

КУШАТЬ подано!

№4(83)
'2014

ISSN 1819-8910



4 821 819 891 063

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

Чтобы тесто для самой важной выпечки получилось пышным, нужно дать ему подойти три раза: сначала после приготовления опары, затем после вымешивания, а третий раз — в формах. И конечно, готовить главное блюдо праздника нужно с хорошим настроением, добрым сердцем и светлыми мыслями. Вкусной вам Пасхи!
(рецепт с обложки на стр. 43)

59
РЕЦЕПТОВ

Великая Пасха

Праздничные куличи • Творожная пасха • Окрошка на томатном соке
Салат со свеклой и козьим сыром • Фаршированная пекинская капуста

Смачної Пасхи



Ваші незамінні помічники в домашній випічці

Ванільний цукор «Др.Оеткер»
надасть вашій випічці і десертам приємний та ніжний аромат ванілі. Один пакетик розрахований на 500 г борошна або 0,5 л молока. На зворотньому боці пакетика ви знайдете 10 кращих рецептів «Др.Оеткер».

Розпушувач тіста «Др.Оеткер»
надасть вашому тісту надзвичайний об'єм та рівномірну пористу структуру. Розрахований на 500 г борошна. 10 чудових рецептів «Др.Оеткер» ви також знайдете на звороті упаковки.

Дріжджі «Др.Оеткер»
дуже прості у використанні, не потребують приготування опари. Достатньо перемішати їх з борошном, додати інші компоненти та замісити тісто. Один пакетик розрахований на 500 г борошна.



Якість - кращий рецепт.

кушать подано!

№4 (83) '2014

4 Новости

10 Салаты Весенне-летнее настроение

16 Первые блюда На Пасху и в другие дни

22 Горячие блюда Для вегетарианцев и не только

30 Мясное изобилие Мясо, рыба, фуа-гра

36 Праздничная кухня Куличи и творожные пасхи

44 Мастер-класс Булочки-«глазуны»

46 Закуски Эффектное начало трапезы

52 Wellness-меню Особо полезное питание

56 Напитки Все на борьбу с авитаминозом!

59 Кулинарная библиотека Здравствуй, мясо!

65 Славянские рецепты Салат «Шуба»

66 Своими руками Пхали из зеленой фасоли



16



36



22



46

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР

Светлана Островская

РЕДАКТОР

Марина Блюс

kp@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР

Олег Дубковский

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №4 (83) '2014

Свидетельство о регистрации

КВ №13373-2257ПР от 06.11.2007 г.

Подписной индекс в Украине – 95474, в России – 22128

Выходит 10 раз в год.

Издается с апреля 2006 г.

Учредитель и издатель – ООО «Блиц-Пресс»

Директор – Николай Москаленко

За содержание и достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.

Полная или частичная перепечатка материалов допускается
только с письменного разрешения редакции.

Цветоделение и печать – Типография «Олби-Принт»

Киев, ул. Василенко, 1 ; тел. (044) 456-19-82

Цена свободная. Тираж 96 000 экз.

Адрес редакции и издателя:

02140, Киев, ул. Мишуги, 3в, оф. 19

Телефон редакции: (044) 501-48-60, факс: (044) 501-48-63

E-mail: office@imedia.ua,

<http://www.appetite.org.ua>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-48-60

© «Блиц-Пресс», 2014 г.

Все права защищены.

iMedia
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Воздушное тесто с Dr. Oetker!

Собираетесь побаловать домашних вкусной выпечкой? Тогда без разрыхлителя теста Dr. Oetker не обойтись! Он придаст готовому пирогу, торту, бисквиту, кексу объем и равномерную пористую структуру. Один пакетик разрыхлителя рассчитан на полкилограмма муки. Такая точная дозировка очень удобна, ведь нужное количество продукта Dr. Oetker уже отмерил за вас! Основатель компании доктор Август Эткер (August Oetker) в 1893 году расфасовал разрыхлитель в пакетики по 10 г, рассчитав идеальное количество продукта на 500 г муки. С тех пор вот уже более ста лет хозяйки используют разрыхлитель Dr. Oetker в сдобе, печенье, пряниках! В отличие от соды, которую традиционно используют кулинары, Dr. Oetker не оставляет запаха. А готовые изделия всегда получаются воздушными!



Весна стройна!

Весной мы начинаем больше заботиться о своей фигуре, обращать внимание на качество и полезность продуктов. По статистике, когда дни становятся длиннее, а солнце теплее, многие, прежде всего женщины, начинают «новую жизнь». И это правильно! Особенно если ваш помощник – органические хлопья ТМ «Жменька». Это 100% натуральный продукт, имеющий все сертификаты качества. Он изготовлен из отборного зерна, выращенного в экологически чистых районах без химических удобрений и пестицидов. Хлопья тонкие и нежные – достаточно залить их кипятком, и через 3–5 минут готов полезный, вкусный и питательный завтрак. Начните свое утро с хлопьями ТМ «Жменька», и вы будете активными весь день!



Яркий мир вкуса ТМ «Шостка»

Вы даже не представляете, насколько богата палитра использования плавленых сыров ТМ «Шостка»! Добавляйте их в салаты, омлеты, запеканки, супы, котлеты – обновленная линейка плавленых сыров ТМ «Шостка» усовершенствует любимые блюда, дополнив их нежным сливочным вкусом. Салат «Мимоза» не обойдется без сыра «Дружба», «Голландским» посыпьте пиццу, с помощью «Российского» сделайте омлет более сытным, а «Для салатов» добавьте к нарезанным овощам или, натерев, смешайте с чесноком. Новая улучшенная консистенция продукта делает натирание и нарезание более легким, не лишая сыр присущей ему мягкости. Творите с удовольствием!



Тісто, яке потребує лише дотику Ваших долонь...



ЖИВЕ ТІСТО

У дні, коли думки й погляди здіймаються у небо, а запах воску сплітається з пахощами ванілі, кориці та кардамону, пам'ятаймо, що символом життя на святковому столі є вироби з тіста. Наповнити ними великодній кошик допоможе «Кулінаріум Майстер». Листкове та пісочне тісто швидко перетворюється на гори пирогів, а імбирне – підкаже цікаві ідеї для зворушливих пасхальних подарунків. Вкладіть у печиво тепло своїх долонь, і воно стане найкращим символом Вашої любові до ближніх.

З Великоднем!



www.kulinarium-meister.com

БЕЗ КОНСЕРВАНТІВ ТА БАРВНИКІВ • ЗБЕРІГАЄТЬСЯ СВІЖИМ В ОХОЛОДЖЕНОМУ СТАНІ ПРИ t ВІД $+2$ ДО $+4$ °C 45 ДІБ

ТОВ «МАЛЬЦАЙТ ГМБХ»



ВИРОБЛЕНО В УКРАЇНІ

Чай для настоящей красавицы



Пу Эр – особый черный чай, который известен в Китае еще с XII века. В последнее время он становится все более популярным в Европе и Японии. Истинные поклонники чая сразу оценили яркий и бодрящий вкус этого напитка. Пу Эр обладает оздоровительными свойствами – недаром его называют чаем красоты, стройности и вечной юности.

Попробуйте «Пу Эр Имбирь» торговой марки «Світ чаю» – уникальный крупнолистовой китайский чай, выращенный в провинции Юннань, с добавлением кусочков имбиря и цедры лимона. Этот чай обладает необыкновенным запоминающимся вкусом, придает сил и заряжает энергией. Возьмите Пу Эр с собой в сауну, выпейте его на работе или вечером после напряженного дня! Будьте уверены – с этим чаем вы всегда будете в отличной форме!

WOK Восток на вашей кухне



Глубокие азиатские сковороды вок уже полюбились многим хозяйкам, ведь в такой посуде можно приготовить не только вкусное, но и полезное кушанье с восточным акцентом. А теперь блюда будут получаться еще вкуснее, ведь компания Kikkoman Trading Europe GmbH (КТЕ) – поставщик известного японского соуса Kikkoman в Европу – представила новинку: соус Kikkoman «ВОК». Не имеет значения, что и как вы готовите – мясо, рыбу, овощи, во фритюре, на пару, тушите, – ароматный сладкий соус «ВОК» – идеальная добавка. Попробуйте такой рецепт: нарежьте любимые овощи, быстро обжарьте их и полейте соусом Kikkoman «ВОК». Хрустящая закуска или гарнир готова! Приятного аппетита!

Вкусный пост с «Кулинариум Майстер»!



Главное в пост – не есть друг друга. Но все-таки, если серьезно: что же готовить в эти дни, когда, соблюдая каноны, хозяйничать на кухне стало гораздо сложнее? Самое время вспомнить о продукции «Кулинариум Майстер» – компании, про-

изводящей разные виды теста, и среди них широкий выбор постного: слоеное, песочное, для пиццы, штруделя, имбирное...

Известно, что постная пища должна быть простой, здоровой и быстрой в приготовлении. Поэтому живое тесто «Кулинариум Майстер», сохраняющее все витамины и питательные вещества, станет палочкой-выручалочкой для любой хозяйки. Готовить из него – быстро и просто. А еще – с первого знакомства с ним осознаешь, что пост, оказывается, может быть вкусным!

Выпекая пиццу, круасаны, пироги, штрудели, сочетайте разнообразные овощные и рыбные начинки, используйте специи, пряности, не забывайте о прованских травах! В десертах незаменимы сухофрукты, мак, орехи, мед. Подобрать рецепты можно на страничках сайта компании – www.kulinarium-meister.com.





З ВЕГЕТОЮ СМАКУЄ КРАЩЕ!

Говорять, що секрет хорошої приправи - у привабливій упаковці, яскравому кольорі або оригінальному зовнішньому вигляді. Але кожен, хто готує з серцем, знає: справжній успіх - у відмінному смаку.

«Весела Корівка» рекомендует: плавленый сырок «Творожний»

«Весела Корівка» – это украинское имя французского бренда La Vache Qui Rit, первого зарегистрированного сырного бренда в мире. Сегодня продукция La Vache Qui Rit продается в 125 странах. В Украине плавленые сыры «Весела Корівка» появились в 2008 году: именно тогда на предприятии ПАО «Бель Шостка Украина» (г. Шостка) в новом цеху стартовало их производство. Сегодня «Весела Корівка» предлагает новинку – плавленый сырок «Творожний». Этот вкусный и нежный продукт не содержит растительных жиров и производится из натурального сырья: твердого сыра, творога, молока и сливочного масла. Творог в составе сырка делает его вкус еще более нежным и молочным. Кроме того, сырок «Творожний» обогащен витаминами А, Е, а также D3 (его в продукте 18% дневной потребности человека!), благодаря которому кальций в составе сырка легко усваивается. Ешьте на здоровье!



Очень умная мультиварка

В апреле этого года компания POLARIS выводит на рынок революционную новинку – первую в мире мультиварку со встроенным Wi-Fi модулем. Аналогов ей нет в мире! Теперь вы можете управлять мультиваркой прямо со своего смартфона или планшета на платформах IOS и Android. Выбрав нужный рецепт в приложении на вашем гаджете, вы отправляете инструкции в мультиварку, загружаете продукты и... все! Дальше прибор автоматически приготовит блюдо по времени и режиму из заданного рецепта. К слову, память мультиварки сохраняет до 5 любимых рецептов. Также прибор впервые объединяет в себе функции скороварки и мультиварки. А программа «Мультиповар Plus» позволяет задавать до 9 температурных режимов в одном цикле приготовления. В большой 5-литровой чаше вы сможете приготовить вкусный обед на 10 человек, так что зовите гостей! Приятного вам аппетита!



Низкий старт, витаминный результат!

Уникальная технология приготовления продуктов при низких температурах «су-вид», ранее доступная лишь профессиональным поварам, теперь появилась и в домашних приборах – ею оснастили духовой шкаф AEG! «Су-вид» в переводе с французского означает «в вакууме». Этот новаторский принцип приготовления завоевал популярность в 1960-х годах в Америке и Франции, но долгое время был доступен только в профессиональных устройствах для ресторанов. Блюда, приготовленные по технологии «су-вид», существенно отличаются от тех, которые готовят «на максимуме». Во-первых, продукты отлично сохраняют фактуру и размеры, а во-вторых, не теряют витамины и питательные вещества. Просто положите мясо или овощи в пакет, добавьте специи, а затем откачайте из пакета воздух. В духовке блюдо готовится при низких температурах – от комнатной до 115 °С. Результат вас приятно удивит!





Шедеври чайного мистецтва!



Оленка Зміючка

Натуральна фруктовa суміш, що складається зі шматочків яблук та імбиру, лимонного сорго та цедри апельсина. Такого поєднання Ви ще не куштували.



Біла зірка

Натуральна фруктовa суміш, що складається зі шматочків яблук та кокосу, квітів жасмину та білої волошки, білого гібіскусу, ромашки, білої троянди, білого перцю та кристалів цукру.

Спробуйте нові фруктові чаї ТМ "Світ чаю".

ТОВ "Світ чаю", 03057, м. Київ, вул. Вадима Гетьмана, 1. тел. (044) 593-96-70, www.svit-chaYu.ua

Сырный салатик

В таком закусочном салатике, который можно мазать на хлеб, вполне могут оказаться и морковь, и свекла, и даже гранат – словом, что-то витаминно красное-прекрасное!

15
минут

315
ккал

4
порции

На 4 порции:

- 2 красных болгарских перца
- 350–400 г твердого сыра
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- 2–3 зубчика чеснока
- майонез по вкусу

1 Твердый сыр натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Яйца очистите и измельчите. Перцы вымойте, освободите от сердцевин и плодоножек, мякоть нарежьте мелкими кубиками.

2 Смешайте все ингредиенты и заправьте салат майонезом. Разложите блюдо по кокошницам. Подавайте салат с крекерами.

