

# МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

*несложно и вкусно*



Мартина  
Киттлер



Пер. с немецкого С. Н. Кравченко

© 1994 Grafe und Unzer Verlag GmbH.

München. Alle Rechte vorbehalten.

© ЗАО «Издательский Дом Оникс». 1998.

Перевод на русский язык.

ЛР NО 065803 от 9.04.98 г.

ЗАО «Издательский Дом Оникс»

107066. Москва.

ул. Доброслободская, 5а

Отдел реализации:

тел.(095)310-75-25,255-51-02

Отпечатано в Словакии

по лицензии издательства

«Grafe und Unzer» (Германия)



## Смешанные с молоком,

сладкие фрукты, свежие овощи или ароматная зелень — превосходные источники витаминов — станут еще вкуснее. Напитки из молока или молочных продуктов: кефира, йогурта, сливок, молочной сыворотки — очень полезны, так как содержат в себе максимум легко усвояемых белковых соединений, минеральные вещества, кальций, витамины и другие элементы, необходимые для организма. Горячие или холодные, сладкие или с пикантным вкусом, свежеприготовленные молочные напитки просто восхитительны. Попробуйте сами!

**Обратите внимание:** сокращения кДж и ккал, приведенные в каждом рецепте, означают килоджоули и килокалории.





## НАПИТОК ИЗ ПАХТЫ\* И АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА

*Оригинальный цвет приобретет этот напиток, если вместо обычных апельсинов использовать апельсины с красной мякотью.*

На 1 порцию:

- 1 апельсин
- 1 яичный желток
- 2 ст. ложки пюре из облепихи
- 1 ст. ложка сока лимона
- мелко натертая цедра 1 лимона
- 125 г охлажденной пахты

*Вам также понадобятся:*

- миксер
- большой бокал для шампанского или стакан для коктейля
- соломинка для напитков

В 1 порции около 650 кДж/150ккал

7 г белков, 3 г жиров, 24 г углеводов

1. Апельсин вымыть горячей водой и обсушить салфеткой. Вырезать из него один тонкий ломтик и оставить его для украшения. Остальную часть апельсина очистить от кожуры и, держа над миской, удалить белую кожицу. Острым ножом вырезать мякоть между стенками каждой дольки. Выделяющийся при этом сок собрать в миску. Оставшуюся кожицу отжать руками.
2. Яичный желток и облепиховое пюре положить в миксер. Закрывать его и взбивать содержимое около 15 секунд (стр. 18—19).
3. Добавить в миксер дольки и сок апельсина, сок лимона, немного лимонной цедры и пахту, закрыть миксер и все взбивать еще 10 секунд (стр. 18—19).

4. Смесь тут же перелить в бокал.

Дольку апельсина надрезать посередине и прикрепить на край бокала. Подать напиток к столу с соломинкой для напитков.

Молочные коктейли с фруктами:

учитывайте совместимость продуктов!

Заманчиво, конечно, было бы смешать с молоком сок лимона или апельсина, но вы должны отказаться от этой затеи.

Правило гласит: кислота цитрусовых фруктов, а также вишни, малины и смородины вызывает свертывание молока, образование хлопьев молочного белка, из-за чего напиток выглядит неаппетитно и иногда горчит. Поэтому возьмите лучше для приготовления молочных коктейлей фрукты, содержащие мало кислоты: яблоки, груши или бананы, а сок лимона или апельсина используйте лишь в небольшом количестве. Однако проблема не возникнет, если вы в качестве основы для вашего напитка возьмете молочнокислые продукты: пахту, простоквашу или йогурт, которые хорошо смешиваются со всеми фруктами, содержащими много кислоты.

\* Примечание переводчика

Пахта – сыворотка, получаемая при взбивании масла из сливок или сметаны, содержащая много биологически активных веществ. Можно заменить в напитках обезжиренным молоком.

