый — 1 шт. ● чеснок — 2 зубчика ● томатная паста — 220 г ● петрушка — для подачи ● соль — по вкусу ● перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Отварите спагетти в соответствии с инструкцией, практически до состояния Al dente. В большой миске соедините спагетти, оливковое масло, тёртый пармезан, яйца. Посолите, поперчите по вкусу. ② В сковороде на среднем огне об-

жаривайте говяжий фарш, измельчённые лук и чеснок и готовьте, пока мясо не станет коричневым, периодически помешивая. Слейте лишний жир. Добавьте томатный соус, соль и перец по вкусу, перемешайте до однородности. Готовьте дополнительно 5 минут.

③ В форму для запекания выложите половину пасты. Посыпьте 40 г натёртой моцареллы. Сверху выложите половину соуса, уложите слой оставшейся пасты, затем слой оставшегося соуса. Посыпьте пирог оставшейся натёртой моцареллой.

④ Отправьте пирог в разогретую до 180 °С духовку на 15–20 минут или пока сыр не начнёт пузыриться и не станет золотисто-коричневым. Готовый пирог достаньте из духовки и дайте остыть 8–10 минут. Перед подачей украсьте нарезанной петрушкой.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С БЕКОНОМ

Если любите блюда из картофеля, но перепробовали уже всё, что только можно, предлагаю такую запеканку. Нежное пюре с кусочками хрустящего бекона и сырной корочкой, с едва уловимым ароматом чесночка и брынзой... Кстати, будьте аккуратны с солью — бекона и брынзы вполне достаточно.

Евгения Ходько, Лихославль

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: картофель — 1 кг ● лук репчатый — 1–2 шт. ● бекон — 150 г ● масло сливочное — 70 г ● брынза — 100 г ● сметана — 3 ст. л. ● молоко — 100 мл ● чеснок сушеный — 1 ч. л. ● сыр твердый — 50 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Картофель очистите и отварите до готовности в слегка подсоленной воде. Пока кар-

тофель варится, нарежьте бекон и обжарьте его на сухой сковороде. Готовый бекон шумовкой достаньте из сковороды и выложите на застеленную бумажными полотенцами тарелку.

② Лук нарежьте не очень крупно и обжарьте до золотистого цвета в вытопившемся из бекона жире.

③ В готовый, еще горячий картофель положите сливочное масло и влейте теплое молоко, разомните картофель до состояния пюре.

④ В картофельное пюре добавьте брынзу, сметану и сушеный чеснок, хорошо перемешайте. В самом конце вмешайте в пюре обжаренный бекон и лук.

⑤ Выложите пюре в форму для запекания, сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут. Подавайте блюдо горячим.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В СОЕВОМ СОУСЕ

Прекрасное блюдо для вечеринки или посиделок в большой компании! Возьмите на заметку — готовить его не сложно, набор продуктов — минимальный, а удовольствие от лакомства — максимальное!

Елена Федосеева, Мышкин

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: крылышки куриные — 600 г ● соевый соус — 7 ст. л. ● имбирь (сушеный) — 1 ч. л. ● чеснок — 2 зубчика ● мед — 1 ст. л. ● сахар — 1 ст. л. ● масло оливковое — для жарки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Для начала нужно приготовить маринад. Для этого в миску влить соевый соус, добавить имбирь, сахарный песок, мед и измельченный чеснок. Тщательно перемешать.

② В миску с маринадом выложить куриные крылья.

Еще раз перемешать всё содержимое емкости. Затем емкость накрыть пленкой, мариновать крылья в течение 40 минут.

③ На сковороду налить немного оливкового масла и обжарить на нем крылышки. Затем влить оставшуюся часть соуса, перемешать и тушить под крышкой на слабом огне в течение 10–15 минут.

④ Снять крышку со сковороды, перевернуть куриные крылышки, чтобы «заглазировать» их со второй стороны, продолжать жарить еще 1–2 минуты. Вместо соевого соуса можно использовать соус «терияки», тогда крылышки получатся сладкими и не такими солеными. Крылышки, приготовленные и в том и в другом соусе, отлично сочетаются с горчицей при подаче.

Готовые крылышки переложить на бумажное полотенце, слегка остудить и подавать. Приятного аппетита!





ПИРОЖНОЕ «ДОН ЛИМОН»

Мягкое двухслойное пирожное с ароматом лимона и необычным вкусом, несомненно, украсит ваше чаепитие. Подавать его нужно в холодном виде, полностью остудив. Обратите внимание, что пирожное в процессе выпекания само разделяется на два четких слоя: нижний — лимонный упругий крем, и верхний — кокосовая хрустящая корочка.

Дина Карташова, Рославль

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: яйца — 3 шт. ● лимон — 1 шт. ● сахар — 1 ст. ● молоко — 200 мл ● мука — 2/3 ст. ● масло слив. — 50 г ● кокосовая стружка — 50 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Натереть цедру с лимона на мелкой терке — только желтую часть, не затрагивая бе-

лый слой. Лимон разрезать пополам, выжать сок. Должно получиться примерно 70 мл сока.

② Сливочное масло растопить на водяной бане или в микроволновке. Затем остудить до теплого состояния.

③ К маслу добавить сахар, яйца, цедру и сок лимона, молоко, а также муку и кокосовую стружку. Перемешать. Смесь получается не густой, почти жидкой — это нормально.

④ Вылить смесь в форму: например, в квадратную 25 × 25 см или в прямоугольную среднего размера. Смазывать форму не нужно.

⑤ Поставить в духовку, разогретую до 170 °С. Выпекать 40–45 минут. Полностью остудить, порезать на квадратики.

Пирожное «Дон Лимон» готово. Приятного чаепития!

ТРЮФЕЛЬ С БЕРГАМОТОМ И ИМБИРЕМ

Настоящее наслаждение для гурманов и ценителей горького шоколада! Домашние трюфели приготовить не так уж и сложно, а вкус у этого лакомства изысканный и оригинальный. Кстати, в рецепте указаны сливки 35%, но можно взять и более жирные — чем выше жирность, тем лучше.