**Весна вносит свое разноцветье
и в погоду, и в настроение, и в блюда,
которые хочется готовить!**

Салат с фетой

Часто хозяйки даже не догадываются, сколько интересных применений может быть у оставшегося со вчера риса, кус-куса или, скажем, ячневой каши. А ведь каждый человек и каждый продукт мечтают, чтобы они встретились друг с другом не случайно, а намеренно!

На 2 порции:

- 400 г ячневой крупы
- 1 красный болгарский перец
- 1 желтый болгарский перец
- 150 г феты
- 2–3 зубчика чеснока
- руккола
- оливковое масло
- соль по вкусу

15
минут

325
ккал

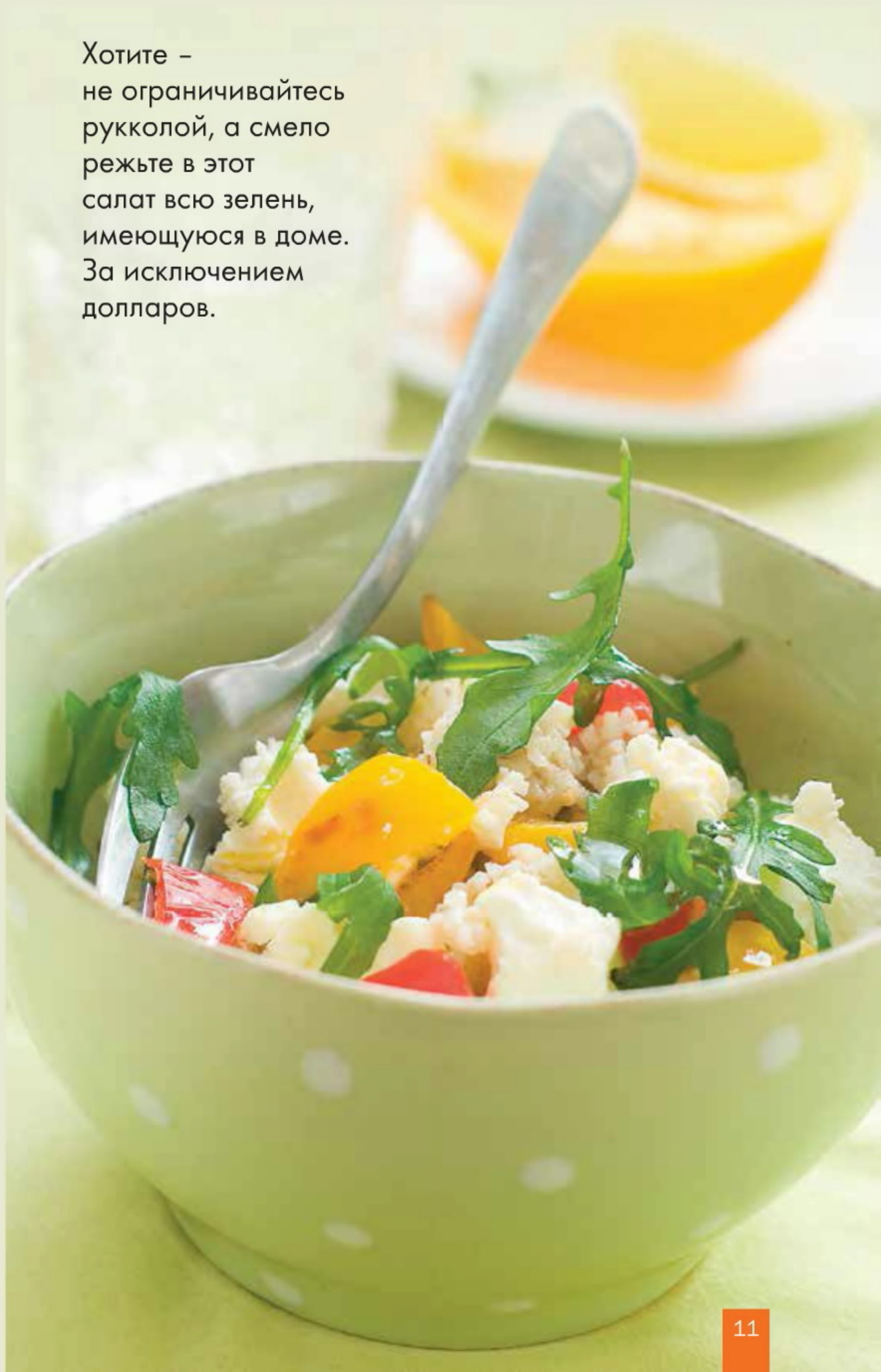
2
порции

1 Крупу отварите в подсоленной воде до готовности, 10–15 минут.

2 Перцы вымойте, очистите от плодоножек и сердцевин и нарежьте крупными кусками. Разогрейте в сковороде оливковое масло. Быстро обжарьте в нем очищенный и раздавленный ножом чеснок. Добавьте перец, готовьте, помешивая, 4–5 минут. Удалите чеснок со сковороды.

3 Смешайте ячневую кашу с овощами и разложите ее по тарелкам. Перед подачей посыпьте блюдо листьями рукколы и раскрошенной фетой.

Хотите – не ограничивайтесь рукколой, а смело режьте в этот салат всю зелень, имеющуюся в доме. За исключением долларов.



Легкий салат со спаржей и йогуртом

Йогурт – отличная натуральная заправка для любых салатов. Если вы уже освоили приготовление этого кисломолочного продукта дома, то проблем вообще никаких!

На 2 порции:

- 400 г зеленой спаржи
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- 20 г пармезана
- 150 г йогурта (0,3%)
- 0,5 ч.л. горчицы
- 2 пера зеленого лука
- полпучка салата айсберг
- полпучка салата радиккио
- соль, перец по вкусу

30
минут

258
ккал

2
порции

А знаете ли вы, что есть такой «салат красоты»: смешать по чайной ложке мелко нарезанной сырой спаржи, петрушки и укропа и съесть натощак?

1 Спаржу вымойте, обрежьте кончики. Разрежьте побеги на 4 части вдоль и поперек. Отварите спаржу в слегка подсоленной воде 5–8 минут. Шумовкой выньте побеги из воды и остудите их.

2 Пармезан натрите на мелкой терке. Яйца очистите и разрежьте на 4 части.

3 Смешайте в миске 1 ст.л. отвара спаржи, пармезан, йогурт и горчицу. Приправьте солью и перцем. Зеленый лук вымойте, нарежьте тонкими колечками и добавьте в заправку.

4 Айсберг и радиккио промойте, обсушите и мелко нарежьте.

5 Смешайте салат и спаржу с йогуртовым соусом и разложите блюдо по салатникам. Сверху выложите яйца. Подавайте салат к столу.



Свекольный салат с яйцом

Этот салат похож на винегрет. Отличие – в заправке на основе сметаны, смешанной с сахаром и уксусом.

На 4 порции:

- 4 вареные картофелины
- 4 вареные моркови
- 1 крупная свекла
- 1 яблоко
- 1 маринованный огурец
- 1 маленькая репчатая луковица
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- соль, белый перец

Для заправки:

- сметана
- 1 ст.л. уксуса
- 1 ст.л. сахара

1 Вареные овощи и лук очистите. Нарежьте морковь, картофель, свеклу, соленые огурцы и лук небольшими кубиками. Смешайте их, посолите и поперчите по вкусу. Яйца очистите.

2 Смешайте сметану, сахар, уксус и несколько капель свекольного сока (для цвета). Заправьте салат. Сверху выложите нарезанные дольками яйца. Подавайте блюдо с зеленью.



25
минут

185
ккал

4
порции

Не все любят яблоко в салатах, но если вы все-таки решили его добавить, делайте это непосредственно перед подачей на стол.



Чтобы снять кожу с запеченного перца, горячим поместите его в полиэтиленовый пакет на 15 минут, а затем очищайте.

Запеченные овощи

Лето уже вовсю стучится в наши двери: доставайте гриль, разводите костры! Будьте уверены: с таким салатом вы точно не поправитесь! Чтобы овощи не прилипали к решетке, смажьте ее растительным маслом. Готовность проверяйте шампуром.

На 4 порции:

- 2–3 зубчика чеснока
- 1 баклажан
- 2 красных сладких перца
- 2 желтых сладких перца
- хересный уксус
- морская соль по вкусу
- оливковое масло
- петрушка

1 Перцы и баклажан вымойте и обжарьте на гриле до готовности. Остудите овощи в емкости под крышкой.

2 Перцы очистите от сердцевины и кожицы. Баклажан очистите, срежьте плодоножку.

3 Нарежьте овощи соломкой шириной 1 см. Замаринуйте перцы и баклажан по отдельности в смеси хересного уксуса, измельченного чеснока, морской соли и оливкового масла.

4 Поочередно выложите овощи на тарелку. Украсьте их зеленью петрушки и сбрызните оливковым маслом. Подавайте блюдо с хлебом.

35
минут

225
ккал

4
порции

Овощной салат с лососем

Этот салат можно готовить с отварной, жареной, слабосоленой рыбой. Особое внимание уделите приготовлению заправки, ведь именно она отвечает за конечный результат!

На 2 порции:

- 200 г стручковой фасоли
- 3 яйца
- 10 томатов черри
- 200 г филе лосося
- руккола

Для заправки:

- 5 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. винного уксуса
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч.л. горчицы
- 2 ст.л. петрушки

1 Смешайте оливковое масло, уксус, измельченный чеснок, горчицу и петрушку. Отправьте заправку в холодильник.

2 Стручковую фасоль отварите в течение 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и остудите под холодной проточной водой.

3 Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите

и нарежьте дольками. Черри вымойте и разрежьте пополам. Сложите фасоль, томаты и яйца в миску.

4 Рыбу обжарьте на растительном масле до готовности. Раскрошите филе и добавьте его в миску с салатом. Посолите по вкусу. Перемешайте салат и заправьте его. Перед подачей украсьте блюдо листьями рукколы.

Вместо рыбы в этом салатике будут хороши быстро обжаренные тонкие полоски говядины.

20
минут

305
ккал

2
порции





Когда в течение дня немногим удастся съесть горяченького, домашние супы переживают второе рождение.

Пасхальный суп

Украсить вареным яичком в Пасху можно любое блюдо, но такой суп называется праздничным не только поэтому!

На 6 порций:

Для заправки:

- 0,5 стакана ржаной муки
- 1 кусочек черного хлеба
- 2–3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 1 зубчик чеснока
- 2/3 стакана кипятка
- 0,5 л холодной кипяченой воды

Для супа:

- 2,5 л воды

- 2 моркови
- 2 картофелины
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- 400 г копченой колбасы
- 200 г копченого бекона
- 150 г сметаны
- 1 ст.л. сушеного майорана
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. хрена
- 1 лавровый лист
- соль, перец по вкусу
- рубленая зелень

60
минут

295
ккал

6
порций

1 Муку всыпьте в банку, залейте кипятком и хорошо размешайте. Затем постепенно влейте холодную воду, помешивая. Бросьте раскрошенный хлеб, чеснок, душистый перец и лавровый лист. Закройте банку крышкой и поставьте ее в теплое место на 4–6 дней. Каждый день перемешивайте массу. Готовую закваску процедите.

2 Картофель и морковь вымойте, очистите и отварите до готовности. Выньте овощи из отвара и остудите их. В кастрюлю положите копченую колбасу, доведите отвар до кипения и томите на слабом огне 40–45 минут.

3 Уберите колбасу из кастрюли. В бульон добавьте закваску, лавровый лист и майоран. Приправьте солью и перцем. Варите на медленном огне 10 минут, затем добавьте сметану, чеснок и хрен. Доведите суп до кипения и снимите его с огня.

4 Колбасу и овощи крупно нарежьте. Яйца разрежьте пополам. Зелень мелко порубите. Бекон нарежьте кусочками и обжарьте до хруста. Распределите овощи, колбасу и бекон по тарелкам. Залейте смесь горячим супом, положите в тарелки по половине яйца. Посыпьте блюдо зеленью.

Морковный суп

Супы «долгого приготовления» на мясных бульонах весной уступают место легким и быстрым, но не менее вкусным блюдам!

На 8 порций:

- 150 г моркови
- 200 г картофеля
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. растительного масла
- 600 мл овощного бульона
- 300 мл молока
- 1 апельсин
- 2 ломтика тоста
- 2 ч.л. сливочного масла
- 2 ч.л. смеси трав
- 200 г куриной колбасы
- 100 г сыра фета
- 100 г смеси семян тыквы и кедровых орехов
- соль, перец по вкусу

1 Морковь и картофель очистите и нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко порубите.

2 Разогрейте растительное масло в большой кастрюле, обжарьте в нем лук. Добавьте морковь и картофель.

3 Влейте в кастрюлю овощной бульон и молоко, доведите до кипения. Затем уменьшите огонь до среднего и варите суп под крышкой 20 минут.

4 Из апельсина выжмите сок. Хлеб нарежьте кубиками. Обжарьте их на сливочном масле, приправьте травами и солью.

5 Колбасу нарежьте ломтиками. Фету раскрошите. Смешайте в небольшой миске колбасу, сухарики, сыр, тыквенные семечки и орехи.

6 Пюрируйте суп блендером. Влейте апельсиновый сок, приправьте солью и перцем. Подавайте блюдо к столу, посыпав колбасно-сухарной смесью.

Пусть вас не смущает апельсиновый сок в этом рецепте, как не смущает кокосовое молоко в тайских супах!

35
минут

200
ккал

8
порций

Овощной суп

Такое блюдо – вкусное спасение для девушек, готовящих свою фигуру к пляжному сезону. Ложечка сливочного масла вам не повредит, зато добавит немного запретных для всех, кто сидит на диете, жиров. Ведь девиз сегодняшнего времени: никаких запретов!