## НАПИТОК ИЗ ПАХТЫ И АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА



# КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПРОСТОКВАШИ С МАЛИНОЙ

*Освежающий напиток — подарок для сластен.*

На 2 порции:

- 175 г малины (свежей или замороженной)
- 4 ч. ложки сахарной пудры
- 3 ч. ложки сока лимона
- 200 г охлажденной простокваши
- 100 г охлажденного молока
- 5 ст. ложек охлажденных сливок

*Для украшения:*

- 2 кружка лимона
- 1 веточка лимонной мелиссы

*Вам также понадобятся:*

- высокий сосуд для взбивания
- насадка для приготовления пюре
- 2 фужера
- 2 коктейльные палочки
- 2 тонкие соломинки для напитков

В 1 порции около 1000 кДж / 240 ккал  
7 г белков. 14 г жиров. 24 г углеводов

1. Малину вымыть и обсушить, замороженные ягоды должны оттаять. Отобрать 8 красивых ягод для украшения, остальные положить вместе с сахарной пудрой в высокий сосуд, добавить сок лимона. С помощью миксера в течение 15 секунд приготовить пюре (стр. 18–19).
2. Малиновое пюре протереть через волосяное сито в миску (стр. 18–19). Около трети массы выложить в фужеры, остальное пюре снова положить в высокий сосуд.

3. Добавить туда простоквашу, молоко и сливки и взбивать вместе с малиновым пюре в течение 10 секунд (стр. 18–19).
4. Эту смесь аккуратно вылить в фужеры поверх малинового пюре. Кружки лимона надрезать до середины, перекрутить в виде спирали и нанизать каждый вместе с 4 ягодами на коктейльную палочку, вставить ее в фужер и украсить напиток листьями лимонной мелиссы. Подать к столу с соломинкой для напитков.

Если Вы любите лакомиться простоквашей из цельного молока, но боитесь поправиться – для Вас нет ничего лучше этого: при содержании жира от 1,5% до 3,5% взбитые 100 г густых молочнокислых продуктов будут содержать 50—60 калорий. Под влиянием воздействия молочнокислых бактерий молоко превращается в плотную умеренно-кислую массу. Для приготовления напитков ее нужно разбавить молоком и/или сливками. Вы можете купить также готовый молочнокислый напиток, который называется «Шведское молоко».

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ПРОСТОКВАШИ С МАЛИНОЙ



## НАПИТОК ИЗ МОЛОКА И ЯГОД БУЗИНЫ

*Это особенно нежный напиток, очень богатый питательными веществами.*

На 1 порцию:

- 6 кубиков льда
- 10 мл густого фушевого сока или жидкого меда
- 60 мл сока из ягод бузины (несладкого)
- 20 мл сливок
- 80 мл охлажденного молока

*Для украшения:*

- свежие ягоды бузины или черной смородины
- 3—4 листика лимонной мелиссы

*Вам также понадобятся:*

- шейкер
- бокал для коктейлей
- ситечко для бара
- соломинка для напитков

В 1 порции около 690 кДж / 160 ккал  
4 г белков, 9 г жиров. 16 г углеводов

1. В шейкер положить сначала 4 кубика льда. Добавить грушевый сок или мед, сок бузины, сливки и молоко. Шейкер закрыть и в горизонтальном положении с усилием встряхивать в течение 15 секунд (стр. 18–19).
2. Остальные кубики льда положить в стакан и туда же процедить через ситечко содержимое шейкера (стр. 18—19).
3. Закрепить на кромке бокала небольшую веточку с ягодами бузины или

черной смородины, в зависимости от сезона, и украсить напиток листочками лимонной мелиссы. Подать к столу с соломинкой для напитков.

### Коблер Егг Ног

Горячий оригинальный напиток, который легко приготовить. Можно подавать и охлажденным: 40 мл сока из ягод бузины, 10 мл густого грушевого сока или жидкого меда и 1 взбитое яйцо поместить в шейкер. Шейкер закрыть и сильно встряхивать, держа его в горизонтальном положении, в течение 15 секунд. Содержимое шейкера процедить через барное ситечко в термостойкий стакан. 0,125 л молока вскипятить в кастрюле вместе с 1/4 палочки корицы и 1 пряной гвоздикой, снять с огня и, накрыв крышкой, дать настояться в течение 5 минут. Добавить 20 мл коньяка или бренди. Молоко перелить через ситечко в стакан, сразу же размешать и посыпать порошком муската. Напиток подать к столу теплым, с соломинкой для напитков.