Раиса Шатова, Дубна

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: сливки 35% жирности — 200 мл ● сахарный песок — 40 г ● черный чай с бергамотом (заварка сухая) — 4 ч. л. ● темный шоколад (70% какао-бобов) — 250 г ● сухой имбирь — 1 ч. л. ● какао-порошок — 1 ст. л. ● сахарная пудра — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Сливки смешать с сахаром, довести до кипения и снять с огня. В горячие сливки добавить сухую заварку и имбирь, перемешать и дать постоять 15 минут. Затем смесь процедить, а заварку отжать.

② Шоколад растопить или на водяной бане, или в микроволновке.

③ Влить в шоколад имбирно-чайные сливки и перемешать до однородности массы. Убрать в холодильник на ночь.

④ Когда масса застынет, переходим к финальному этапу. Для начала возьмём сахарную пудру и просеем её вместе с какао.

⑤ Чайной ложкой зачерпываем шоколадную густую массу, формируем руками небольшие конфеты и обваливаем их в какао с пудрой. Убираем наши трюфели в холодильник минимум на пару часов.

Горький апельсин

Своим названием бергамот обязан грушевидной форме плода и желтому окрасу, что сделало его схожим с сортом груш «Бергамот». Есть и иная версия происхождения названия. Считается, что он его получил благодаря городу Бергамо, где уже давно произрастает. Но в народе его называют гораздо проще — горьким апельсином.





БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Предлагаю рецепт нежных, вкусных булочек с корицей. Устоять перед ними сложно!

Зинаида Буркина, Ржев

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мука в/с — 270 г ● дрожжи сухие — 5 г ● яйцо — 1 шт. ● сахар в тесто — 100 г ● сахар коричневый в начинку — 80 г ● сливки (чем жирнее, тем вкуснее) — 120 г ● масло слив. в тесто — 50 г ● масло слив. в начинку — 25 г ● корица — 1 ст. л. ● какао-порошок — 1 ч. л. ● соль — 1 щепотка ● сыр сливочный или маскарпоне — 75 г ● сахарная пудра — 2 ст. л. ● орехи грецкие — 4 шт.

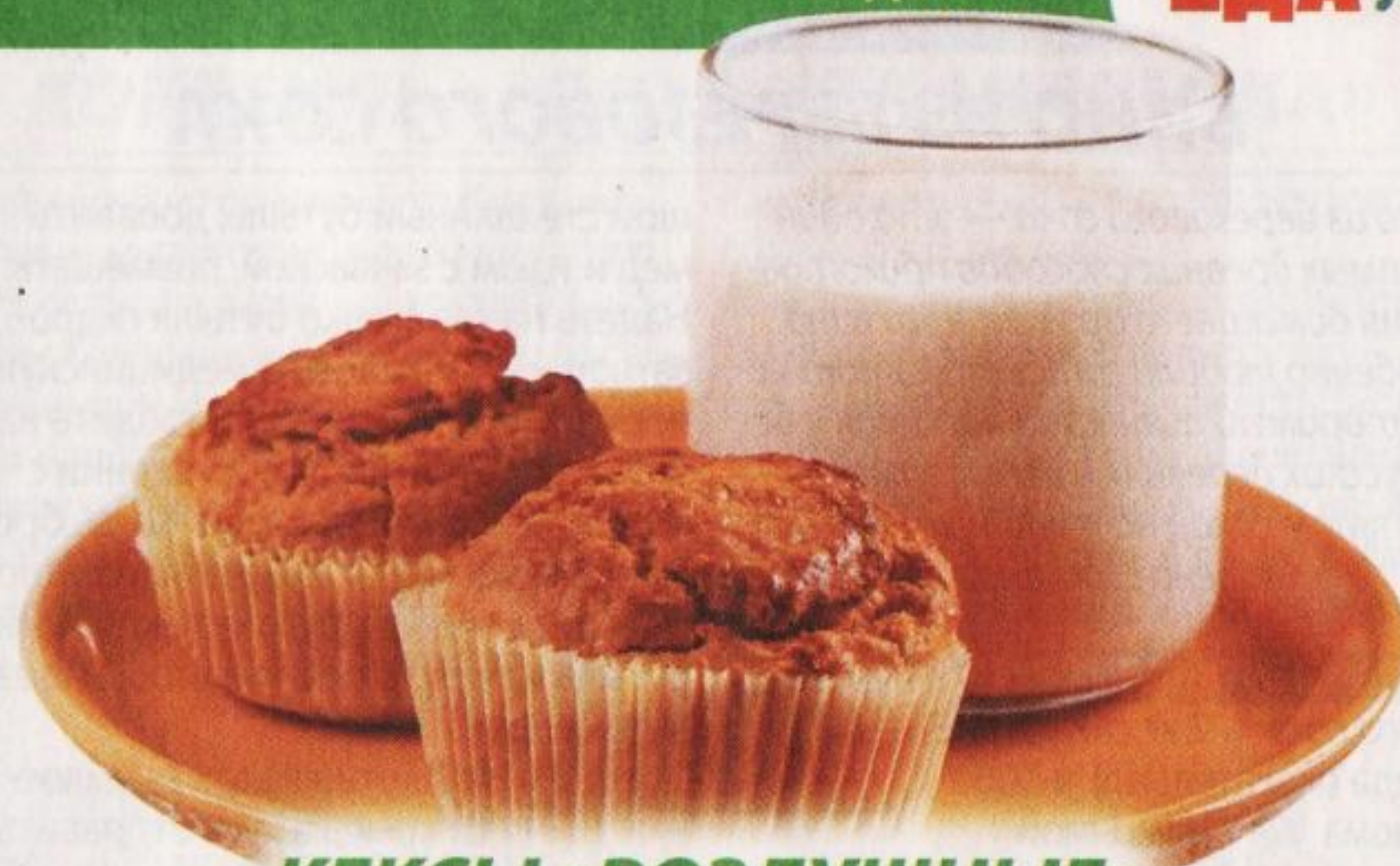
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Масло заранее достать из холодильника. Муку просеять и перемешать с солью. 100 г сливок подогреть до 37 °С, добавить дрожжи, 1 ч. л. сахара, перемешать,

убрать в тёплое место на 15 мин.

② Взбить мягкое масло с остальным сахаром до пышной массы, добавить яйцо. Взбивать ещё 5 мин. Объединить массу с тёплыми сливками, мешая лопаткой, по ложке добавлять муку. Когда масса станет гуще, мешать руками. Должно получиться гладкое тесто, которое не липнет к пальцам. Накрыть его плёнкой и поставить в тёплое место на 1–1,5 ч.