Совет для постящихся:
сливочное масло можно
заменить оливковым или
подсолнечным.

На 6 порций:

- 1 репчатая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. сливочного масла
- 2 л воды
- 3–4 картофелины
- 1 морковь
- 300 г брокколи
- 1 цукини
- соль, перец по вкусу
- зеленый лук
- листики петрушки

25
минут

135
ккал

6
порций

1 Овощи вымойте и очистите. Цукини, лук и морковь нарежьте полукольцами, картофель – кубиками. Чеснок раздавите.

2 В большой кастрюле на среднем огне разогрейте сливочное масло. Жарьте на нем лук 3 минуты. Добавьте чеснок, готовьте еще 1 минуту.

3 Влейте в кастрюлю воду, положите в нее картофель, цукини и морковь. Доведите суп до кипения и варите его на слабом огне до мягкости овощей. Приправьте солью и перцем.

4 Добавьте брокколи, варите 1–2 минуты. Затем положите в суп рубленую зелень и снимите его с огня.

Суп со спагетти и говядиной

Вкусный наваристый овощной супчик с макаронами и зеленью на крутом мясном бульоне приготовьте на выходных. Пока варится мясо, можно заняться домашними делами, а после обеда – вперед, на прогулку, приветствовать весну!

На 4 порции:

- 500 г говядины
- 3–4 картофелины
- 1 морковь
- 1 крупная репчатая луковица
- 100 г спагетти
- растительное масло
- приправа Vegeta по вкусу
- зеленый лук
- листики петрушки

1 Мясо промойте, залейте водой и варите 1–1,5 часа. Затем выньте говядину и нарежьте ее небольшими кусочками. Верните мясо в бульон.

2 Овощи вымойте и очистите. Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук мелко порубите. Зелень измельчите.

3 Бульон доведите до кипения. Бросьте в кастрюлю картофель, варите 10 минут. Лук

Используйте приправу из расчета 3 г (чайная ложечка) на 250 г супа, соуса, салата, риса или пасты.

85
минут

255
ккал

4
порции



Приправа Vegeta – это продукт первой необходимости для многих поколений домохозяек, поваров и поварих. Причина такой любви очень простая – Vegeta идеально подходит к горячим блюдам, придавая им незабываемый великолепный вкус. При подборе приправы к блюду, которое вы готовите, обращайте внимание как на личные предпочтения, так и на особенности продуктов, входящих в рецепт.




и морковь пассеруйте на растительном масле до мягкости. Добавьте овощи к картофелю, варите 5 минут. Затем бросьте разломанные пополам спагетти и готовьте еще 7 минут.

4 Добавьте в суп приправу Vegeta. Положите в кастрюлю зелень, доведите суп до кипения и снимите его с огня. Приятного аппетита!

Окрошка на томатном соке

Дни становятся все длиннее и теплее, а значит, совсем скоро мы снова захотим освежающих холодных супчиков. Начинайте осваивать интересные рецепты уже сейчас! Эта «красная» окрошка станет вашей любимой – посмотрите, какая яркая красота! А еще она вкусна!



Авокадо и креветки
вместо колбасы
или куриного мяса
придают окрошке
средиземноморский
оттенок.

На 2 порции:

- 600 мл томатного сока
- 200 г редиса
- 200 г огурцов
- 1 авокадо
- 100 г стеблей сельдерея
- 4 крупные креветки
- соль по вкусу
- зелень укропа

15

минут

85

ккал

2

порции

1 Редис и огурцы вымойте и очистите. Авокадо вымойте, очистите и разрежьте пополам. Удалите косточку. Сельдерей вымойте и обсушите. Креветки разморозьте и очистите от панцирей.

2 Огурцы и авокадо нарежьте кубиками, редис – часть кружочками, а часть четвертинками. Сельдерей измельчите. Смешайте нарезанные овощи в миске.

3 Распределите овощную смесь по тарелкам, приправьте солью и залейте томатным соком. Украсьте окрошку креветками и зеленью укропа.

Суп с бараниной и овощами

Баранина обладает настолько индивидуальным вкусом, что ее не заменит привычное в нашей стране мясо. Этот суп выбирает сильный пол!

На 4 порции:

- 4 ст.л. подсолнечного масла
- 1–1,5 кг молодой баранины без костей
- 1 репчатая луковица
- 0,25 стакана муки
- 4 стакана воды
- 1 стакан куриного бульона
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 0,5 ч.л. сушеного тимьяна
- 0,5 ч.л. специй по вкусу

- соль, перец по вкусу
- 4 моркови

1 Баранину крупно нарежьте. Обжарьте ее с обеих сторон в жаровне на сильном огне до коричневой корочки. Уберите мясо с жаровни.

2 Лук мелко нарежьте и тушите в оставшемся

от мяса соке несколько минут. Присыпьте лук мукой, готовьте на слабом огне еще несколько минут. Добавьте мясо, воду, бульон, измельченный чеснок, лавровый лист и специи. Хорошо перемешайте и варите 1–1,5 часа, пока мясо не станет мягким.

3 Отдельно отварите морковь в кожуре. Очистите ее и нарежьте кружочками. Добавьте к мясу морковь и горох, готовьте еще 10 минут.

Баранину в супах и вторых блюдах принято готовить крупными кусками. Как и любят мужчины!



90
минут

658
ккал

4
порции

45
минут

415
ккал

4
порции



Сытное горячее блюдо может быть единственным на вашем обеденном столе, а может – единственным новым!

Куриное филе в беке

Курица – пожалуй, самое привычное для нас мясо. Приготовьте ее по-особенному, чтобы поднадоевший вкус приобрел новые элегантные оттенки.

На 4 порции:

- 4 куриные грудки
- 4 зубчика чеснока
- 300 г свежего шпината
- 100 г бекона полосками
- 0,5 стакана тертого твердого сыра
- 0,5 стакана сметаны
- сливочное масло
- молотый перец, соль по вкусу

1 Шпинат промойте и обсушите бумажным полотенцем. Чеснок очистите и измельчите. Разогрейте на сковороде сливочное масло и готовьте на нем шпинат несколько минут, помешивая. Добавьте сметану, сыр и чеснок.

2 Куриные грудки промойте и отбейте. Нанесите шпинатную начинку (немного оставьте для подачи) на курицу, сверните рулеты, оберните их беконом и скрепите зубочистками. Выложите рулеты на застеленный пергаментом противень.

3 Запекайте в разогретой до 190 °С духовке 35 минут. За 5 минут до готовности увеличьте температуру до 260 °С.

4 Для соуса вымойте и отварите лисички. Лук измельчите, обжарьте и смешайте с грибами. Посолите и поперчите. Влейте сливки и готовьте 5–10 минут, помешивая, до загустения.

5 Выложите рулеты на тарелки, украсьте их шпинатной начинкой. Подавайте блюдо с соусом из лисичек.

Для соуса:

- 300 г лисичек
- 2 репчатые луковицы
- 200 мл сливок

Фаршированная пекинская капуста

Приготовьте вкуснейшие рулетики из пекинской капусты с рисом – они составят конкуренцию привычным голубцам!

45

минут

434

ккал

4

порции

На 4 порции:

- 2–3 пакетика длиннозернистого риса ТМ «Жменька»
- 500 мл воды
- 12 листов пекинской капусты
- 2 веточки базилика
- 2 вяленых помидора
- 250 г огурцов
- 10 маслин (без косточек)
- 80 г феты
- 150 г натурального йогурта
- 1 лимон (сок)
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. меда
- соль, перец по вкусу

1 Вскипятите в кастрюле 1,5–2 л воды. Опустите в нее пакетики с рисом, посолите и варите на слабом огне без крышки до готовности, примерно 20 минут. Рис готов, как только займет весь объем пакетика. Вытяните пакетики вилкой за специальные петли, дайте стечь воде. Затем откройте пакетики, высыпьте рис в миску и остудите его.

2 В другой кастрюле вскипятите подсоленную воду. Срежьте с капусты грубые прожилки и бланшируйте ее 1 минуту. Шумовкой выньте листья и окуните их в холодную воду. Откиньте капусту на дуршлаг.

Длиннозернистый рис в пакетиках для варки ТМ «Жменька» прошел дополнительную очистку, и его не нужно перебирать. Легко отмерять нужное количество продукта – используйте один пакетик для двух порций. Такой рис не пригорает и не прилипает к стенкам кастрюли.

А еще длинный рис ТМ «Жменька» всегда получается рассыпчатым и вкусным!



3 Базилик вымойте и тонко нарежьте. Помидоры нарежьте соломкой. Огурец разрежьте пополам, чайной ложкой удалите семена, мякоть нарежьте вдоль узкими полосками.

4 Оливки и фету мелко нарежьте. Рис смешайте с йогуртом и базиликом.

5 Выложите на капустные листья немного риса, разровняйте и сделайте посередине углубления. Разложите по ним помидоры, огурец, оливки и фету. Сверните каждый лист рулетом.

6 Сок лимона взбейте с медом, оливковым маслом, солью и перцем.

7 Нарежьте капустные рулеты ломтиками. Подавайте их с лимонно-медовым соусом.

Покупая сибаса, обратите внимание на то, чтобы его шкура блестела и не была сухой – это говорит о свежести рыбы. Кроме того, свежий сибас имеет нейтральный, а не резкий запах.

45
минут

359
ккал

4
порции

Сибас с овощами в фольге

Сибас – благородная рыба, которую быстро готовить и удобно есть, ведь в ней нет костей. Сибас любит лимон, розмарин и чеснок!

На 4 порции:

- 2 тушки сибаса
- 1 морковь
- 1 красная луковица
- 1 зеленый сладкий перец
- 1 помидор
- половина лимона (сок)
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу

1 Овощи вымойте, очистите и мелко нарежьте. Рыбу очистите, удалите внутренности, голову и хвост. Промойте тушки и обсушите их бумажным полотенцем. Натрите сибаса солью и молотым

перцем внутри и снаружи.

2 Начините рыбу овощами, сбрызните оливковым маслом и соком лимона. Заверните сибаса в фольгу и готовьте в духовке при 180 °C около 25 минут.

3 Снимите верхний слой фольги и подрумяньте рыбу при 200 °C еще 5 минут.

Помидоры с сыром

Из плавленого сырка можно приготовить много интересных закусок. Такие фаршированные помидоры хорошо делать и на природе, и дома. Вкусно и сочно!

На 4 порции:

- 4 больших помидора (по 150 г)
- 2 стебля базилика
- 3 пера зеленого лука
- 50 г зеленых оливок
- 200 г плавленого сырка «Творожный» ТМ «Весела Корівка»
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу
- 100 г каперсов
- 1 лимон

1 Помидоры вымойте, срежьте с них верх

в виде крышечки и удалите семена чайной ложкой. Базилик промойте. Оборвите с него листья и нарежьте их полосками. Лук вымойте и нарежьте колечками, оливки крупно нарежьте. Плавленый сырок натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Смешайте базилик, лук, оливки, плавленый сырок и чеснок. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

2 Выложите помидоры на листы фольги (30x30 см). Заполните овощи сырковой смесью и накройте крышечками. Заверните фольгу и готовьте помидоры на предварительно разогретом гриле 8–10 минут.

3 Подавайте блюдо, украсив каперсами и дольками лимона.



Плавленый сырок «Творожный» ТМ «Весела Корівка» содержит настоящий творог, который делает вкус продукта еще более нежным и молочным. Использовать такой сырок в горячих закусках – одно удовольствие! Блюдо получается пикантным и легким.

Щедро заполняйте помидоры плавленым сырком. Фольгу заворачивайте туго – тогда помидор сохранит свою форму, а сыр не растечется.

30
минут

142
ккал

4
порции



На 4 порции:

- 750 г картофеля
- 2 лука-шалот
- 1 ч.л. оливкового масла
- 350 мл красного сухого вина
- 100 мл виноградного сока
- 1 яйцо
- 150 г муки
- 4 веточки шалфея
- 75 г пармезана
- 50 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу
- молотый мускатный орех
- кукурузный крахмал

Картофельные ньокки

В Италии существует масса интересных рецептов теста для ньокки. Главное, чтобы в наличии были картофель, мука и яйцо.

1 Картофель вымойте и отварите в кипящей воде 30 минут.

2 Лук-шалот очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до прозрачности. Влейте виноградный сок и вино, тушите на среднем огне 10–20 минут. Процедите соус через сито.

3 Готовый картофель очистите и пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, муку, соль, специи и замесите тесто. Разделите его на 4 части и скатайте валики диаметром 1 см. Нарежьте валики кусочками по 2 см.

4 Шалфей промойте, оборвите листики. Пармезан тонко нарежьте.

5 Варите картофельные клецки – ньокки – в кипящей подсоленной воде на слабом огне 5 минут. Разогрейте на сковороде сливочное масло, бросьте в него листья шалфея. Добавьте готовые ньокки и немного прогрейте.

6 Выложите ньокки на тарелку, полейте их соусом. Подавайте блюдо с нарезанным пармезаном.

70
минут

466
ккал

4
порции

Картофельные ньокки хороши с любым соусом – все зависит от вашего вкуса и содержимого холодильника. Можно просто полить их растопленным сливочным маслом или покрошить сверху немного горгонзолы, рикотты, посыпать пармезаном. Попробуйте ньокки и с традиционным итальянским песто. А еще клецки можно отварить в мясном или овощном бульоне и подать их прямо в нем.



Шампиньоны с ветчиной

Шампиньоны с плавленным сыром – оригинальная горячая закуска, которая и выглядит празднично, и вкусна, и сытна.