## НАПИТОК ИЗ МОЛОКА И ЯГОД БУЗИНЫ



## ЯБЛОЧНО-МАРЦИПАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Наслаждение в звездный час полного покоя.*

На 1 порцию:

- 40 г сырой марципановой массы\*
- 3 ч. ложки сахарной пудры
- 1/2 кислого яблока (например, сорта Грэнни Смит)
- 1 ст. ложка сока лимона
- 0,175 л охлажденного молока

*Для украшения:*

- шоколадная стружка

*Вам также понадобятся:*

- миксер
- 1 стеклянный фужер
- 1 соломинка для напитков

В 1 порции около 1600 кДж /380 ккал

9 г белков. 16 г жиров. 52 г углеводов

1. Около четверти марципановой массы смешать с 2 ч. ложками сахарной пудры и раскатать в пласт толщиной около 5 мм. Вырезать из него 2 звездочки.
2. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину с семечками. Отрезать один тонкий ломтик яблока для украшения. Остальную часть яблока очистить от кожицы, нарезать кусочками и положить в миксер. Добавить сок лимона, оставшиеся сахарную пудру и марципановую массу. Влить половину порции молока. Миксер закрыть и взбивать содержимое 15 секунд (стр. 18—19).

3. Затем влить в миксер оставшееся молоко и взбивать все еще 10 секунд. Готовый напиток перелить в бокал.
4. Марципановую звездочку и ломтик яблока надрезать и прикрепить к кромке бокала. Посыпать напиток шоколадной стружкой и подать к столу с соломинкой для напитков.

### Марципановый Флип

От лимона отрезать 1/4 часть и выжать из нее сок, смочить им край бокала, затем погрузить влажный край в тарелку, наполненную молотым миндалем. Излишек миндаля удалить, слегка постукав по бокалу пальцем (стр. 34–35). 25 г марципановой массы положить в миксер, влить 10 мл сиропа «зеленых лимонов» и 20 мл фруктового бренди из яблок и груш. Взбивать напиток 15 секунд. Затем добавить 1 яичный желток, 0,1 л холодного яблочного сока и 0,05 л холодного молока. Взбивать еще 10 секунд. В бокал положить 2 кубика льда и влить флип. Дольку яблока надрезать с внутренней стороны и прикрепить к краю бокала. Подать флип к столу с соломинкой для напитков.

### \* Примечание переводчика

Марципановая масса готовится из 125 г миндаля, 3–5 ядрышек горького миндаля, 125 г сахарной пудры. 1 ст. ложки воды.

## ЯБЛОЧНО-МАРЦИПАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ



## КОКТЕЙЛЬ ИЗ АРБУЗА

*Этот легкий напиток на основе молочной сыворотки очень питателен и прекрасно утоляет жажду в жаркий летний день.*

На 2 порции:

- 500 г арбуза
- 4 ст. ложки апельсинового сока
- 2 ст. ложки малинового сиропа
- 2 ст. ложки сливок
- 0,25 л охлажденной молочной сыворотки

*Для украшения:*

- 1 веточка мяты

*Вам также понадобятся:*

- выемка шарообразной формы для мякоти арбуза
- 2 коктейльные палочки
- миксер
- 2 стакана для коктейлей
- 4 соломинки для напитков
- 2 ложки с длинными черенками

В 1 порции около 470 кДж / 110 ккал  
1 г белков. 4 г жиров, 19 г углеводов

1. Из мякоти арбуза вырезать с помощью шаровидной выемки 16 небольших шариков. На коктейльные палочки нанизать по 3 шарика (стр. 34—35). Остальные шарики из мякоти арбуза положить на тарелку и поставить ее примерно на 2 часа в морозильную камеру.
2. С арбуза срезать корку, удалить из него семечки, нарезать мякоть на кусочки и положить их в миксер. Доба-

вить сироп и сливки. Взбивать содержимое примерно 15 секунд (стр. 18–19).

3. Добавить в миксер молочную сыворотку. Взбивать все еще 10 секунд (стр. 18–19).
4. Замороженные шарики арбуза разложить в стаканы для коктейлей, затем влить содержимое миксера. Сверху положить палочку с арбузными шариками, украшенную листьями мяты. Напиток подать к столу с двумя соломинками и ложкой.