③ Раскатать тесто в прямоугольник, смазать растопленным маслом, присыпать коричневым сахаром, корицей и какао. Свернуть в рулет, нарезать кусочками и выложить на застеленный бумагой противень. Оставить на 15–20 мин, затем поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин.

④ Смешать сливочный сыр с пудрой и 3 ст. л. сливок до однородности. Смазать горячие булочки заливкой, украсить порубленными орехами.



КЕКСЫ «ВОЗДУШНЫЕ»

Перепробовав множество способов приготовления кексов, остановила свой выбор именно на этом рецепте. Кексы на йогурте получаются не только воздушные, но ещё и очень вкусные! Рекомендую хозяйкам взять рецепт на заметку!

Лидия Крючкова, Касимов

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пшеничная мука — 160 г ● яйца крупные — 3 шт. ● сахар — 120 г ● растительное масло — 60 г ● натуральный йогурт — 125 г ● разрыхлитель — 1 ч. л. ● сода — 1/2 ч. л. ● соль — 1 щепотка ● ванильный сахар — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① В миске для миксера соединяем яйца комнатной температуры, йогурт, сахар и ванильный сахар. Взбиваем на средней скорости до однородности.

② В большую миску просеиваем муку, добавляем разрыхлитель, соду и соль, хорошо перемешиваем. Мучную смесь частями вводим к яично-йогуртовой. Миксером перемешиваем до однородности.

③ В последнюю очередь вводим растительное масло, перемешиваем. Тесто получается жидковатым и легко льющимся.

④ Формы для выпечки при необходимости смазываем растительным маслом и присыпаем мукой (силиконовые формы смазывать не нужно). Распределяем тесто по формам.

⑤ Выпекаем в предварительно разогретой до 180 °С духовке 25 минут — если кексики маленькие. А если вы решили выпекать один большой кекс, тогда 40 минут. Готовность проверяем зубочисткой.

Готовые кексы можно украсить сахарной пудрой.

ВИНО ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА

Вино из березового сока — это один из самых древних способов приготовления домашнего ароматного вина. Особенно любили готовить этот неповторимый пьянящий напиток в белорусских деревнях и селах, заменяя при этом сахар на пчелиный мед.

Милена Шаталова, Белозерск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: 10 л березового сока • 2 кг сахара • 80—100 г меда (желательно) • 100 г изюма • 4 г лимонной кислоты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Заранее приготовить винную закваску из изюма: соединить изюм, около 200 мл теплой чистой воды, добавить столовую ложку с горкой сахара и размешать. Накрывать емкость 3–4 слоями марли и оставить на 3–4 суток в комнатной температуре.

② Соединить березовый сок, сахар и лимонную кислоту, размешать и поставить на огонь. Проварить сок после закипания до выпарения примерно трети сока. После окончания варки снять кастрюлю с огня и накрыть ее крышкой.

③ При периодическом помешивании остудить сусло из березового сока до комнатной температуры. Перелить полученное сусло в боль-

шой стеклянный бутыль, добавить мед и изюм с закваской, размешать. Надеть на горлышко бутыля гидрозатвор или резиновую медицинскую перчатку. Оставить вино бродить на 3–5 недель в темном помещении с комнатной температурой. Когда брожение закончится, нужно аккуратно перелить вино в другой стеклянный бутыль или бутылки так, чтобы не задеть осадок.

④ Плотнo закрыть емкости крышками и отправить в темное и прохладное место на 2–3 недели для созревания. Готовое вино снова перелить в чистые стеклянные бутылки, не задевая осадок на дне, и охладить в холодильнике. Хранится вино в холодильнике или в погребе, но не больше 1 года.

Собираем урожай!

Сбор начинается весной во время первых оттепелей и заканчивается после распускания почек. Начало сбора диктуется погодными условиями. Но зачастую березовый сок начинает течь где-то в середине марта, когда тает снег и начинают набухать почки, и продолжает бежать до середины — конца апреля.



КОКТЕЙЛЬ «ГОЛУБАЯ КАНАРЕЙКА»

Коктейлей на основе «Блю Кюрасао» великое множество, я предлагаю попробовать алкогольный коктейль «Голубая Канарейка». Делается он за считанные минуты, специальных барменских приспособлений не требует, готовится напиток в стакане, из которого и употребляется готовый коктейль.

Виктория Слободская,
Нижний Новгород

кан. Дольем по 80 мл грейпфрутового сока в каждый стакан.

③ Коктейль можно перемешать, чтобы попробовать всю палитру вкусов. А можно оставить как есть. Густой «Кюрасао» опустится на дно и сначала мы почувствуем горьковатый сок, затем — крепость рома, и в конце, как бонус, сладкий ликер. Украсим напиток цедрой и веточкой мяты и можно подавать к столу!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: ром (светлый) — 30 мл • ликер «Блю Кюрасао» — 30 мл • сок грейпфрутовый — 240 мл • лёд — по вкусу (из данного количества ингредиентов получается 3 порции коктейля).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Прежде чем отжимать сок из грейпфрутов, снимем немного цедры для украшения коктейля, а затем разрежем плоды пополам. Выжмем, а затем процедим сок.

② На этом приготовления закончены, можно разливать коктейль по стаканам. Заполним стаканы льдом почти до верха и нальем светлый ром, на каждый стакан — по 10 мл. Далее нальем по 10 мл голубого «Кюрасао» в каждый ста-



ГЛИНТВЕЙН С СУХОФРУКТАМИ

Глинтвейн с сухофруктами получается не только вкусным, но еще и полезным.

Игорь Гандельман, Саров

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: изюм — 70 г

● чернослив — 120 г ● курага — 120 г ● сахар — 3 ст. л. ● вино — 0,25 л ● вода — 300 мл ● корица (палочки) — 2–3 шт. ● корица молотая — 2 щепотки ● бадьян — 2–3 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Выложите сухофрукты в кастрюлю, всыпьте туда же сахарный песок. Добавьте палочки корицы и звездочки бадьяна.

② Отварите компот примерно 15 минут. Выключите нагрев и влейте в отвар вино. Подогреть напиток больше не нужно — он как раз будет около 70 °С. Слегка перемешайте. Можете процедить через ситечко, если любите напитки без кусочков фруктов или пряностей.