На 4 порции:

- 1 упаковка плавленного сыра «Дружба» ТМ «Шостка»
- 8 крупных шампиньонов
- 1 зубчик чеснока
- 150 г ветчины
- 450 г шпината
- 4 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу

1 Шампиньоны очистите, отрежьте ножки. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Ветчину нарежьте кубиками по 1 см. Шпинат промойте и нашинкуйте.

2 Разогрейте в кастрюле оливковое масло и обжарьте грибы по 3 минуты с каждой стороны. Посолите, поперчите. Выложите грибы на противень, застеленный пергаментом.

3 Влейте в кастрюлю оставшееся масло и обжарьте ветчину до хруста. Бросьте чеснок. Через минуту добавьте шпинат, немного потушите. Посолите, поперчите. Начините шляпки грибов.

4 Плавленный сыр разрежьте на 8 тонких ломтиков и выложите на грибы. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке 8–10 минут. Подавайте сразу же.

Плавленный сыр «Дружба» от ТМ «Шостка» идеален для запекания. Используйте его вместо или в сочетании с твердым сыром в пицце, мясе по-французски, овощных запеканках, и конечно, в нашем рецепте.



Овощная запеканка

Стол должен быть и ярким, и вкусным, и полезным. Эта овощная запеканка удовлетворит вкусы и эстетов, и моделей!

1 Хлеб раскрошите и обжарьте на оливковом масле. Разогрейте духовку до 200 °С.

2 Овощи вымойте и очистите. Перец разрежьте вдоль на полоски шириной 3 см. Кабачок и баклажан

нарежьте вдоль полосками шириной 1 см. Лук и чеснок нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте дольками. Сыр натрите. Смажьте маслом форму для запекания.

3 Выложите овощи в форму слоями, приправляя каждый

солью, перцем и сушеным базиликом. Посыпьте запеканку половиной чеддера, накройте фольгой и запекайте 35 минут. Затем снимите фольгу, увеличьте температуру до 225 °С, посыпьте блюдо оставшимся сыром и готовьте еще 10 минут.

4 Свежий базилик промойте и обсушите, оборвите листики. Перед подачей посыпьте запеканку хлебными крошками и листьями базилика.

На 4 порции:

- 4 ломтика черствого хлеба
- 2 зубчика чеснока
- 2 репчатые луковицы
- 75 мл оливкового масла
- 1 ст.л. сушеного базилика
- 2 красных сладких перца
- 2 желтых сладких перца
- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 4 помидора
- 80 г сыра чеддер
- соль, перец по вкусу
- пучок свежего базилика

Запеканки можно готовить круглый год, используя как свежие, так и замороженные овощи. Хлеб в рецепте нужен для скрепления.



Тальятелле с креветками

Ничто не сравнится с итальянской кухней! Ах, эти тальятелле, миниатюрные помидорки, неповторимый вкус базилика, который пахнет из пакета так, что с тобой хотят познакомиться все мужчины, предполагая, что ты умеешь готовить самые вкусные блюда... Так и есть! Умеешь!

1 Чеснок очистите. Базилик промойте, оборвите листики. Измельчите чеснок и базилик в блендере, добавьте 5 ст.л. оливкового масла.

2 Помидоры вымойте. Креветки промойте и очистите от панцирей. Пасту отварите в большом количестве подсоленной воды на среднем огне 7–8 минут после закипания.

3 Разогрейте в сковороде 1 ст.л. оливкового масла и обжарьте креветки по 1–2 минуты с каждой стороны. Приправьте солью. Переложите креветки в миску и накройте ее фольгой.

4 В сковороду положите помидоры. Посолите, поперчите и тушите на среднем огне 4–5 минут. Добавьте смесь базилика с чесноком, перемешайте. Снимите овощи с огня, добавьте креветки и снова перемешайте.

5 Готовую пасту откиньте на дуршлаг. Переложите тальятелле к креветкам с помидорами

и аккуратно перемешайте. Подавайте пасту сразу же, украсив листиками базилика.

15
минут

317
ккал

2
порции

На 2 порции:

- 250 г пасты тальятелле
- 200 г креветок
- 200 г помидоров черри
- 30 г зелени базилика
- 2 зубчика чеснока
- 6 ст.л. оливкового масла
- соль, смесь перцев по вкусу

Тальятелле – макароны-лапша – как губка впитывают соусы, становясь продолжением продуктов, в них входящих. В нашем случае – базилика и чеснока.



Рулет из бекона

Подчеревина – самый лакомый кусочек сала с основательными мясными прослойками. Подчеревину можно засолить, а можно приготовить из нее сочный рулет. Некоторые хозяйки заворачивают его салом наружу, а некоторые – мясом. Такое блюдо едят холодным – оно тает во рту!

Психологи утверждают, что в сложное время нужна конкретная еда. Встречайте новые рецепты с мясом!



На 12 порций:

- 2 кг бекона (подчеревины)
- 1 ч.л. смеси перцев
- 1 пакетик приправы к мясу
- 5 зубчиков чеснока
- 3 маленьких острых перца
- 0,5 ч.л. тмина
- соль по вкусу

1 Бекон промойте и замочите на ночь в соляном растворе. Затем слейте рассол и обсушите бекон.

2 Натрите мясо сухими специями и солью. Измельчите перец и чеснок, посыпьте ими бекон.

3 Сверните рулет, крепко перевяжите его нитью и заверните в фольгу. Запекайте в разогретой до 100–110 °С духовке 3 часа. За 15 минут до готовности раскройте фольгу.

4 Готовый рулет нарежьте тонкими ломтиками и подавайте с овощами и зеленью.

180
минут

895
ккал

12
порций

Мясной кекс с яйцами

На 6 порций:

- 1 кг свиного фарша
- 100 г бекона
- 100 мл бульона
- 2 репчатые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 1 ст.л. горчицы
- 300 г тонких ломтиков бекона
- 4–5 яиц, отваренных вкрутую
- соль, перец по вкусу

1 Лук и чеснок очистите и измельчите. 100 г бекона мелко порубите. Фарш смешайте с луком, чесноком, беконом, горчицей, сырыми яйцами, бульоном, перцем и солью. Хорошо вымесите массу и поставьте ее в холодильник.

2 Круглую форму для кекса застелите беконом внахлест так, чтобы концы свободно свисали. Выложите в форму половину фарша и очищенные яйца. Сверху распределите оставшийся фарш. Заверните концы бекона наверх.

3 Запекайте в разогретой до 170 °С

Это красивое блюдо станет украшением вашего праздничного стола. Его совсем несложно приготовить! Дерзайте!

духовке 40 минут. Затем переложите кекс на противень и готовьте еще 15–20 минут, до золотистого цвета.

4 Готовый кекс нарежьте ломтиками. Подавайте блюдо к столу как горячим, так и холодным.

Выкладывая фарш в форму, следите за тем, чтобы он не занимал больше ее трети, иначе мясной сок будет вытекать.



Террин из лосося на пару

Изысканное блюдо из красной и белой рыбы.
В компанию к лососю возьмите судака или щуку.
Готовьте такой террин в глубокой форме.

50
минут

367
ккал

6
порций

На 6 порций:

- 500 г филе лосося
- 200 г филе белой рыбы
- 2 яйца
- 200 мл жирных сливок
- 100 мл воды
- сливочное масло
- сушеный базилик
- рубленый укроп
- соль, черный перец по вкусу
- лимон для подачи

Не бойтесь, что фарш получится жидким – по консистенции он должен напоминать тесто для оладий.

1 Рыбу нарежьте маленькими кусочками. 300 г лосося и белую рыбу измельчите в блендере до однородной массы. Добавьте в фарш яйца, базилик, укроп, перец и соль.

2 Сливки смешайте с водой и влейте в фарш. Перемешайте до однородности.

3 Смажьте форму сливочным маслом. Вылейте в нее половину фарша, затем положите кусочки лосося, а поверх – оставшийся фарш. Готовьте на пару 45 минут, пока террин не схватится.

4 Готовый террин нарежьте. Подавайте блюдо к столу с ломтиками лимона.

Парфе из куриной печени с фуа-гра

Не поленитесь протереть печеночную массу через сито: тогда парфе получится воздушным, без комочков. Запекать его можно в большой форме или в кокотницах.

На 10 порций:

- 500 г куриной печени
- 500 г фуа-гра
- 8 яиц
- 750 г топленого сливочного масла
- 50 г соли
- тонкий лаваш для подачи

1 Разогрейте духовку до 200°С. Печень и фуа-гра крупно нарежьте, измельчите блендером и посолите. Продолжая взбивать на низких оборотах, добавьте масло и яйца. Масса должна быть кремообразной консистенции.

2 Перетрите массу через сито и вылейте ее в прямоугольную жаропрочную форму. Поместите форму на противень с горячей водой и запекайте 30–40 минут.



Во вкусе такого паштета чувствуется лишь фуа-гра. Никто не догадается, что в нем есть и куриная печенка!

3 Готовое парфе остудите не вынимая из формы и поставьте в холодильник на 7 часов.

4 Немного подогрейте дно и бока формы и переверните парфе

на тарелку. Нарежьте блюдо ломтиками. Подавайте парфе к столу с подсушенным лавашом.

50
минут

632
ккал

10
порций

Рулет из телятины с рататуюем

45
минут

415
ккал

4
порции

Овощи для классического прованского рататую режут кружочками, но для нашего рулета можно и кусочками!

Овощи могут быть рядом, а могут – и внутри. Как в этих рулетиках с французским секретом!

На 4 порции:

- 4 стейка из телятины (по 150 г)
- 8 ломтиков пармской ветчины
- 100 г тертого пармезана
- половина баклажана
- 1 цукини
- 1 желтый сладкий перец
- 1 репчатая луковица
- 1 помидор
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. белого винного уксуса
- 4 ст.л. белого сухого вина
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка розмарина
- 1 веточка тимьяна
- соль, свежемолотый перец по вкусу
- сахар по вкусу

1 Баклажан вымойте, очистите и нарежьте кубиками. Посыпьте их солью и оставьте на 15 минут, затем слейте сок. Цукини и перец очистите и вымойте. Лук очистите. Помидор бланшируйте в кипятке, удалите у него кожицу и семена.

2 Нарежьте овощи кубиками 1x1 см и обжарьте 10 минут, помешивая. Добавьте уксус и вино. Чеснок очистите и раздавите. Зелень промойте, порубите и вместе с чесноком добавьте к овощам. Готовьте

рататуй на слабом огне под крышкой 15 минут.

3 Разогрейте духовку до 190 °С. Мясо промойте, оберните пищевой пленкой и слегка отбейте. Удалите пленку, посолите, поперчите стейки. Выложите на каждый стейк по 2 ломтика ветчины. Пармезан смешайте с рататуюем, приправьте солью, перцем и сахаром. Распределите массу поверх ветчины и сверните рулеты.

4 Плотно заверните рулеты в фольгу. Запекайте их в духовке 15–20 минут.

Мясо с грибной начинкой

45 минут 432 ккал 4 порции



Анис имеет очень характерный запах и вкус – освежающий и сладкий. Будьте уверены, мясо получится незабываемым!

Что делать, если кто-то любит мясо целым куском, а кто-то – в фарше? Конечно объединить два предпочтения в одном блюде!

На 4 порции:

- 100 г шампиньонов
- 100 г вешенок
- 1 маленькая репчатая луковица
- 4 ст.л. оливкового масла
- 1 веточка тимьяна
- соль, перец по вкусу
- 700 г мякоти говядины
- 350 г лука-шалот
- 3 ст.л. бальзамического уксуса
- 100 мл вишневого сока
- 1 звездочка аниса
- 125 г телячьего фарша

1 Грибы переберите, вымойте и мелко нарежьте. Репчатый лук очистите и нарежьте кубиками. Разогрейте в сковороде оливковое масло, обжарьте в нем грибы и лук. Добавьте измельченный тимьян, посолите и поперчите. Готовьте на среднем огне, помешивая, до выпаривания жидкости. Остывшие грибы смешайте с фаршем.

2 Говядину промойте и обсушите. В верхней части куска сделайте надрез глубиной 3 см. Выложите в него грибную начинку, скрепите «карман» зубочистками. Обвяжите мясо кухонной нитью,

посолите и поперчите. Обжарьте говядину на оливковом масле со всех сторон. Затем выложите мясо в форму и запекайте в разогретой до 170 °С духовке 1,5 часа.

3 Лук-шалот очистите, нарежьте тонкими полосками и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте бальзамический уксус, вишневый сок и анис. Готовьте на среднем огне 20 минут, в конце приготовления посолите и поперчите.

4 Готовое мясо нарежьте ломтиками. Подавайте его к столу с соусом.

Пасха с орехами и ягодами

В 2014 году католики и православные будут отмечать Пасху 20 апреля. Позаботьтесь об угощении заранее!

35
минут

234
ккал

8
порций

Берите для пасхи только свежий, домашний и хорошо отжатый творог. Обязательно пропустите его через мясорубку!

На 8 порций:

- 1 апельсин
- 1 лимон
- 50 г сушеного манго
- 2 ст.л. изюма
- 1 ст.л. фисташек
- 1 стручок ванили
- 1 ст.л. сливочного масла

1 Апельсин и лимон вымойте горячей водой. Выдавите из цитрусовых сок, натрите цедру. Манго нарежьте небольшими кусочками и смешайте в миске с изюмом и апельсиновым соком. Фисташки мелко нарежьте. Достаньте из стручка ванили семена.

2 Ручным миксером смешайте размягченное

- 40 г коричневого сахара
- 2 яйца
- 750 г творога
- 100 г сметаны
- 20 г молотого миндаля
- 500 г смеси клубники и малины
- 2 киви

сливочное масло с сахаром. Добавьте желтки, 1 ст.л. теплой воды и взбивайте, пока сахар полностью не растворится. Порциями добавляйте творог, каждый раз перемешивая миксером. Добавьте сметану, тертую апельсиновую и лимонную цедру, фисташки, семена ванили, молотый миндаль и манго с изюмом. Тщательно перемешайте.