### Охлаждение напитка

Молочная сыворотка – это жидкость, отделяющаяся при приготовлении из кислого молока творога или сыра. Она содержит ценные белки, молочный сахар (лактозу) и минеральные вещества. Особенно вкусна сыворотка в охлажденном виде. Конечно. Вы можете использовать для охлаждения напитка кубики льда. Но оригинальнее приготовить разноцветные кубики из замороженных фруктовых соков: вишневого или киви или использовать для охлаждения замороженные фрукты, например, клубнику или шарики арбуза. А можно для разнообразия – из бананового или персикового пюре, замороженного в форме! При оттаивании фрукты передадут напитку свой вкус и аромат.



## КОКТЕЙЛЬ ИЗ АРБУЗА



## МОЛОКО «КОКО-МАНГО»

*Родина этого напитка — Карибские острова.*

На 2 порции:

- 1 «зеленый лимон»
- 1 небольшой плод манго (около 300 г)
- 2 ст. ложки сиропа «зеленых лимонов»
- 150 г охлажденного йогурта
- 0.1 л охлажденного молока кокосового ореха
- 5 ст. ложек охлажденного молока
- 6 кубиков льда

*Для украшения:*

- кокосовая стружка

*Вам также понадобятся:*

- 2 больших фужера
- миксер
- 2 соломинки для напитков

В 1 порции около 730 кДж / 170 ккал  
4 г белков, 4 г жиров, 28 г углеводов

1. Лимон вымыть горячей водой, обсушить салфеткой и разрезать пополам. Одну половинку надрезать, вставить в надрез край фужера и, вращая его, смочить соком лимона. Затем погрузить край в тарелку с кокосовой стружкой. Излишки стружки удалить, постучав по фужеру пальцем (стр. 34–35).
2. Плод манго очистить. Мякоть нарезать кружками и удалить из них косточки. 2 кружка отложить для украшения, остальные нарезать мелкими кубиками и положить в миксер. До-

бавить 2 ст. ложки сока и сиропа лимона и йогурт. Взбивать около 15 секунд (стр. 18–19).

3. Затем добавить в миксер оба вида молока. Взбивать все около 10 секунд (стр. 18–19).
4. В фужеры положить по 3 кубика льда. Влить содержимое миксера. От оставшейся половинки лимона отрезать 2 ломтика. Ломтики лимона и манго надрезать и прикрепить к кромке каждого фужера (стр. 34–35). Подать к столу с соломинками для напитков.

Молоко и экзотика: всегда в гармонии

Некоторые фрукты: ананас, папайя и киви – содержат энзимы, расщепляющие белок, в частности молочный. Поэтому молочные напитки с этими фруктами могут приобрести горьковатый привкус. При консервировании фруктов энзимы теряют свою активность. Поэтому для тех, кто не хотел бы отказываться от возможности насладиться вкусом экзотических напитков, советуем использовать для их приготовления консервированные фрукты или фруктовые соки.

## МОЛОКО «КОКО-МАНГО»



# ГРУШЕВО-МАКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*В этом теплом напитке таится сюрприз!*

На 1 порцию:

- 2—3 ст. ложки молотых семян мака
- 0,25 л молока
- 1/4 стручка ванили
- 1 небольшая спелая груша
- 1 ст. ложка сока лимона
- 1 ст. ложка сахара
- 1 шарик персикового мороженого (готового)

*Для украшения:*

- 1/4 лимона

*Вам также понадобятся:*

- фужер
- небольшая кастрюлька
- миксер
- чайная ложка
- соломинка для напитков

В 1 порции около 1400 кДж / 330 ккал  
12 г белков, 15 г жиров, 39 г углеводов

1. Мак насыпать в тарелку. Четвертушку лимона слегка надрезать. Кромку фужера вставить в надрез и, вращая фужер, смочить соком лимона его край, затем погрузить край в тарелку с маком. Излишки мака стряхнуть, постучав по фужеру пальцем (стр. 34–35).
2. Молоко влить в кастрюльку и на слабом огне довести до кипения. Стручок ванили разрезать вдоль, выскоблить сердцевину, половинки стручка положить в молоко. Всыпать в него

1 ст. ложку с верхом мака и варить на слабом огне около 5 минут, периодически помешивая. Затем стручок ванили удалить из молока.