③ Разлейте приготовленный глинтвейн с сухофруктами в чашки или в стаканы, по желанию — в термокюжки или в термос, если планируете выбраться на улицу погулять. Украсьте чашки с напитком, приправьте щепотками молотой корицы и подайте к столу.

Приятного аппетита!

ГРАНАТОВЫЙ ЛИКЕР

Я большой любитель ликеров, часто их готовлю в домашних условиях. С некоторых пор самым моим большим фаворитом стал гранатовый ликер. Несмотря на то что фрукт этот не местный, для изготовления ликера его нужно всего пару штук, поэтому даже не могу сказать, что этот ликер дорогое удовольствие.

Ольга Молодцова, Кизляр

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: гранаты — 500 г ● сахар — 300 г ● водка — 500 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Для приготовления гранатового ликера нам понадобятся: гранаты, сахар, водка и несколько дней терпения. Для начала достанем все зерна из гранатов. Возьмем стеклянную 2-литровую банку. Высыплем в нее зерна граната. Добавим сахар. ② Зальем все водкой. Банку закрываем герметично крышкой и отправляем эту самую банку на 10 дней в темное (это важно) прохладное место. Каждый день встряхиваем банку, чтобы сахар поскорее растворился.

③ Через 10 дней открываем банку и процеживаем её содержимое через ситечко, положив в него сложенную в несколько слоев марлю. Готовый гранатовый ликер разливаем по бутылкам или графинчикам и наслаждаемся ликером. Пьем его в малых дозах и медленно, растягивая удовольствие.

Праздник граната

26 октября проходит ежегодный праздник граната в Азербайджане. Именно в последних числах месяца проходят дни сбора плодов. Вся страна дегустирует разные сорта граната, соки, варенья и веселится на танцах и выставках. Азербайджан считается единственной страной, где растут все сорта граната.



НОВИНКА!

Бусы из натурального янтаря для щитовидной железы

Здоровая щитовидная железа — залог здоровья всего организма. Однако в наше непростое время щитовидная железа — это зона повышенного риска, поэтому о ней нужно заботиться особо. Простой и эффективный способ поддержать свою щитовидную железу — ношение бус из натурального необработанного янтаря, который у прибалтийских народов считается природным лекарством.

Лишь недавно ученые раскрыли секрет благотворного воздействия янтарных бус. Дело в том, что, располагаясь рядом со «щитовидкой», бусы нагреваются от тела и выделяют янтарную кислоту, которая улучшает метаболизм и энергообеспечение окружающих тканей. При этом необработанный янтарь, в отличие от полированного, выделяет больше янтарной кислоты.

Натуральный янтарь при правильном использовании также оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, легкие, нервную и иммунные системы, помогает при «кашле курильщика».



БУСЫ 1490 Р.
БРАСЛЕТ 990 Р.

Акция!

БУСЫ+БРАСЛЕТ 1990 Р.

Заказывайте по телефону

8 (800) 505-57-41

(звонок по России бесплатный)

Заказы принимаются только от лиц, достигших 18 лет.

! НАИЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ ДОСТИГАЕТСЯ ПРИ ЕЖЕДНЕВНОМ НОШЕНИИ ЯНТАРНЫХ БУС ПОД ОДЕЖДОЙ, В КОМПЛЕКТЕ С БРАСЛЕТОМ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО НЕОБРАБОТАННОГО ЯНТАРЯ.

Согласно ФЗ РФ №152 «О персональных данных», делая заказ, Вы даете согласие на использование указанных Вами персональных данных ИП Мулярчук Ксения Константиновна (ОГРНИП 315470400022257), а также разрешаете доступ к ним третьим лицам в рамках выполнения данного заказа.



ПАПРИКАШ С МЯСОМ

Паприкаш — классическое блюдо австрийской и венгерской кухни. Прекрасно сочетается с гарниром из картофельного пюре, пастой или ньокки.

Ксения Проничева,
Петропавловск-Камчатский

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мясо любое (свинина, курица, телятина) — 500 г ● сельдерей — 2 стебля ● лук — 1 шт. ● чеснок по вкусу — 3–5 зубч. ● болгарский перец — 2 шт. ● томаты в соку — 1 б. ● паприка — 2 ст. л. ● сметана — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Мясо нарезаем крупным кубиком в 2 см. Обжариваем на сковороде небольшими порциями. Не тушим — ждём, пока образуется корочка и мясо пустит сок (если требуется, льём на сковороду оливковое масло). Здесь всё просто — если засы-

пать много мяса, оно начнёт тушиться. Не перемешиваем его в первые пару минут после того, как бросили в сковороду. Сперва должна образоваться корочка, тогда мясо не пустит сок на сковороду и даст нам возможность именно пожарить его, а не потушить в собственном соку.

② Нарезаем некрупно сельдерей, луковицу, красный болгарский перец, чеснок (по вкусу).

③ На сковороде после обжарки мяса тушим лук, чеснок и сельдерей до мягкости. Кладём перец. Когда и перец станет помягче, добавляем помидоры в собственном соку, без кожуры, предварительно порубив томаты лопаткой.

④ Следом отправляем сметану и паприку. Тушим ещё 5 мин. В самом конце добавляем мясо. Через пару минут наш паприкаш готов!

Подаём с любой свежей зеленью.



ЧИЗ-КОРН МАФФИНЫ

Как мы знаем, маффины — это американский вариант маленького кекса, которые не всегда бывают сладкими. Вот и я предлагаю вам рецепт сытных и аппетитных кукурузных маффинов с сыром.

Майя Харитонова, Орск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кукурузная мука — 0,5 ст. ● пшеничная мука — 0,5 ст. ● сахар или мед — 2 ст. л. ● масло слив. — 20 г ● разрыхлитель — 1 ч. л. ● соль — 1 ч. л. ● сода — 0,25 ч. л. ● яйцо — 1 шт. ● пахта или кефир — 1 ст. ● сыр чеддер тертый — 1 ст. ● зеленый лук — 2–4 пера.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Предварительно разогрейте духовку до 220 °С. Обильно смажьте оливковым маслом форму для маффинов с 12 отделения-

ми и отложите в сторону. В небольшой миске соедините пшеничную и кукурузную муку, сахар, разрыхлитель, соль и соду.

② Сделайте углубление в центре мучной смеси. Добавьте яйцо, пахту или кефир, топленое сливочное масло и нарезанный лук. Перемешайте до получения однородной консистенции. Добавьте тертый сыр чеддер и хорошо перемешайте.