3 Форму диаметром 12–14 см застелите влажной марлей. Выложите в нее творог, хорошо его утрамбуйте и закройте свободными концами марли. Сверху поставьте груз. Отправьте пасху на холод, через несколько часов слейте сыворотку.

4 Ягоды вымойте, клубнику нарежьте. Третью ягод пюреируйте ручным блендером.

5 Киви очистите, нарежьте кубиками и смешайте с ягодами.

6 Выложите пасху на блюдо и осторожно снимите марлю. Сверху выложите кусочки киви, клубнику и малину. Подавайте десерт с ягодным пюре.

Творожная пасха

Творожную пасху можно готовить и со сметаной, и со сливками (только берите пожирнее). Пробуйте массу, чтобы она не получилась слишком сладкой.

1 Изюм и курагу промойте и залейте кипятком. Размоченную курагу нарежьте крупными кусочками.

2 Творог взбейте миксером, добавьте сметану и ванилин. Желтки разотрите размягченным сливочным маслом и добавьте к творогу. Белки взбейте с сахаром и аккуратно вмешайте в массу. Добавьте курагу и изюм, хорошо перемешайте до однородности.

3 Форму застелите марлей. Выложите в нее творожную массу, заверните свободные края марли и поставьте сверху груз. Уберите пасху в холодильник. Через несколько часов слейте выделившуюся сыворотку и снова отправьте десерт на холод.

4 Через сутки достаньте пасху из холодильника. Переверните ее на блюдо и аккуратно снимите марлю. Подавайте десерт с клюквенным соусом.

На 10 порций:

- 800 г домашнего творога
- 0,5 стакана густой сметаны
- 80 г сливочного масла
- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 г ванилина
- 1 стакан изюма
- 0,5 стакана кураги
- клюквенный соус



90
минут

296
ккал

10
порций

Если вы не найдете специальную форму для пасхи, можно использовать пластиковый цветочный горшок.

45
минут

129
ккал

12
порций

Пасхальные яйца с шоколадом

Такой оригинальный пасхальный десерт удивит ваших гостей, особенно если вы позволите им самостоятельно почистить яички. При желании скорлупу можно покрасить пищевой краской. Отверстие в яйце удобно делать штопором. Вынув содержимое, не забудьте промыть скорлупу!

На 12 порций:

- 13 яиц
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 апельсин (кожура)
- половина пакетика ванильного сахара
- 140 г муки
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1 щепотка соли
- 50 г коричневого сахара
- 4 ст.л. оливкового масла
- 150 мл пахты (или сливок)
- 3 ст.л. молотого миндаля
- 30 г шоколадных капель

1 12 яиц вымойте. Аккуратно проткните их сверху и удалите содержимое. Апельсиновую кожуру измельчите. Вырежьте из фольги 12 полос 30x14 см и сформируйте из них корзиночки – подставки для скорлупы.

2 Смажьте яичную скорлупу изнутри оливковым маслом. Выложите корзинки из фольги на противень и вставьте в них скорлупу.

3 Смешайте в миске муку и разрыхлитель. Вбейте яйцо, перемешайте ручным миксером. Добавьте соль, сахар, оливковое масло и пахту, перемешайте до однородности.

4 Разделите тесто пополам. В одну половину добавьте миндаль, в другую – ванильный сахар. Затем распределите по обеим частям цедру и шоколад. Перемешайте тесто.

4 Выложите тесто в 2 кондитерских мешка и начините скорлупу, сделав 2 слоя. Выпекайте десерт в разогретой до 180 °С духовке 25 минут. Готовность проверьте деревянной палочкой.

5 Достаньте изделия из духовки и дайте им остыть. Перед подачей аккуратно удалите скорлупу.

Пасхальный кулич с цукатами и кунжутом

Раз решившись испечь кулич, будьте уверены – вы станете делать это каждый год!

1 В 50 г муки влейте тонкой струйкой 60 мл кипящего молока и быстро перемешайте до однородности. Дрожжи разведите в 60 мл теплого молока, добавьте к ним 50 г муки и оставьте на 15 минут. Смешайте молочную и дрожжевую смеси, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 1 час.

2 Разотрите желтки с сахаром и солью. Половину массы введите в дрожжевую смесь, добавьте 0,5 стакана муки. Перемешайте и дайте подойти в теплом месте еще 1 час. Затем введите оставшуюся яичную массу и муку. Хорошо вымесите тесто.

3 Сливочное масло растопите и влейте в тесто. Добавьте мускатный орех, ванильный сахар, цедру и коньяк, снова вымесите тесто и дайте ему подойти еще раз. Затем добавьте в тесто 15 г цукатов.

4 Выложите тесто в смазанную маслом форму, дайте ему подняться на 2/3 объема. Смажьте верх кулича желтком и выпекайте при 180 °С 40 минут.

5 Готовый кулич полейте медом, посыпьте кунжутом и оставшимися цукатами.

На 12 порций:

- 500 г муки
- 200 мл молока
- 25 г свежих дрожжей
- 5 яиц
- 125 г сливочного масла
- 120 г сахара
- 15 мл коньяка
- 75 г цукатов
- 5 г лимонной цедры
- 0,25 ч.л. молотого мускатного ореха
- 1,5 ч.л. ванильного сахара
- соль по вкусу
- кунжут для посыпки
- жидкий мед

40
минут

262
ккал

12
порций



В случае, когда поверхность куличей зарумянилась, а они еще не готовы, прикройте их фольгой.

Пасхальные маффины

На 12 порций:

- 400 г моркови
- 400 г муки
- 200 мл растительного масла
- 200 г сахара
- сок 1 лимона
- 3 яйца
- 1 пакетик ванильного сахара
- 1,5 ч.л. молотой корицы
- 3 ч.л. разрыхлителя

Для глазури:

- 480 г сливочного сыра
- 110 г сливочного масла
- 250 г сахарной пудры
- 0,25 стакана кленового сиропа
- зеленый пищевой краситель

Для украшения:

- шоколадный заяц
- декоративные яички, морковки и посыпка
- кокосовая стружка

Такие морковные маффины очень понравятся пасхальным зайчикам, а также мальчикам и девочкам, для которых и маффины, и зайчики предназначены.

1 Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте сахар, лимонный сок, ванильный сахар и яйца. Тщательно перемешайте.

2 Муку смешайте с разрыхлителем и корицей. Добавьте ее к морковной смеси, перемешайте. Влейте растительное масло, перемешайте до однородности.

3 Выложите тесто в смазанную растительным маслом форму для маффинов и выпекайте при 180 °C около

35 минут, до золотистой корочки.

4 Все ингредиенты глазури (кроме красителя) взбейте миксером на средней скорости. Разделите массу на две части. В одну добавьте краситель, хорошо перемешайте. Отправьте глазурь в холодильник на 20 минут.

5 С помощью кондитерского шприца украсьте маффины глазурью. Затем декорируйте их остальными украшениями.

55
минут

529
ккал

12
порций

Позовите детей украсить эту праздничную поляну!



60

минут

455

ккал

6

порций

Пасхальный кекс с шоколадом

Пасха – праздник, на который наконец-то можно позволить себе самую калорийную выпечку. Для этого рецепта не жалейте ни сливочного масла, ни шоколада!

На 6 порций:

- 3 стакана муки
- 1 стакан молока
- 300 г сливочного масла
- 1,5 стакана сахара
- 6 яиц
- 11 г сухих дрожжей Dr. Oetker
- 1 пакетик ванильного сахара Dr. Oetker
- 375 г шоколада
- марципановые бабочки

1 Дрожжи и немного сахара разведите в теплом молоке. Добавьте часть муки, перемешайте. Поставьте опару в теплое место и дайте ей подняться.

2 Масло с сахаром взбейте миксером в крем. Не прекращая взбивать, добавляйте яйца по одному.

Дрожжи Dr. Oetker можно использовать, не делая опару, а ванильный сахар Dr. Oetker подарит любой выпечке приятный аромат ванили и сладость. Выпускаемая с 1894 года, продукция семейной компании продолжает верно хранить традиции немецкого качества.



Небольшими порциями введите масляную смесь в опару. Всыпьте остальную муку, ванильный сахар и лимонную цедру. Вымесите тесто и дайте ему подойти.

3 Разогрейте духовку до 180°C. Форму для кекса смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите

в форму тесто и выпекайте его 30 минут. Остудите кекс.

4 Шоколад растопите на водяной бане. Достаньте кекс из формы, полейте его шоколадом и украсьте марципановыми бабочками. Поставьте десерт в холодное место на 10 минут.

Пасхальная булка

Такой порционный пасхальный хлеб очень красиво выглядит и легко ломается на 6 частей. Хорошо вымесите тесто, и вы получите воздушную ароматную булку, которую можно готовить и без повода.

На 6 порций:

- 700 г муки
- 7 г сухих дрожжей
- 200 г сахарной пудры
- 1 ст.л. лимонной цедры
- 0,5 ч.л. соли
- 1 пакетик ванильного сахара
- 100 г изюма
- 45 мл рома
- 60 г сливочного масла
- 3 яйца
- 200 г сметаны
- 150 мл молока
- 1 ст.л. миндальных хлопьев
- 1 ч.л. сахарной пудры



Обратите внимание, что в этом рецепте совсем немного масла, а значит, его можно считать диетическим и бюджетным.

1 Изюм промойте и замочите в роме. 1 яйцо разделите на белок и желток. Белок взбейте миксером с остальными яйцами и ванильным сахаром.

2 В другой миске смешайте муку, сахарную пудру, соль, дрожжи и цедру. Добавьте сметану, взбитые яйца и подогретое молоко. Замесите гладкое тесто. Накройте его и отправьте в теплое место на 30 минут.

3 Сливочное масло растопите, остудите и вмесите в тесто. Снова дайте ему подойти. Набухший изюм слегка присыпьте мукой и тоже добавьте в тесто.

4 Форму с отверстием по центру смажьте маслом. Разделите тесто на 6 шариков и выложите их в форму по кругу. Накройте форму и дайте тесту подойти еще 30 минут.

5 Желток взбейте с 2 ст.л. молока. Смажьте кулич яичной массой. Посыпьте шарики теста через один миндальными хлопьями.

6 Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 30–45 минут. Остывший кулич выньте из формы и украсьте сахарной пудрой.

Кулич с цукатами и глазурью

Вы обнаружили, что в доме нет специальных форм? Ничего страшного! Подойдет обычная кастрюля – смажьте ее жиром, выложите стенки и дно пергаментом, а затем смажьте жиром и его.

1 Дрожжи раскрошите и растворите в теплом молоке. Добавьте половину муки, перемешайте. Накройте опару и поставьте ее в теплое место на 1 час.

2 Яйца разделите на желтки и белки. Желтки разотрите с сахаром, белки взбейте до устойчивых пиков.

3 Введите в опару желтки и соль, хорошо перемешайте. Добавьте сливочное масло, белки и оставшуюся муку. Хорошо вымесите тесто. Накройте его и поставьте в теплое место на 2 часа.

4 Вмешайте в тесто ром. Заполните тестом формы на 1/3 объема и оставьте подниматься на 20–25 минут.

5 Выпекайте в разогретой до 170 °С духовке 40–60 минут. Готовность проверьте деревянной палочкой. Остудите куличи.

6 Для глазури взбейте белок с сахарной пудрой. Выньте куличи из форм, украсьте их глазурью и посыпьте цукатами.

60
минут

395
ккал

16
порций

Рецепт
с обложки



Опару можно накрыть чистым полотенцем, а можно – пищевой пленкой.

На 16 порций:

- 1 кг муки
- 1 стакан теплого молока
- 6 яиц
- 1/3 стакана растопленного сливочного масла
- 1 стакан сахара

- 50 г свежих дрожжей
- 30 мл рома
- 1 ч.л. соли

Для украшения:

- цукаты
- 1 стакан сахарной пудры
- 1 яичный белок



40
минут

395
ккал

8
порций

Булочки с заварным кремом и абрикосами

Абрикосы издавна похожи на яичные желтки, которые как будто покрыли глянцем. Используйте это сходство и приготовьте оригинальные булочки, словно смотрящие на вас своими «яичными» глазками и умоляющие: «Съешь меня!».

На 8 порций:

- 0,5 л + 5 ст.л. молока
- 2 ст.л. + 75 г сахара
- 1 пакетик ванильного заварного крема
- 300 г муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 1 пакетик ванильного сахара
- 150 г творога
- 6 ст.л. растительного масла
- 1 яйцо
- 4 консервированных абрикоса (половинки)
- сахарная пудра
- соль по вкусу



1 Смешайте 100 мл молока, 2 ст.л. сахара и сухой заварной крем. Оставшиеся 400 мл молока доведите до кипения и, помешивая, влейте в ванильную массу. Варите, помешивая, 1 минуту, затем снимите крем с огня. Разогрейте духовку до 175 °С.



2 Для теста смешайте в миске муку, разрыхлитель, 75 г сахара, ванильный сахар и щепотку соли. Добавьте творог, 5 ст.л. молока, растительное масло и яйцо.



3 Смешайте все ручным миксером в однородное гладкое тесто.



4 На присыпанной мукой поверхности сформируйте из теста валик.



5 Разрежьте валик на 8 равных частей.

6 Поместите кусочки теста на противень, застеленный пергаментом, и слегка прижмите их руками. В центре сделайте небольшие углубления.



7 Выложите в углубления заварной крем.



8 Поместите на крем половинки абрикосов. Выпекайте булочки 20 минут.