3. Грушу вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину с семенами. Вырезать один ломтик груши и оставить его для украшения. Затем очистить грушу от кожицы, нарезать кусочками и положить в миксер. Добавить сок лимона и сахар. Взбивать содержимое примерно 15 секунд (стр. 18–19).
4. Затем добавить в миксер маковое молоко и взбивать все вместе 10 секунд.
5. В фужер положить персиковое мороженое, влить содержимое миксера. Ломтик груши надрезать и прикрепить к кромке фужера. Подать напиток к столу с чайной ложкой и соломинкой.

## Ароматизация мака

Молотый мак быстро теряет свой пряный вкус и аромат. Поэтому измельчать мак лучше непосредственно перед его использованием, в специальной ручной мельнице для мака, в электрической мельнице или в кофемолке. Молотый мак сразу же всыпать в горячее молоко и тогда Вы по-настоящему почувствуете его вкус и аромат.



## ГРУШЕВО-МАКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ



## Как это делается

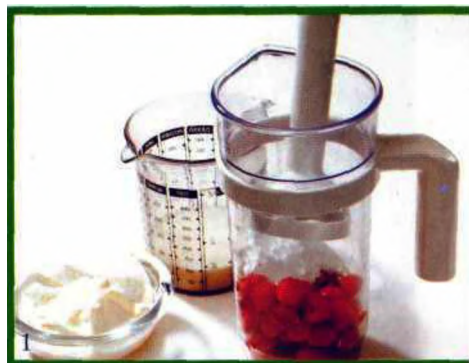
### Смешивание миксером

- 1** Фрукты вымыть; если нужно, удалить кожицу; нарезать кусочками и положить в миксер.
- 2** Миксер закрыть и взбивать содержимое примерно 15 секунд.
- 3** Добавить в сосуд остальные продукты. Миксер снова закрыть и взбивать все вместе около 10 секунд.



### Смешивание насадкой для пюре

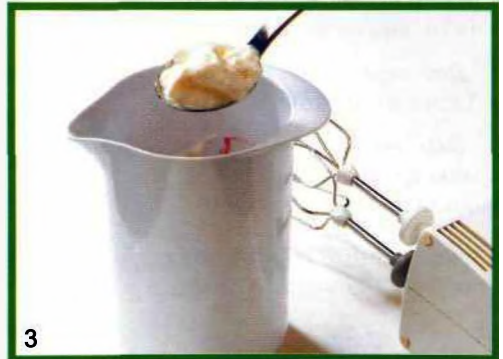
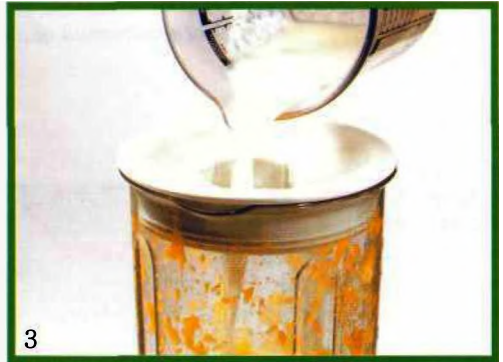
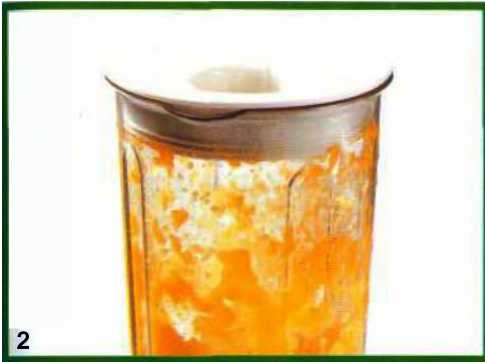
- 1** Фрукты вымыть; если нужно, удалить кожицу; нарезать кусочками и положить в высокий сосуд для взбивания. С помощью насадки для приготовления пюре измельчать содержимое в течение 15 секунд.
- 2** Для отделения мелких косточек лучше протереть фруктовое пюре через сито.
- 3** Фруктовую массу вместе с остальными продуктами поместить в сосуд для взбивания и обрабатывать насадкой для приготовления пюре еще около 10 секунд.



### Смешивание шейкером

- 1** Продукты поместить в нижнюю часть шейкера.
- 2** Шейкер закрыть и сильно встряхивать около 15 секунд, держа его в горизонтальном положении.
- 3** Шейкер открыть. Содержимое вылить в стакан, процеживая через ситечко для бара.





## МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

*Легкий освежающий напиток со свежей зеленью.*

На 1 порцию:

- 1 пучок зелени кервеля
- 1 пучок листовой петрушки
- 1 веточка свежего эстрагона
- 1 ст. ложка сока лимона
- 1/2 ч. ложки жидкого меда
- 0,1 л охлажденного морковного сока
- 0,125 л охлажденной пахты
- соль
- белый перец, свежемолотый
- 1/3 ч. ложки вустерского соуса

*Для украшения:*

- 3 кружка моркови

*Вам также понадобятся:*

- миксер
- бокал для коктейля

В 1 порции около 190 кДж / 45 ккал

1 г белков, 0,2 г жиров, 9 г углеводов

1. Зелень вымыть и обсушить. Несколько веточек кервеля отложить для украшения. Листья оставшегося кервеля, а также петрушки и эстрагона мелко порубить.
2. Зелень поместить в миксер. Добавить сок лимона, мед и морковный сок. Взбивать примерно 15 секунд (стр. 18—19).
3. В миксер влить пахту, добавить соль, белый перец и вустерский соус. Взбивать все вместе еще около 10 секунд (стр. 18—19).

4. Готовый напиток перелить в бокал. Кружки моркови надрезать и прикрепить к кромке бокала. Украсить напиток листьями кервеля.

### Бело-зеленый источник витаминов

Благодаря своему кисловатому вкусу и аромату пахта — идеальная основа для коктейлей с пряной зеленью. Попробуйте также другие вкусовые сочетания для приготовления коктейлей из пахты: с укропом, огуречником, базиликом или лимонной мелиссой.

Пахта образуется при сбивании масла. Она содержит совсем немного жира — меньше 1 % — но много белков, молочных кислот и минеральных веществ.



## МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ



## ОГУРЕЧНО-МЯТНЫЙ КЕФИР

*Кефир комнатной температуры — наиболее ароматный.*

На 2 порции:

- 1 салатный огурец (около 300 г)
- 1 небольшой зубчик чеснока
- 3 веточки мяты
- 1 ст. ложка сока лимона
- 0,25 л кефира
- 1/2 ч. ложки хрена (готового)
- соль
- черный перец, свежемолотый

*Для украшения:*

- 2 редиски

*Вам также понадобятся:*

- миксер
- 2 фужера для коктейлей
- 2 коктейльные палочки
- 2 соломинки для напитков

В 1 порции около 390 кДж / 93 ккал

5 г белков, 5 г жиров, 8 г углеводов

1. Огурец вымыть и обсушить салфеткой. Отрезать от него 2 кружка для украшения. Оставшуюся часть огурца очистить от кожицы, разрезать вдоль на половинки и чайной ложкой выскоблить из них семена. Затем нарезать на кусочки. Зубчик чеснока очистить и вместе с кусочками огурца положить в миксер.
2. Мяту вымыть, стряхнуть влагу. 2 веточки отложить для украшения. Листья оставшейся мяты нарезать соломкой и положить в миксер. Доба-

вить сок лимона и взбивать примерно 15 секунд (стр. 18–19).

3. Затем влить в миксер остальной кефир, добавить хрен, соль и перец. Взбивать все около 10 секунд (стр. 18–19).
4. Готовый напиток перелить в фужеры. Редиску разрезать на половинки. На каждую коктейльную палочку насадить половинки редиски и кружок огурца. Положить палочки на фужеры (стр. 34–35). Украсить веточками мяты. Подать к столу с соломинками для напитков.

Кефир — кислое молоко с алкоголем

Не беспокойтесь — имеющийся в продаже кефир содержит, в среднем, не более 0,075 граммов алкоголя на 1 литр — для организма человека незначительное количество. Но наличие алкоголя — это то, что отличает кефир от других молочнокислых продуктов: он образуется из углекислоты при брожении активных дрожжевых грибков кефира, которые добавляют в коровье молоко. В отличие от других расфасованных молочных продуктов, легкая выпуклость крышек на бутылках с кефиром не является признаком недоброкачества содержимого. Она образуется из-за давления углекислоты.