③ Ложкой выложите сыр-кукурузное тесто в подготовленную форму для маффинов. Поставьте форму в нагретую духовку и запекайте 10–15 минут до золотистого цвета. Готовые маффины выньте из духовки, оставьте в форме на нескольких минут. Подавайте маффины с топленым маслом. Кукурузные маффины можно хранить в герметичном контейнере в течение 3 дней.



ЛОСОСЬ «ВЕЛЛИНГТОН»

Это старинное английское блюдо невероятно удобно для вечеринки или романтического ужина: вы можете приготовить его накануне и разогреть перед подачей на стол в качестве закуски или основного блюда.

Ирина Бабенко, Окуловка

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: масло слив. — 30 г ● чеснок — 2 зубч. ● лук — 1/2 шт. ● шпинат — 140 г ● панировочные сухари — 40 г ● сливочный сыр — 110 г ● пармезан — 30 г ● укроп свежий — 2 ст. л. ● слоёное тесто — 1 лист ● яйцо — 1 шт. ● филе лосося — 1 шт. (180—200 г) ● соль, перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 В сковороде растопите сливочное масло. Добавьте измельчённые лук и чеснок, обжаривайте до прозрачности. Добавьте шпинат, соль, перец. Готовьте до увя-

дания шпината. Добавьте панировочные сухари, сливочный сыр, натёртый пармезан и измельчённый укроп, перемешайте до однородности, готовьте 1 мин. Снимите с огня и отставьте в сторону. На центр теста (при комнатной температуре) выложите филе лосося, посолите, поперчите с обеих сторон. Распределите шпинатную начинку поверх филе.

2 Краями теста накройте лосось и шпинат, чтобы получился рулет. Переверните рулет, чтобы шпинатная начинка оказалась снизу. Переложите его на противень, застеленный пергаментной бумагой.

3 Смажьте рулет яйцом сверху и по бокам. Ножом сделайте диагональные разрезы крест-накрест. Ещё раз смажьте яйцом.

4 Выпекайте в духовке 20–25 мин при 220 °С до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей разрежьте рулет на небольшие кусочки.



МИНЕСТРОНЕ

Итальянская кухня никого не оставляет равнодушным! Большой выбор блюд и богатство вкуса вдохновляет. Почему бы не приготовить минестроне — традиционный овощной суп?

Валентина Алябьева, Железногорск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: лук — 1 шт. ● чеснок — 2 зубч. ● морковь средняя — 1 шт. ● стебель сельдерея — 1 шт. ● базилик — 2 ч. л. ● орегано — 1 ч. л. ● тимьян — 1 ч. л. ● томаты — 1 кг ● томатная паста — 3 ст. л. ● лавровый лист — 1 шт. ● овощной бульон или вода — 1 л ● цукини — 1 шт. ● консервированная красная фасоль — 100 г ● нут или белая фасоль — 100 г ● макароны — 100 г ● шпинат — 30 г ● бальзамический уксус — 1 ч. л. ● натёртый пармезан — для подачи ● свежий базилик — для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Нагрейте кастрюлю на среднем огне, добавив оливковое масло. Выложите мелко нарезанный лук, сельдерей, морковь и измельчённый чеснок. Обжаривайте в течение 4–5 мин. Добавьте базилик, орегано и тимьян и готовьте ещё 1 мин. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, томатную пасту, лавровый лист, фасоль, нут, овощной бульон/воду. Воды необходимо столько, чтобы полностью залить овощи.

2 Доведите суп до кипения, убавьте огонь и варите 20–25 мин. Всыпьте макароны и нарезанный цукини. Готовьте ещё 10 мин.

3 Добавьте шпинат, перемешайте и готовьте ещё пару минут. Посолите, поперчите суп, добавьте бальзамический уксус.

Подавайте тёплым, украсив пармезаном и базиликом.

Приятного аппетита!



КРЕМЛЁВСКАЯ КУХНЯ ВРЕМЁН ОТТЕПЕЛИ

«ХРУЩЁВСКИЕ» КРАБЫ

В годы хрущёвской оттепели в кремлевском меню деловых обедов и дипломатических банкетов, помимо стандартных блюд, появились борщ, домашняя окрошка, пельмени, вареники и даже украинская «Горилка с перцем».

Царским блюдом считался судак, начиненный крабами. Начинку для него готовили так: мясо крабов пропускали через мясорубку, добавляли к фаршу яичный желток, сливочное масло, натертый свежий огурец и сливки. Очевидцы рассказывали, что иностранцы в то время основательно «подсели» на «хрущёвских» крабов.

Что касается Никиты Сергеевича, то он старался не есть ничего жирного. Очень любил борщ с пам-

пушками. Помимо борща просил приготовить ему уху, охотничий кулеш или деревенскую похлебку с мясом, картофелем и пшеном. Была у советского генсека одна слабость — экзотические фрукты. Хрущеву повезло, что в те годы СССР крепко дружил с Кубой. Приезжавший с визитами кубинский лидер Фидель Кастро всегда привозил своему советскому другу огромные фруктовые корзины.

Интересно, что Хрущеву два раза в день подавали свежавыжатые соки ручной выжимки — соковыжималок в СССР тогда не было. В выходные генсек любил отведать выпечку — расстегаи, сладкие пироги. Во времена его правления появилось знаменитое «хрущёвское» тесто, рецептом которого мы и делимся.

Юлия Фёдорова



КУРНИК НА ОСНОВЕ «ХРУЩЁВСКОГО» ТЕСТА

У советских хозяек в тетрадках с рецептами это тесто называлось «хрущёвское» или «правильное тесто для пирогов».

Согласно «кулинарным» легендам, из этого теста повариха Анна Дышкант стряпала пирожки для Хрущёва и других членов Политбюро.

Над «хрущёвским» тестом не надо колдовать, пироги не надо долго растаивать перед отправкой в духовку... Просто смешать все ингредиенты и — вуаля!

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: (годится и для пирогов, и для пирожков)
мука — 500 г ● дрожжи — 50 г ● соль — 1/2 ч. л. ● сахар — 2 ст. л. ● маргарин — 200 г ● молоко — 250 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ① Замесить мягкое тесто и поставить в холодильник

на ночь, минимум — на 4–5 ч.