9 Дайте булочкам остыть. Перед подачей посыпьте их сахарной пудрой.



Тортилья из цукини



Чем удивить гостей? Ловите несложные, быстрые, красивые и оригинальные идеи!

Такой симпатичный испанский омлетик с цукини сразу создает летнее настроение. Быстро, свежо и с изюминкой!

20 минут
215 ккал
4 порции

На 4 порции:

- 2 небольших цукини
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. рубленого свежего тимьяна
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу
- 4 яйца
- 4 ст.л. сливок
- 40 г тертого пармезана

1 Цукини вымойте и нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок очистите и мелко порубите. Смешайте цукини с тимьяном и чесноком, обжарьте все на оливковом масле 5 минут, посолите и поперчите.

2 Яйца со сливками взбейте венчиком, приправьте солью и перцем. Залейте цукини яичной смесью и готовьте на слабом огне 10 минут. Затем с помощью тарелки аккуратно переверните омлет. Посыпьте его пармезаном, накройте крышкой и готовьте еще 3–5 минут.

3 Нарежьте закуску небольшими квадратиками. Вставьте в каждый зубочистку. Подавайте тортилью сразу же.

Баклажаны с сыром

Баклажаны на гриле или запеченные в духовке с мягким сыром и оригинальным соусом – отличное начало трапезы, а также прекрасный вариант легкого и полезного ужина.

На 4 порции:

- 2 баклажана
- 1 пучок зеленого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. молотой паприки
- 0,5 ч.л. молотого тмина
- 100 мл оливкового масла
- 1 ст.л. соуса-маринада Kikkoman Барбекю с медом и чесноком
- 400 г сливочного сыра
- соль, перец по вкусу

45
минут

289
ккал

4
порции

1 Баклажаны разрежьте вдоль на ломтики толщиной 5 мм. Приправьте их солью, через 10 минут промойте водой. Зеленый лук бланшируйте в кипящей подсоленной воде, затем промойте холодной водой.

2 Приготовьте маринад: мелко нарежьте чеснок и вместе с паприкой и тмином обжарьте его на оливковом масле. Затем добавьте соус-маринад Kikkoman Барбекю.

3 Разогрейте духовку в режиме гриль. Форму для запекания смажьте оливковым маслом. Выложите в нее баклажаны и готовьте их с обеих сторон до золотистого цвета. Смешайте овощи с маринадом и поставьте их на пару часов в холодильник.

4 Сливочный сыр разрежьте на брусочки, оберните баклажанами и обвяжите зеленым луком. Перед подачей полейте блюдо маринадом от баклажанов, посолите и поперчите.

Соус-маринад Kikkoman Барбекю с медом и чесноком производится на основе соевого соуса Kikkoman, имеет тонкий аромат чеснока и густую консистенцию. Это универсальный продукт, который можно использовать в качестве соуса или дипа для мяса, рыбы, овощей. Маринуйте в этом соусе мясо для шашлыка или, как в нашем рецепте, уже готовые продукты для закуски.



Заливное с яйцом и огурцами

Вроде бы ничего сложного и почти ничего нового, а посмотрите, какая красота на тарелочке. Так и хочется скушать – даже самую фотографию!

На 4 порции:

- 800 г свинины (с костями)
- 1 репчатая луковица
- 100 г моркови
- 4 корнишона
- 2 яйца, отваренных вкрутую
- 300 г корней (петрушка, репа)
- 4 ягоды можжевельника
- 125 мл винного уксуса
- 30 г желатина
- 1 ч.л. сливочного масла
- 2 веточки петрушки
- 3 горошины черного перца
- 2 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- соль по вкусу

120

минут

357

ккал

4

порции

1 В большой кастрюле вскипятите 1,5 л воды, добавьте соль. Мясо промойте, положите в кастрюлю и варите на медленном огне 1 час, снимая пену.

2 Коренья и овощи вымойте, очистите и бросьте к мясу. Добавьте перец, можжевельник, лавровый лист и уксус. Варите на слабом огне 30 минут.

3 Выньте свинину из бульона, удалите кости и разрежьте мясо на 4 части. Бульон варите еще 30 минут, затем снимите с огня, остудите и поставьте в холодильник на 2 часа. Уберите с поверхности застывший жир и снова доведите бульон до кипения. Затем снимите его с огня и дайте постоять 10 минут. Процедите бульон.

4 Желатин замочите в холодной воде, затем растворите в горячем бульоне.

5 Смажьте сливочным маслом 4 одинаковые формы. Влейте в них бульон на 5 мм и поставьте в холодильник на 15 минут. Морковь, огурцы и яйца нарежьте тонкими ломтиками. Петрушку вымойте, оборвите листики.

6 Разложите корнишоны, яйца, морковь и петрушку на желе в формах. Сверху положите по ломтику мяса и влейте оставшийся бульон. Поставьте блюдо в холодильник до полного застывания.



30
минут

446
ккал

4
порции

Картофель в тесте

Такие симпатичные «конфетки» с картофелем понравятся и детям, и взрослым. Начинка может быть любая – и мясная, и сырная, и овощная!

На 4 порции:

- 300 г картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 3 веточки мяты
- 50 г пармезана
- 1 яйцо
- соль, перец по вкусу
- 1 упаковка (400 г) свежего теста для лазаньи и каннеллони «Кулинариум Майстер»

Для соуса:

- 125 г сметаны
- 1 ст.л. томатной пасты
- соус табаско по вкусу

Свежее тесто для лазаньи и каннеллони «Кулинариум Майстер» изготовлено из высококачественной муки твердых и мягких сортов пшеницы. Благодаря этому и лазанья, и каннеллони, и картофельные «конфетки» получаются сочными, с настоящим итальянским вкусом!



1 Картофель вымойте, очистите и отварите в подсоленной воде до готовности, 25 минут. Затем слейте воду и пюрируйте картофель.

2 Чеснок очистите и измельчите. Мятую промойте и нарежьте. Пармезан натрите на мелкой терке. Смешайте картофельное пюре с мятой, пармезаном, яйцом и чесноком, приправьте солью и перцем.

3 Откройте упаковку теста «Кулинариум Майстер» для лазаньи и каннеллони. Разрежьте каждый лист теста на 4 части (всего получится 20). Тонким слоем распределите по кусочкам теста картофельную начинку. Скатайте изделия. Края скрепите, как конфетные обертки.

4 Переложите «конфетки» на противень швом вниз и смочите их водой. Выпекайте в разогретой до 225 °С духовке 12 минут, до золотистого цвета.

5 Сметану смешайте с томатной пастой, солью и несколькими каплями соуса табаско. Подавайте закуску с полученным соусом.

Сырные шарики в цукини

Иногда чтобы приготовить интересное блюдо, приходится вспоминать уроки рукоделия в школе. Посмотрите, какая филигранная работа!

1 Цукини вымойте, обсушите бумажным полотенцем и с помощью овощного ножа нарежьте длинными полосками.

2 Смешайте козий сыр с пармезаном и сливками, приправьте солью, перцем и лимонным соком. Сформируйте из массы шарики. Оберните их крест-накрест полосками цукини и разложите по тарелкам.

3 Смешайте лимонный сок с оливковым маслом, кунжутом и семенами горчицы, приправьте солью, перцем и сахаром. Подавайте шарики с соусом.

На 4 порции:

Для шариков:

- 2 цукини
- 400 г мягкого козьего сыра
- 2 ст.л. тертого пармезана
- 2 ст.л. жирных сливок
- соль, перец по вкусу
- 1 лимон (сок)

Для соуса:

- 2 ст.л. лимонного сока
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. кунжута
- 1 ч.л. семян горчицы
- 1 щепотка сахара

Шарики можно сделать из любого мягкого сыра, например, феты.

180
минут

298
ккал

4
порции

Заливное с перепелиными яйцами и овощами



180 минут 296 ккал 4 порции

Используйте для приготовления этого овощного торта форму для кекса.

На 4 порции:

- 60 г желатина
- 200 мл белого сухого вина
- 600 мл овощного бульона
- горсть рубленого укропа
- 4 ст.л. клюквы
- 1 баночка красной икры
- 14 перепелиных яиц, отваренных вкрутую
- 1 банка маринованного лука
- 200 г маринованной маленькой моркови
- половина пучка салата
- соль, перец по вкусу

1 Согласно инструкции смешайте желатин с вином, бульоном и водой. Клюкву промойте. Смешайте ее с укропом и половиной икры.

2 Остальную икру выложите на дно формы для кекса. Сверху влейте 5 ст.л. желе. Поставьте форму в морозилку на 10 минут, затем равномерно выложите на желе смесь укропа с клюквой и залейте ее желатиновой жидкостью. Поставьте форму в холодильник на 1 час.

3 Перепелиные яйца разрежьте пополам, с лука и моркови слейте маринад. Добавьте яйца, лук и морковь в форму, залейте их желе и дайте ему застыть.

4 Салат промойте, нарежьте полосками, выложите в форму и залейте оставшимся желе. Накройте блюдо фольгой и поставьте в холодильник до полного застывания.

Салат со свеклой и козьим сыром



40
минут

235
ккал

4
порции

Эти рецепты для тех, кто ведет здоровый образ жизни и особенно тщательно следит за своим питанием!

Этот салат – яркий и простой одновременно. Запеченные овощи в сочетании с козьим сыром подарят вам и витамины, и оптимизм, и энергию для добрых дел!

На 4 порции:

- 400 г свеклы
- 300 г моркови
- 5 ст.л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- 125 г козьего сыра
- 5 веточек тимьяна
- 3 ст.л. красного винного уксуса
- 0,5 ч.л. жидкого меда
- соль, перец по вкусу

1 Свеклу и морковь очистите. Свеклу разрежьте на 4 части, морковь – пополам. Смажьте овощи оливковым маслом, приправьте солью и перцем и выложите на противень. Запекайте в разогретой до 250 °С духовке 20 минут.

2 Чеснок очистите и мелко нарежьте. Козий сыр раскрошите. Веточки тимьяна промойте. Оборвите с них листики и нарежьте их.

3 Перемешайте морковь со свеклой и готовьте овощи еще 15 минут. Затем добавьте козий сыр и чеснок. Подержите блюдо в духовке 5 минут.

4 Распределите салат по тарелкам. Смешайте уксус с медом и полейте салат полученной заправкой. Посолите, поперчите, посыпьте тимьяном. Подавайте блюдо теплым.

Тосты с редисом и творогом

Регулярное употребление пророщенных растений способствует омоложению и оздоровлению организма.

15 минут
80 ккал
2 порции

Вы, конечно, знаете, что творог вкусен не только сладким, но и соленым. Правильные овощи ему в компанию (например, огурец и редис) плюс ростки пшеницы или гороха – и суперполезный завтрак готов. Ешьте такой салат с хлебцами или поджаренным зерновым хлебом.

На 2 порции:

- 1 огурец
- 2 ст.л. нежирного творога
- 1 ст.л. минеральной воды без газа
- 1 небольшая морковь
- 4 редиски
- 40 г ростков гороха
- соль, перец по вкусу
- 2 хлебца

1 Огурец вымойте, разрежьте вдоль пополам, чайной ложкой удалите семена. Мякоть огурца натрите на крупной терке.

2 Творог разомните в миске. Влейте к нему минеральную воду и перемешайте до однородной

массы. Добавьте огурец, снова хорошо перемешайте. Приправьте солью и перцем.

3 Морковь вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Редис вымойте и нарежьте ломтиками. Ростки гороха выложите

в дуршлаг, промойте холодной проточной водой и разрежьте поперек пополам.

4 Распределите огуречный творог по хлебцам. Сверху выложите ломтики редиса, тертую морковь и ростки гороха. Подавайте салат к столу.

Салат с грушей и спаржей

Груша в этом салате непременно должна быть гриль, мангольд – мангольдом, а голубой сыр именно голубым. В правильности ингредиентов – бесконечное богатство вкуса.

На 4 порции:

- 4 груши
- 100 г спаржи
- 150 г листового мангольда
- 30 г сливочного масла
- 100 г голубого сыра
- 1 грейпфрут (сок)
- 40 мл оливкового масла
- 1,5 ч.л. лимонного сока
- 2,5 ч.л. грушевого сока
- 35 мл винного уксуса
- соль, молотый черный перец по вкусу
- сахар по вкусу

1 В кастрюле вскипятите воду. Добавьте соль, сливочное масло, сахар, лимонный сок и спаржу. Варите 15 минут. Готовую спаржу выньте шумовкой. Бульон оставьте для соуса.

2 Мангольд промойте и обсушите. Сыр

мелко покрошите. Груши разрежьте на 4 части, вырежьте из них сердцевины.

3 Разогрейте на сковороде-гриль растительное масло. Обжарьте в нем подготовленные груши по 1–2 минуты с каждой стороны.

20
минут

189
ккал

4
порции



Мангольд, или листовая свекла – родственник шпината с ярко-зелеными листьями и алыми стеблями и прожилками.

4 Для соуса смешайте 100 мл бульона с грушевым и грейпфрутовым соками, винным уксусом и оливковым маслом. Посолите и поперчите.

5 Смешайте все ингредиенты салата. Разложите его по тарелкам и полейте соусом.

Тарт из спаржи



35
минут

265
ккал

4
порции

Один стебелек спаржи содержит всего 4 ккал и почти не имеет вкуса. Для этой нежной травки очень важна эффектная компания – такая, как сыр и масло!

На 4 порции:

- 400 г готового слоеного теста
- 1 пучок спаржи
- 1 яйцо
- 100 г сливочного сыра
- 150 г сыра горгонзола
- 15 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 200 °С. В кастрюле доведите до кипения воду. Бросьте в нее спаржу и варите 2–3 минуты. Откиньте спаржу на дуршлаг, ополосните ее холодной водой и обсушите бумажным полотенцем.