## ОГУРЕЧНО-МЯТНЫЙ КЕФИР



# КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЙОГУРТА С КАРРИ

*Пикантное удовольствие для любителей острых блюд.*

На 2 порции:

- 3 ст. ложки порошка карри
- 1/2 лимона
- 1 банан(около ] 50 г)
- 1 небольшой зубчик чеснока
- 1/4 ч. ложки имбирного порошка
- 150 г охлажденного йогурта
- 0,125 л охлажденного молока
- соль
- черный перец, свежемолотый
- 4 кубика льда

*Для украшения:*

- лимонная меласса

*Вам также понадобятся:*

- 2 бокала для коктейлей
- миксер
- 2 коктейльные палочки
- 2 соломинки для напитков

В 1 порции около 380 кДж / 90 ккал

3 г белков, 2 г жиров, 16 г углеводов

1. Карри насыпать в тарелку. Половинку лимона слегка надрезать. Кромку бокала вставить в надрез и, вращая бокал, смочить края соком лимона, затем окунуть в карри. Излишки карри удалить, постукивая по бокалу пальцем (стр. 34–35).
2. Из половинки лимона отжать сок. Банан очистить, отрезать 4 кружка для украшения, остальную часть нарезать мелкими кусочками и положить их в миксер. Чеснок очистить и

вместе с карри, имбирем и йогуртом поместить в миксер. Взбивать все около 15 секунд (стр. 18–19).

3. Добавить в миксер молоко и сок лимона. Взбивать еще примерно 10 секунд (стр. 18–19).
4. В каждый стакан положить по 2 кубика льда. Влить приготовленный в миксере напиток. На коктейльную палочку нанизать по 2 кружка банана и украсить ее листьями мяты.

Карри и йогурт – прекрасные партнеры

Индийские блюда с карри немыслимы без йогурта. Кисловатый вкус йогурта освежает и смягчает остроту приправы.

К острым блюдам в Индии подают ласси — охлажденный напиток из йогурта. На две порции: 150 г йогурта (3,5%) и 1/2 ч. ложки соли поместить в миксер и взбивать около 15 секунд. Влить 0,3 л ледяной воды и все вместе взбивать еще примерно 10 секунд.

В бокалы для коктейля положить по 3 кубика льда, влить содержимое миксера и посыпать напиток молотым тмином.



## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЙОГУРТА С КАРРИ



## ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Этот напиток взбодрит Вас после долгого сна.*

На 2 порции:

- 1/2 авокадо (около 100 г мякоти)
- 1/4 стручка сладкого красного перца
- 0,15 л охлажденного соуса «Sangrita picante»
- 1 ст. ложка сока лимона
- 1 ч. ложка молотого кориандра
- соль
- черный перец, свежемолотый
- 0,15 л охлажденной простокваши (1,5%)
- 2 кубика льда

*Для украшения:*

- 4 небольших стручка красного перца чили
- 2 ч. ложки нарезанного шнитт-лука

*Вам также понадобятся:*

- миксер
- 2 больших бокала для коктейлей
- 2 коктейльные палочки
- 2 соломинки для напитков

В 1 порции около 540 кДж / 130 ккал

2 г белков, 12 г жиров. 4 г углеводов

1. Из авокадо удалить косточки. Мякоть выскоблить из шкурки с помощью чайной ложки. Сладкий перец вымыть, нарезать кубиками и положить их в миксер. Добавить мякоть авокадо, «Sangrita picante», сок лимона, кориандр, соль и перец. Взбивать 15 секунд (стр. 18—19).

2. Влить в миксер простоквашу. Взбивать все еще 10 секунд.
3. В каждый бокал положить по 1 кубик льда. При необходимости добавить в напиток соль и перец и разлить его в бокалы. На коктейльные палочки нанизать по 2 стручка перца чили и положить их на края бокалов. Подать к столу с соломинками для напитков.

### «Кровавое молоко»

Этот напиток подтверждает, что молоко удачно сочетается с крепкими напитками. Однако будьте осторожны: хотя вкус водки почти не заметен, но ее действие ощущается быстро. На 1 порцию: положите в шейкер 4 кубика льда, влейте в него 20 мл волки, 10 мл сока лимона, 0,12 л охлажденного томатного сока, 60 мл охлажденного молока и 60 мл охлажденной пахты, добавьте по 10 капель табаско и вустерского соуса, а также соль и перец. Затем закройте шейкер и сильно встряхивайте содержимое около 15 секунд, держа шейкер в горизонтальном положении. В большой бокал положите 2 кубика льда и процедите в него через барное ситечко напиток из шейкера. Перед подачей к столу посыпьте напиток перцем и украсьте его кружком лимона.