② Подготовить начинку. Смешать мелко порезанную куриную грудку без кожи — 2 шт., порезанный кубиками картофель — примерно такое же количество по объему, 2 средние луковицы. Посолить, сдобрить рафинированным подсолнечным маслом, добавить приправу или зелень по вкусу.

③ Достать «хрущёвское» тесто из холодильника, перемять его и разделить на 2 части. Первую часть раскатать и выложить на неё начинку. Раскатать вторую часть теста и покрыть пирог.

④ Теперь защипываем края и делаем в серединке маленькую дырочку для выхода пара. Ставим в духовку на 40–50 мин при 160 °С. Готовность проверяем зубочисткой — если картофель мягкий и выделяется прозрачный сок, то блюдо готово.

БЛАНК ЗАКАЗА ОБЕРЕГОВ И АМУЛЕТОВ ОТ КОЛДУНИ ИРИНЫ

Наименование	Кол-во	Ф. И. О. получателя
Матрица развития	<input type="checkbox"/>	_____ (фамилия)
Матрица привлекательности	<input type="checkbox"/>	_____ (имя)
Здоровье	<input type="checkbox"/>	_____ (отчество)
Учеба	<input type="checkbox"/>	
Личная жизнь и семья	<input type="checkbox"/>	
Карьера	<input type="checkbox"/>	
Защита от сглаза	<input type="checkbox"/>	
Защита от биовампиров	<input type="checkbox"/>	

Полный почтовый адрес доставки:

□ □ □ □ □ □ (индекс) _____

Номер телефона (обязательно для заполнения):

8 (□ □ □ □) □ □ □ □ - □ □ - □ □

на правах рекламы.

Заполнив бланк заказа, вырежьте его по контуру и отправьте обычным письмом по адресу: 191167, Санкт-Петербург, а/я «С-медиа» с пометкой «Амулет». Перед отправкой наложенным платежом вам позвонит помощник колдуньи Ирины, чтобы удостовериться в вашем намерении получить амулет или оберег. **Заказы принимаются только от лиц, достигших 18-летнего возраста.**

Согласно ФЗ РФ №152 «О персональных данных», делая заказ, Вы даете согласие на использование указанных Вами персональных данных ИП Мулярчук, а также разрешаете доступ к ним третьих лиц, в рамках выполнения данного заказа. Индивидуальный предприниматель Мулярчук Ксения Константиновна, ОГРНИП 315470400022257, зарегистрирована Инспекцией Федеральной налоговой службы по Выборгскому району Ленинградской области.

ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ БЕЗ ЯИЦ

Знаменитые пожарские котлеты стали легендой уже при А. С. Пушкине, который любил наведываться в Торжок — в трактир Дарьи Пожарской, где готовили лучшие в России котлеты из рубленого куриного мяса, мягкие, сочные и с хрустящей корочкой. После того как поэт прославил это вкуснейшее блюдо в своих произведениях, рекомендовал друзьям останавливаться в гостинице и обедать в трактире, Торжок превратился в одно из популярнейших мест в России.

Александра Горелова, Трёхгорный

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: куриное филе — 700 г ● телятина — 500 г ● лук репчатый — 2 шт. ● панировочные сухари — 1 стакан ● белый хлеб — 5 шт. ● сливки — 200 мл ● сливочное масло — 50 г ● соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Телятину и куриное филе нарезать маленькими кусочками, затем порубить в фарш острым ножом. Мясорубку и блендер не использовать! 2 Ломтики белого хлеба подсушить на воздухе около 2 часов. Подсушенный хлеб залить сливками и оставить на 15 минут. Размоченный хлеб хорошенько размять руками.

3 2/3 холодного сливочного масла нарезать кубиками и убрать в морозилку на 10 минут. Лук нарезать кубиками и обжарить на слабом огне, помешивая, 5 минут. Снять с огня и дать немного остыть. 4 В получившийся фарш добавить жареный лук вместе с маслом со сковороды и хлеб вместе с жидкостью. Посолить и поперчить. 5 Отбить фарш о рабочую поверхность. Затем добавить кубики замороженного масла. Слепить котлетки. Обвалять котлетки в панировке, выложить на тарелочку и поставить в холодильник на 20 минут. После чего обжарить в сливочном масле на среднем огне, часто переворачивая, до румяной корочки.



ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА с 1 февраля по 31 марта -10%

Подписка на «Еда на ура»! Дешевле, чем покупать! Удобней, чем искать!

Индекс: **П1165**

Онлайн-подписка на сайте ФГУП «Почта России» **podpiska.pochta.ru**

Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Второе полугодие 2019

Газета «Еда на ура» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Регистрационный номер: ПИ № ФС 77-63186
Учредитель: ООО «ТМ-медиа»
Издатель: ООО «С-медиа»
Главный редактор: К. И. Уточкин
Выпускающий редактор: М. С. Абдражва
Директор ОП: А. С. Мокров
Дизайн и верстка: Н. А. Курбакова
Корректор: К. С. Семенов
Тел. отдела распространения: (812) 322-56-71, 322-56-84, 327-85-87
Веб-сайт: www.s-media.net 16+
E-mail: letters@с-media.net
Адрес издателя, редакции: 199178, г. Санкт-Петербург, пр. Малый В.О., дом 15, лит. А, пом. 2-Н
Адрес для корреспонденции: 191167, г. Санкт-Петербург, а/я «С-медиа»
Отдел рекламы: (812) 322-56-06, reklama@с-media.net
Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП», тел. 8 (800) 333-7718, vdr@fenix-media.com
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не вступает в переписку с авторами. **Передача материалов только с разрешения редакции**
Правовое обеспечение издания осуществляет юридическая служба ООО «С-медиа»
Безопасность обеспечивает служба безопасности ООО «С-медиа»
Типографские услуги ООО «Московская газетная типография», Адрес: Россия, 123995, г. Москва, улица 1905 года, дом 7, стр. 1.

Подписано в печать: 25.02.2019
Время подписания в печать (по графику/фактически): 17:00
Дата поступления в продажу: 14.03.2019
Возрастное ограничение: 12+
Тираж 220 000 экз.
Цена свободная
Подписной индекс смотрите на странице 42
Фото: Shutterstock

КУТЬЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ

Кутья (от греч. слова «зерно») — старинная славянская каша, подаваемая на Рождество, Крещение и поминки. Блюдо, приготовленное на праздники, чаще называют сочиво или коливо, а на поминки — кутьей. Традиционный рецепт основан на использовании цельных зерен пшеницы.