2 Раскатайте тесто и выложите его в смазан-

ную сливочным маслом форму. Сделайте бортики. Выпекайте корж 10 минут.

3 Сыр измельчите и смешайте с яйцом. Распределите смесь по всей поверхности коржа, сверху по кругу выложите спаржу. Отправьте пирог в духовку еще на 15 минут.

15
минут

97
ккал

6
порций

Яблочный узвар с медом

**В ожидании лета и урожая
первой клубники побалуем себя
витаминными компотами!**

На 6 порций:

- 200 г сушеных яблок
- 4 ст.л. меда
- 1,5 л воды
- гвоздика, корица, бадьян

1 Вскипятите воду. Яблоки переберите и промойте. Бросьте их вместе с пряностями в кипяток, перемешайте. Накройте крышкой и дайте узвару настояться несколько часов.

2 Процедите напиток. Добавьте мед, перемешайте до его полного растворения и подавайте.

Пряный клюквенный напиток

Клюква с мандарином – кладезь витаминов и отличный бодрящий коктейль.

На 4 порции:

- 600 г клюквы (замороженной или свежей)
- 1 л воды
- 200 г сахара
- 1 мандарин
- 5 сухих гвоздичек
- 2 палочки корицы
- 2 ст.л. меда

1 Клюкву промойте, удалите хвостики. В большой кастрюле вскипятите воду. Всыпьте в нее ягоды, снова доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Снимите напиток с огня, дайте ему немного остыть.

2 Процедите напиток, снова влейте его в кастрюлю и доведите до кипения. Всыпьте сахар, перемешайте до однородности. Добавьте мед, гвоздику и корицу.

3 Мандарин вымойте и разрежьте пополам. Выдавите из него сок в кастрюлю и бросьте туда же мякоть вместе с кожурой (немного цедры оставьте). Снова доведите напиток до кипения и варите его 10 минут.



35

минут

121

ккал

4

порции

4 Накройте отвар крышкой и дайте ему настояться. Отложенную цедру мандарина нарежьте тонкими полосками.

5 Разлейте напиток по стаканам. Украсьте ягодами клюквы, палочками корицы и нарезанной цедрой.

Клюквенный коктейль

Мята, лайм и клюква – в такой освежающей компании ни один вирус не страшен!

10
минут

112
ккал

1
порция

На 1 порцию:

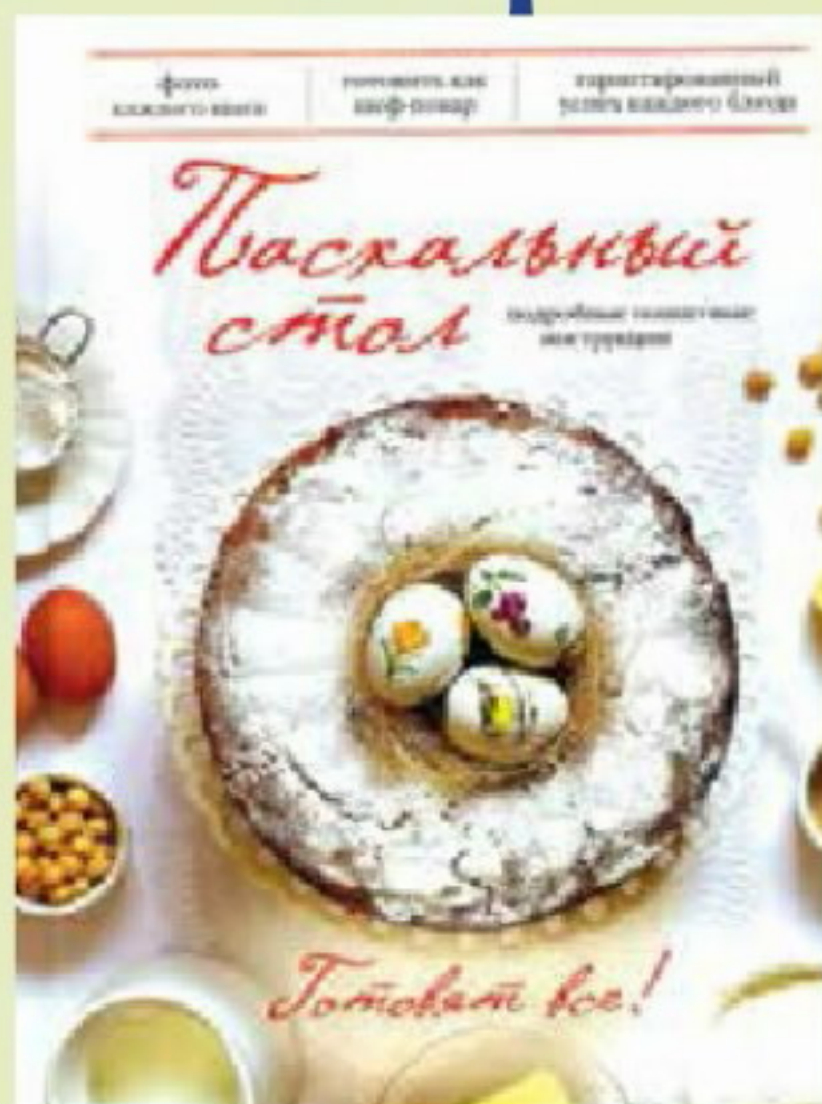
- 4 ч.л. коричневого сахара
- 10 листиков мяты
- сок 1 лайма
- 3/4 стакана клюквенного морса
- лайм для подачи
- ягоды клюквы
- лед

1 Разотрите мяту с сахаром и лаймовым соком (сахар должен раствориться).

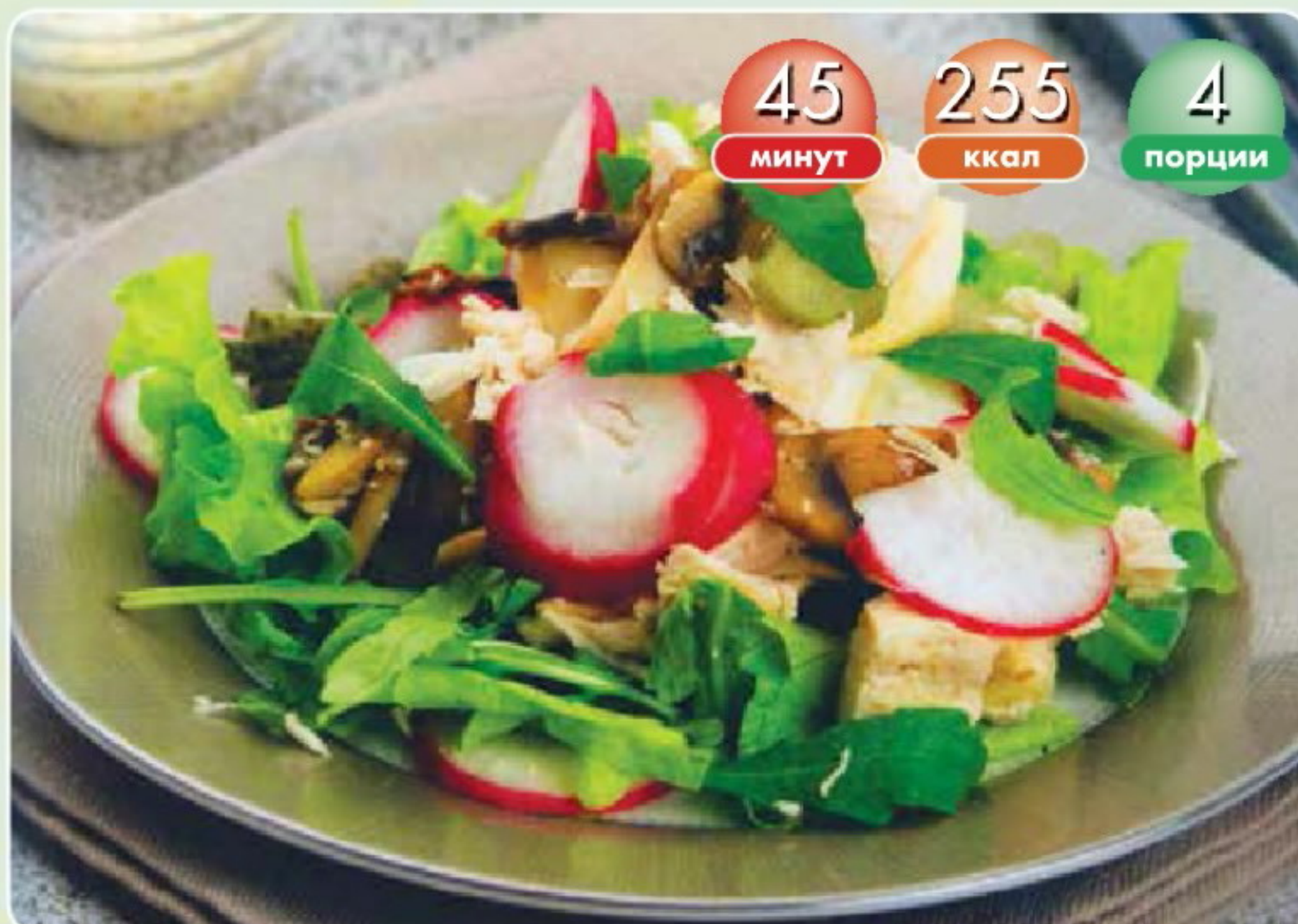
2 Добавьте лед и клюквенный морс, снова перемешайте. Перелейте напиток в охлажденный бокал.

3 Украсьте коктейль тонкими ломтиками лайма, клюквой и веточками мяты.

Здравствуй, мясо!

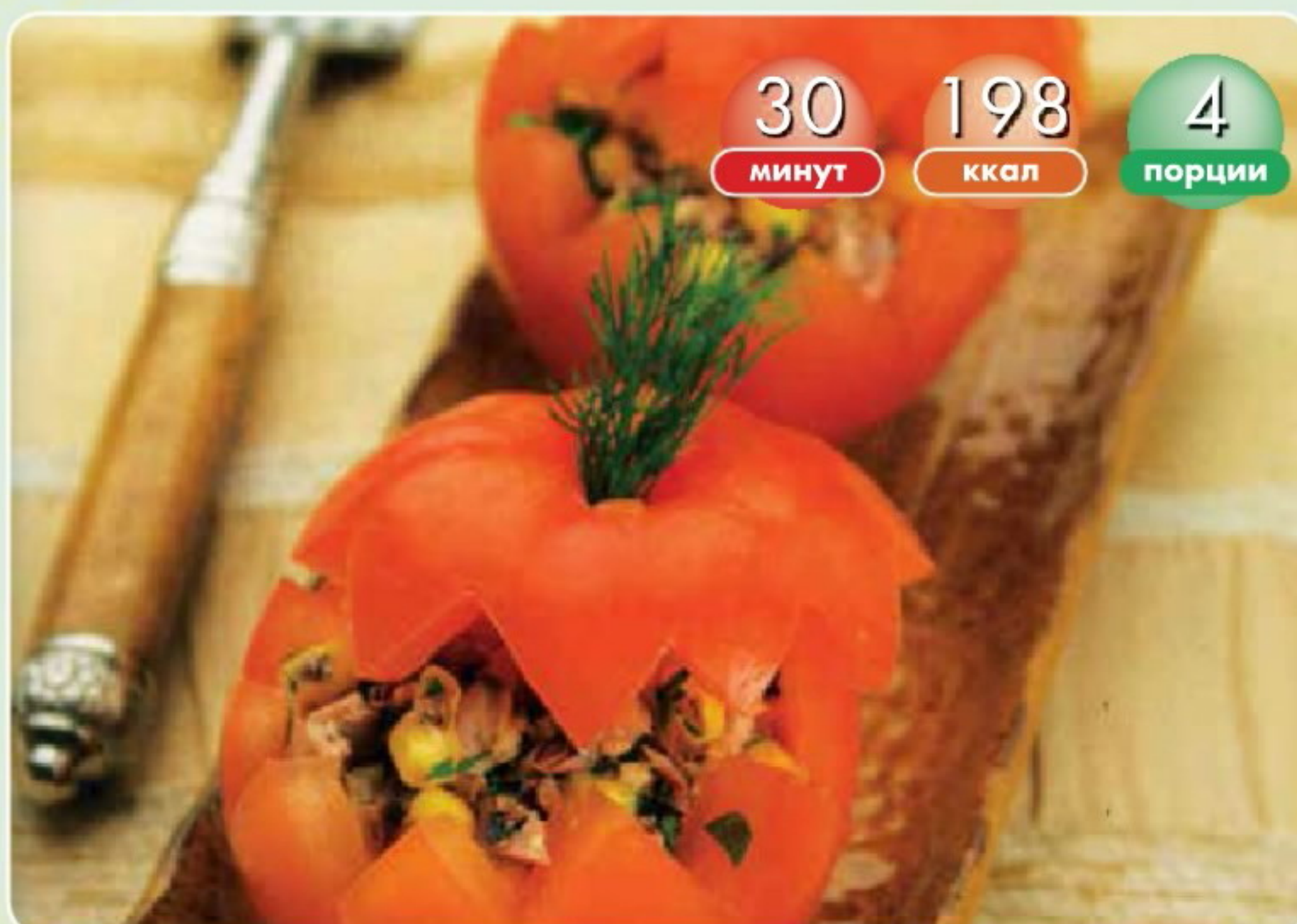


Пост закончился, и мясо возвращается на наши столы и в наши желудки. На этот раз для «Кулинарной библиотеки» мы выбрали блюда, которые украсят праздничный стол. Рецепты несложные, продукты – доступные в наших широтах, а значит, вы сможете приготовить эти блюда и в обычные дни. Приятного аппетита!