Альбина Долболобова, Вязьма

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пшеница — 1 стак. ● сухофрукты — 150 г ● изюм — 100 г ● мак — 100 г ● орехи грецкие — 100 г ● мед — 3 ст. л. ● сахар — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Первым делом нам необходимо хорошенько перебрать пшеницу, промыть ее и замочить

на несколько часов, а лучше на ночь. Утром сливаем с пшеницы воду, заливаем ее новой и варим на медленном огне до полной готовности.

2 Наливаем в кастрюлю 2 литра воды и ставим ее на огонь. Сухофрукты перебираем и тщательно промываем.

3 После закипания воды выкладываем в кастрюлю сухофрукты и варим их в течение 10–15 минут на медленном огне. Потом снимаем с огня и оставляем узвар настаиваться на несколько часов.

4 Пока узвар настаивается, мы промываем мак и заливаем его кипятком. Затем сливаем воду, еще раз промываем мак и опять заливаем его кипящей водой, накрываем крышкой и оставляем на полчаса. Сливаем с распаренного мака воду и перетираем его в ступке вместе с сахаром.

5 Изюм промываем и заливаем на 10–15 минут кипятком. Орехи высушиваем в духовке или на сухой сковороде, затем очищаем от шелухи и измельчаем.

6 Готовую пшеницу выкладываем в миску, добавляем к ней мак, узвар, изюм, орехи и мед. Перемешиваем все ингредиенты и подаем кутью к столу. Приятного всем аппетита!



ГРИБОВНИЦА ПО-СТАРОРУССКИ



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: шампиньоны — 300 г ● лук репчатый — 1 шт. ● морковь — 1 шт. ● картошка — 3 шт. ● соль — по вкусу ● перец черный молотый — по вкусу ● укроп — 20 г ● вода — 2,5 л ● подсолнечное масло — 2 ст. л. ● топленое масло — 2 ст. л. ● майоран — по вкусу ● карри — по вкусу ● вермишель — 30 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Нарезьте лук и морковь, поставьте на огонь, спассеруйте в масле. Добавьте к овощам грибы. Добавьте майоран и карри. Солить и перчить грибы в начале приготовления, так они получаются вкуснее.

2 Готовьте, помешивая, пока грибы не начнут давать сок. Добавьте воду и доведите до кипения. Добавьте в суп картофель и варите до его готовности. Добавьте вермишель паутинку, проварите пару минут и снимите суп с огня. Попробуйте и если нужно, досолите или доперчите. Добавьте свежий рубленый укроп и поставьте на стол. Приятного аппетита!

Пирамидка-оберег от биоэнергетических вампиров

«Если хочешь помочь себе, сделай это правильно!» Колдунья Ирина

Пресечет все попытки биоэнергетических вампиров ослабить ваши жизненные силы на работе и дома.

Стоимость пирамидки-оберега — 1490 руб. Также вы можете заказать по той же цене следующие амулеты и обереги от колдуньи Ирины:

- «Здоровье» («Повышение витальности»)
- «Учеба»
- «Личная жизнь и семья»
- «Карьера»
- «Защита от сглаза»

О том, как правильно использовать амулеты и обереги, вы узнаете в прилагаемых к ним инструкциях.



Потомственная колдунья Ирина разработала эти амулеты и обереги для тех, кому она не имеет возможности помочь лично. Они несут в себе ее Энергию Добра и будут очень полезны при гармонизации различных сложных жизненных ситуаций.

Сделать заказ вы можете по телефону

8 (800) 505-57-41

(звонок по России бесплатный)

или по почте

бланк заказа на стр. 42

Отзыв о пирамидке-обереге

Я серьезно задумалась о том, что мне нужна защита от биовампинов, когда сходила на прием к терапевту в свою районную поликлинику. Пришла оттуда совсем разбитая, хотя мне нужна была просто справка для трудоустройства. На следующий день заказала пирамидку-оберег, и когда ее прислали, стала носить с собой в сумке постоянно. Больше от меня никому не удалось «высосать» жизненную энергию. Я даже проверила защиту в той самой поликлинике — общение с персоналом и «пациентами» прошло без эксцессов. Просто удивительно, как такая маленькая пирамидка способна защитить своего владельца! Но она работает!

Светлана, Тюмень

С ЧЕГО НАЧИНАТЬ ПОХУДЕНИЕ?



Вроли пухленькой медсестры-сплетницы из сериала «Интерны» Светлана Пермякова смотрелась очень органично, однако и она решила немного похудеть. Светлана сбросила лишние килограммы после рождения дочки — по собственному признанию, актриса просто начала больше двигаться. Но не всё так просто... Актриса делится своим опытом со всеми читателями нашего журнала.

ПРИ БОЛЬШОМ ВЕСЕ

Человеку с лишним весом необходимо осознать проблему. Если он признает, что давно не занимался спортом и его рацион питания далек от здорового, то так он сможет переступить психологическую черту и пойти бодрым шагом к нормализации веса. Чтобы начать активно худеть, не следует забывать о причинах появления лишнего веса — это стрессы, неправильное питание, отсутствие активно-

сти и спорта. Начинать похудение при большом весе лучше с очищения организма и уменьшения потребляемых калорий на 20%. Только потом можно выбрать подходящую диету, комплекс упражнений.

ВОЗРАСТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ — НЕ ПОМЕХА!

После 30 лет обмен веществ замедляется, и если человек не учитывает это и продолжает питаться, как раньше, то за следую-

щие несколько лет он может сильно прибавить в весе. После 40 похудеть тяжелее, чем, к примеру, в 20–25 лет. Популярны диеты в этом возрасте не дают ощутимого результата, а вот вред здоровью наносят немалый.

Советы, которые помогут ответить на вопрос, как правильно начать худеть после 40 лет:

- Уменьшите потребление простых углеводов, содержащихся в сладостях, выпечке, хлебе, сахаре, фруктовых соках и т. д.
- Отдайте предпочтение маложирному питанию. Так незаметно для себя вы сможете снизить калорийность питания на 20–25%.
- Старайтесь кушать 5–6 раз в день небольшими порциями по 250–350 ккал. Так вы будете худеть и не почувствуете сильного голода.
- Что касается нагрузок, то, с одной стороны, они должны быть жиросжигающими, а с другой — безопасными для позвоночника и коленных суставов. Начните с обычной ходьбы, катания на велосипеде, плавания в бассейне. При выполнении физических упражнений не забывайте о разминке и растяжке после тренировки, нужно заботиться о своей безопасности.