Салат из курицы с сельдереем и грибами

В этом салате нежность куриного мяса великолепно гармонирует с пикантным и немного острым вкусом сельдерея. Грибы и редис станут прекрасным дополнением. А собирается блюдо за считанные минуты!



Фаршированные помидоры

В салате помидоры – привычное дело. Но эти овощи идеально подходят и для фарширования! Начинить их можно любым салатом.

Как выйти из поста

Если вы строго придерживались христианского поста и теперь намереваетесь вернуться к обычной пище, прислушайтесь к рекомендациям диетологов. Ваш желудок уже отвык от тяжелой еды и больших ее объемов, ведь не секрет, что многие используют пост, чтобы сбросить вес. Поэтому

не следует, особенно в первый день Пасхи, жадно набрасываться на пищу и набивать живот всем подряд. Съешьте одно яйцо и кусочек кулича на завтрак, в обед приготовьте суп, салат и нежирное мясо (а лучше рыбу). Ужин тоже пусть будет легким – например, можно просто выпить чаю с куличом или сырной пасхой. Откажитесь

на какое-то время от майонеза, копченостей, свинины. Не жалейте черного перца: он помогает пище перевариваться. Ваши верные друзья – овощи, фрукты и зелень: не стеснясь, налегайте на них.

И конечно, помните, что Пасха – праздник не столько для желудка, сколько для души!



На 4 порции:

- 600 г куриного филе
- 240 г корня сельдерея
- 160 г шампиньонов
- 80 г маринованных огурцов
- 8 ст.л. майонеза
- 2 ч.л. горчицы
- 8 редисок
- 2 пучка рукколы
- 100 г салатных листьев
- соль по вкусу
- 2–3 ст.л. растительного масла

1 Шампиньоны разрежьте пополам, а затем – на ломтики толщиной 2–3 мм. Курицу отварите в подсоленной воде до готовности, около 20 минут. Охладите мясо и нарежьте его кубиками 1х1 см. Сельдерей очистите и нарежьте ломтиками толщиной 3 мм.

2 Обжарьте грибы на растительном масле 2–3 минуты. Огурцы

нарежьте толстыми ломтиками. Редис очистите и нарежьте кружочками. Смешайте горчицу с майонезом.

3 Соедините все ингредиенты кроме листьев салата и рукколы, заправьте соусом и перемешайте. Выложите на тарелку салатные листья и рукколу, а на них – остальное блюдо.



На 4 порции:

- 4 средних помидора
- 100 г консервированной кукурузы
- 200 г консервированного тунца в масле
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. рубленой петрушки
- 1 щепотка белого молотого перца
- 1 ст.л. винного уксуса
- 2–3 веточки укропа

1 Срежьте верхушки помидоров фигурным ножом, ложкой выберите семена. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс. С кукурузы слейте жидкость.

2 Рыбу вместе с маслом разомните вилкой и смешайте с кукурузой.

3 Влейте к тунцу уксус, добавьте чеснок и поперчите. Положите петрушку, перемешайте.

4 Наполните помидоры начинкой, накройте их срезанными «крышечками». Украсьте блюдо веточками укропа. Подавайте незамедлительно.



Сливочный террин с семгой

Террин с семгой – изысканная по вкусу и очень нежная по консистенции закуска. Прекрасным дополнением к ней станут тосты.



Рулет из курицы

Этот рулет был неизменной составляющей мясного ассорти в кафе и ресторанах Советского Союза. Для начинки повара использовали сосиски, ветчину, фасоль или горошек.



Свинина в савайской капусте

Это своеобразный вариант жаркого. Плотные листья савайской капусты сохраняют сочность мяса при запекании и сделают вид блюда оригинальным.

На 6 порций:

- 220 г слабосоленого филе семги
- 200 мл сливок (35%)
- четверть болгарского перца
- 1,5 ч.л. желатина
- соль, молотый черный перец по вкусу
- 1 пучок укропа
- 1 ч.л. тертой лимонной цедры

1 180 г рыбы тонко нарежьте. Перец нарежьте мелкими кубиками. Формочки для маффинов застелите пищевой пленкой и выложите ломтиками семги.

2 Измельчите половину перца и оставшуюся рыбу в пюре. Сливки взбейте в пену и аккуратно смешайте с рыбно-перечной массой. Добавьте нарезанный перец, мелко рубленный

укроп и цедру лимона. Посолите, поперчите. Взбивая, влейте тонкой струйкой растворенный в горячей воде желатин. Разлейте смесь в формочки и поставьте в холодильник до застывания.

3 Перед подачей аккуратно извлеките закуску из формочек и снимите пленку. Выложите террин на тарелки. Украсьте блюдо укропом.

На 10 порций:

- 1 курица (1,7 кг)
- 100 мл молока
- 4 яичных желтка
- 4 яичных белка
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа
- 1 средняя морковь
- 1,5 л воды или куриного бульона
- соль, перец по вкусу

1 Надрежьте куриную тушку вдоль позвоночника и, аккуратно подрезая вдоль костей, снимите филе вместе с кожей одним пластом. Приготовьте 2 омлета: из желтков с добавлением 50 мл молока и из белков с оставшимися 50 мл молока. Морковь натрите на крупной терке. Укроп мелко порубите.

2 Разложите куриное мясо на доске, при необходимости отбейте его.

Поочередно выложите на курицу омлет из белков и желтков, морковь и укроп. Посыпьте рубленым чесноком, посолите и поперчите.

3 Сверните рулет, заверните его в марлю и обвяжите кулинарной нитью или шпагатом. Положите рулет в кипящий бульон и варите 50 минут. Затем выньте рулет и поставьте его на ночь под гнет. При подаче нарежьте блюдо ломтиками.

На 5 порций:

- 10 листьев савойской капусты
- 300 г говяжьего фарша
- 1 яйцо
- 1 пучок кинзы
- 400 г свиной вырезки (2 куса)
- 2 ст.л. растительного масла
- 30 г топленого сливочного масла
- 400 мл овощного бульона
- 3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. муки
- соль, перец по вкусу

1 Листья капусты бланшируйте 3–5 минут, затем срежьте с них толстые прожилки. Зелень кинзы (без стеблей) мелко порубите. Фарш смешайте с яйцом, кинзой, солью и перцем. Вырезку обжарьте на растительном масле со всех сторон, посолите и поперчите.

2 Выложите на доску листья капусты внахлест в 2 слоя. Распределите по ним половину фарша, затем – вырезку и оставшийся фарш. Сверните

рулет и перевяжите его кулинарной нитью или шпагатом.

3 Обжарьте рулет в топленом масле. Влейте в сковороду бульон и тушите блюдо под крышкой 20 минут. Затем положите рулет в теплое место.

4 Жидкость, оставшаяся после жарки, смешайте со сметаной и, помешивая, доведите до кипения. Выключите огонь, посолите и поперчите. Подавайте рулет со сметанным соусом.



90 минут 345 ккал 8 порций

Буженина

Буженина, как и жаркое – традиционное блюдо русской кухни. Готовится оно из свинины, реже – из баранины или дичи. Буженина станет замечательной закуской, а в качестве гарнира к ней подойдут горчица и маринованные огурчики.



40 минут 389 ккал 4 порции

Куриная грудка с шалфеем

В традиционной кухне Италии есть блюдо «салтимбocca» – куриное филе, запеченное с беконом и листиком шалфея. В рецепте описан немного измененный вариант этого кушанья с потрясающим гарниром!



90 минут 296 ккал 10 порций

Фаршированная курица

На первый взгляд кажется, что блюдо достаточно сложное, поэтому многие хозяйки боятся его готовить. Но воспользовавшись нашими пояснениями, вы убедитесь в обратном! Курицу можно подавать как горячей, так и холодной, в качестве закуски.

На 8 порций:

- 1 свиной окорок (1,5 кг)
- 2 моркови
- 5 зубчиков чеснока
- 150 г сала, бекона или грудинки
- соль, перец по вкусу
- 1 ч.л. смеси трав

1 Окорок очистите от кожи и лишнего сала, оставив слой жира в 5 мм. Морковь нарежьте брусочками длиной 10–12 см и шириной 7 мм. Таки-ми же брусочками нарежьте грудинку. Чеснок нарежьте полосками.

морковь, грудинку и чеснок. Оставленное на поверхности сало надрежьте крест-накрест в виде решетки. Натрите окорок солью, перцем и травами. Выложите его на середину листа пергамента и заверните края в виде конверта.

2 Тонким ножом сделайте в мясе поперечные надрезы почти на всю длину. С помощью того же ножа вставьте в отверстия

3 Запекайте при 180 °С 1 час. За 10 минут до конца приготовления сделайте в пергаменте надрез и раскройте бумагу.

На 4 порции:

- 4 куриных филе
- 8 листиков шалфея
- 12 ломтиков бекона
- 4 ст.л. сливочного масла
- 1 репчатая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 стручок острого перца
- 100 мл белого сухого вина
- 350 мл куриного бульона
- 2 ст.л. меда
- 2 ст.л. бальзамического уксуса
- 500 г зеленого болгарского перца
- 1 ст.л. муки

1 Чеснок измельчите. Лук нарежьте мелкими кубиками. Пассеруйте лук и чеснок в 2 ст.л. сливочного масла. Болгарский перец нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. Добавьте их к луку с чесноком, влейте вино и тушите 10 минут.

положите нарезанный колечками острый перец. Томите смесь на самом слабом огне 10 минут.

2 Муку обжарьте на сухой сковороде. Добавьте 1 ст.л. сливочного масла, перемешайте. Переложите массу в кастрюльку. Тонкой струйкой влейте бульон и варите соус 5–7 минут. Добавьте соус к перцу с луком,

3 Смешайте мед с бальзамическим уксусом и смажьте этой массой курицу. Заверните каждое филе в 2 ломтика бекона, вложив между ними по 2 листика шалфея.

4 Форму для запекания смажьте оставшимся сливочным маслом. Готовьте блюдо в разогретой до 180 °С духовке 15 минут.

На 10 порций:

- 1 курица (1,7 кг)
- 4 яйца
- 1 стакан муки
- 1 репчатая луковица
- сахар, соль, перец по вкусу
- 300 мл молока
- 200 г куриной печени
- 100 г шампиньонов
- 2 ст.л. растительного масла

1 Лук нарежьте мелкими кубиками. С курицы снимите кожу, оставив неочищенными голени и крылья. Срежьте с костей мясо.

Отварите его вместе с костями до полуготовности (20 минут после закипания). Шампиньоны нарежьте ломтиками. Лук обжарьте до золотистого цвета. Добавьте шампиньоны, жарьте еще 3 минуты.

2 Смешайте муку с 2 яйцами, солью, сахаром и, помешивая, разведите молоком до консистенции жидкой сметаны. Испеките блины.

3 Приготовьте начинку: измельчите отварную

курицу и печень, смешайте их с луком и шампиньонами. Посолите, поперчите. Распределите начинку по блинам и сверните их трубочками.

4 Оставшиеся яйца взбейте. Обмакните в них блинчики и начините куриную кожу, придав изделию форму куриной тушки. Уложите курицу в смазанную растительным маслом жаропрочную форму. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут.

20 минут
345 ккал
4 порции

Если вы категорически против майонеза, возьмите сметану, добавив в нее несколько капель лимонного сока.



Салат «Шуба»

Говорят, каждый ингредиент хорошо знакомой нам «Шубы» соответствует слою общества: картошка – крестьяне, морковь – фермеры, лук – пользователи «Фейсбука», свекла – революционеры, майонез – олигархи. Очень актуальный в наши дни салат!

На 4 порции:

- 200 г соленой сельди
- 200 г свеклы
- 200 г моркови
- 200 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- майонез по вкусу
- зелень петрушки

1 Овощи хорошо вымойте и отварите до готовности. Дайте им остыть и снимите с них кожуру. Натрите овощи в разные тарелки. Лук очистите, промойте и мелко порубите. Рыбу освободите от костей

и нарежьте маленькими кусочками.

2 С помощью порционной формочки поочередно выложите на тарелки рыбу, лук, картофель, морковь и свеклу. Каждый

слой промазывайте майонезом, свекольный смажьте обильно.

3 Поставьте салат в холодильник на несколько часов. Перед подачей украсьте блюдо петрушкой.

Пхали из зеленой фасоли



Основу пхали может быть любой – шпинат, листья свеклы, капуста, крапива. А у нас это зеленая фасоль!

Все, кто хоть раз пробовал пхали в грузинском ресторане, не могут забыть орехово-кинзовый вкус блюда. Этот рецепт специально для них!

На 2 порции:

- 0,5 кг зеленой фасоли
- 4,5 ст.л. гранатового сока
- 0,5 стакана грецких орехов
- 3 зубчика чеснока
- по 2 ст.л. мелко нарезанных укропа, петрушки и кинзы
- 0,25 ч.л. красного острого перца
- 0,5 ч.л. хмели-сунели
- соль по вкусу

1 Фасоль отварите до готовности.

2 Грецкие орехи и чеснок измельчите в блендере. Добавьте гранатовый сок и мелко нарезанную зелень. Приправьте красным перцем и хмели-сунели.

Перемешайте все до однородной массы.

3 Сформируйте из смеси одинаковые шарики – пхали. Перед подачей украсьте блюдо грецкими орехами и веточками петрушки.

Тільки соєві боби, пшениця, сіль,
вода і ніяких хімічних добавок!
+ 6 місяців процесу натурального
бродіння + 300 років досвіду =
соєвий соус **KIKKOMAN**



KIKKOMAN

<http://www.kikkoman.eu>



*Створений для ваших
кулінарних шедеврів*



Улюблений сир моєї родини