И как рассказывает харизматичная Светлана, больше всего ей помог психологический настрой — она просто очень захотела выглядеть достойно и красиво. И здесь есть чему поучиться: важно ставить перед собой конкретные, достигаемые цели, повышая требования к себе постепенно. Например, сбросить пять килограмм за три месяца, и, достигнув результата, оценить его и поставить себе следующую цель. Сильное желание по-настоящему измениться и поступательные действия обязательно приведут вас к результату.

Вера Краскова

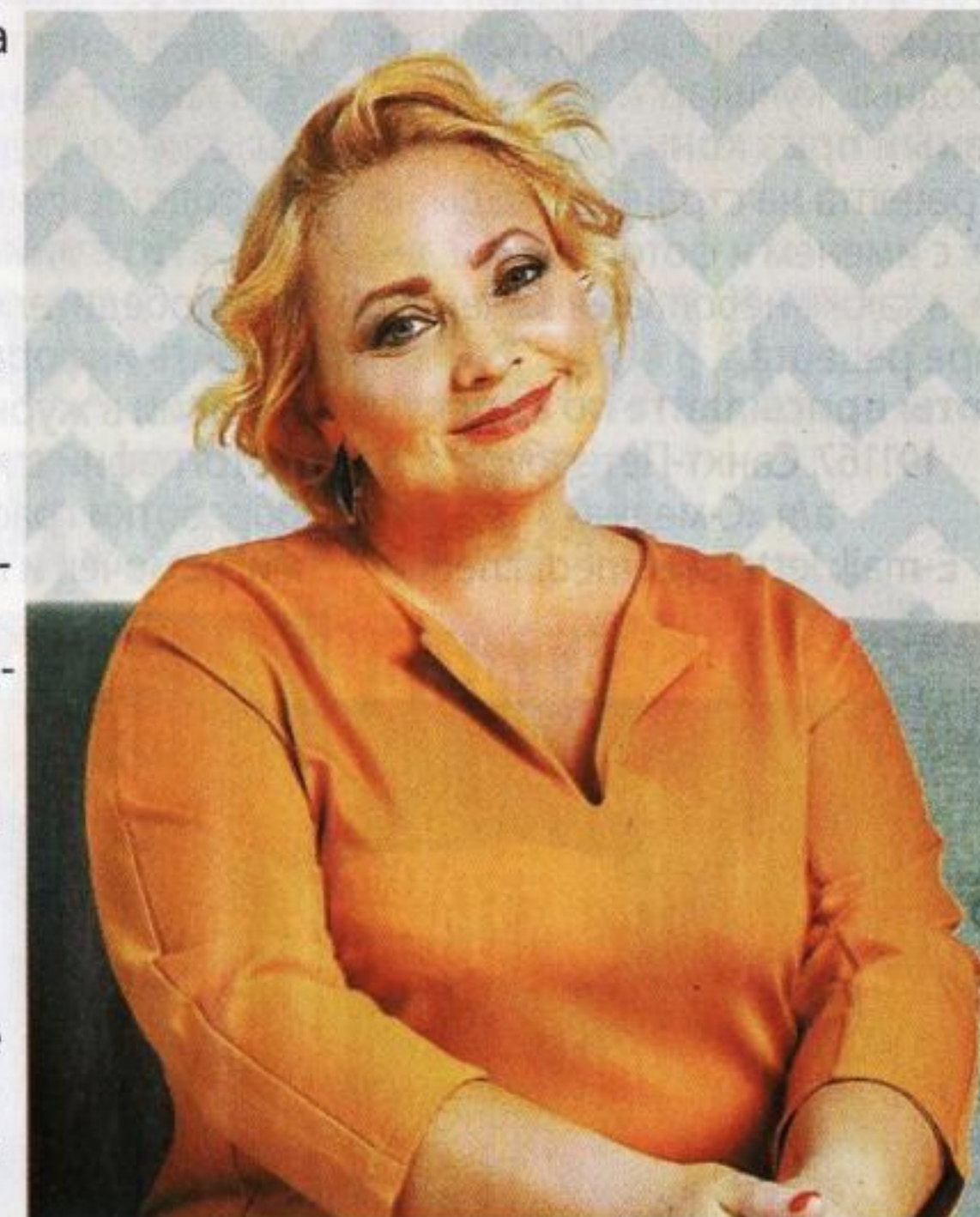


Фото: личный Instagram Светланы Пермяковой www.instagram.com/s_permyakova/

объявляет о проведении конкурса

„Народный кулинар“

Желающие принять участие в конкурсе присылают свой фирменный рецепт в редакцию — по электронной почте или обычным письмом. Раз в месяц жюри и редакция отбирают рецепты для публикации.

Обязательные условия: наличие качественных фотографий, подробное и грамотное описание рецепта (описание нюансов приготовления «по полочкам»), оригинальность рецепта. При добавлении рецепта необходимо указывать «Для конкурса „Народный кулинар“».

Главный приз конкурса: публикация рецепта на страницах «Еды на ура!» с именем и фотографией автора, а также небольшая заметка об авторе рецепта.

Работы присылайте по адресу:

191167, Санкт-Петербург,
а/я «С-медиа»
E-mail: letters@s-media.net

Условия конкурса:

1. Конкурс проводится среди читателей и подписчиков.
 2. В конкурсе участвуют только рецепты с фотографиями.
 3. Количество рецептов от одного участника — не ограничено.
 4. Редакция оставляет за собой право снимать с конкурса рецепты.
 5. Рецепты-победители выбирает независимое жюри, которое состоит из редакции и постоянных авторов, опираясь на собственные субъективные суждения о качестве материалов.
 6. В конкурсе не могут принимать участие сотрудники редакции, а также их родственники.
- Обратите внимание:** авторы рецептов-победителей должны будут предоставить информацию о себе для публикации в журнале, а также оригиналы фотографий в хорошем качестве (без обработки графическими редакторами, рамок и подписей).

Конкурс будет проходить в течение всего 2019 года