## ОСТРЫЙ ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ



## КАРАМЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

*Этот коктейль с мороженым освежающе прохладен  
и восхитительно воздушен.*

На 2 порции:

- 4 ст. ложки сахара
- 0,4 л молока
- 2 шарика ванильного мороженого (готового)

*Для украшения:*

- 2 ягоды клубники

*Вам также понадобятся:*

- небольшая кастрюлька
- миксер
- 2 высоких стакана для коктейлей
- 2 соломинки для напитков

В 1 порции около 1100 кДж /260 ккал  
8 г белков, 10 г жиров. 34 г углеводов

Взбивать примерно 15 секунд (стр. 18–19). Затем перелить напиток в бокалы. Ягоды клубники вымыть, слегка надрезать и прикрепить по 1 ягоде к кромке каждого бокала. Подать с соломинками для напитков.

### Коктейли с мороженым

Для приготовления легкого напитка из охлажденного молока, мороженого и пряностей или фруктов лучше взять шоколадное или ванильное мороженое. Напитки из молочнокислых продуктов с острым вкусом — кефира, пахты или йогурта — лучше готовить с ароматными фруктами.

1. Сахар расплавить в небольшой кастрюльке на слабом огне при непрерывном помешивании. Карамель должна иметь золотисто-коричневый, но не темный цвет, иначе она будет горчить.
2. Добавить 5 ст. ложек воды и, помешивая, кипятить массу до консистенции сиропа.
3. Влить молоко и вновь довести смесь до кипения. Снять кастрюльку с плиты и дать содержимому остыть. Затем накрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник.
4. Карамельное молоко влить в миксер, добавить ванильное мороженое.

## КАРАМЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ





# ГОРЯЧИЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ШОКОЛАД

*Волшебный напиток для детей и взрослых.*

На 1 порцию:

- 1 небольшой апельсин
- 40 г слабо-горького шоколада
- 0,2 л молока
- 1/2 стручок ванили
- 1 ст. ложка взбитых сливок

*Вам также понадобятся:*

- нож для надрезания шкурки цитрусовых
- небольшая кастрюлька
- венчик
- большой термостойкий стакан
- чайная ложка

В 1 порции около 1500 кДж / 360 ккал  
9 г белков, 19 г жиров, 36 г углеводов

1. Апельсин вымыть горячей водой и обсушить салфеткой. Сделать на шкурке вертикальные надрезы с помощью специального ножа (стр. 34—35). Немного цедры апельсина натереть на мелкой терке. Затем разрезать апельсин пополам, отрезать 1 кружок для украшения стакана. Из одной половинки апельсина отжать сок, вторую можно использовать для приготовления других блюд.
2. Немного шоколада натереть на мелкой терке, чтобы получилась 1 ч. ложка стружки для украшения напитка. Остальной шоколад мелко покрошить.
3. Молоко разогреть в кастрюльке. Добавить шоколад, цедру и сок апель-

сина. Стручок ванили разрезать, вынуть сердцевину, половинки стручка положить в молоко. Довести его до кипения и варить, помешивая венчиком. до полного растворения шоколада.

4. Стручок ванили вынуть из молока. Шоколадное молоко перелить в стакан, сверху положить взбитые сливки. Кружок апельсина надрезать до середины и прикрепить его к кромке стакана (стр. 34—35). Подать напиток к столу с чайной ложкой.

## Шоколадный коктейль

Приготовленное с молоком и бананом какао доставит настоящее наслаждение в жаркий летний день.

Для 1 порции напитка: 1/2 банана (около 75 г) очистить, отрезать кружок банана для украшения, детальную часть банана мелко нарезать и положить в миксер. Добавить 2 ч. ложки сока лимона, 2 ст. ложки шоколадного порошка, 1 яичный желток и 0,125 л охлажденного молока. Взбивать 15 секунд. Налить напиток в бокал для коктейлей. Кружок банана прикрепить к кромке бокала. Украсить напиток взбитыми сливками и посыпать шоколадной стружкой. Горячие или холодные коктейли, содержащие какао, сочетают в себе приятный вкус и питательность: они ценятся не только как лакомство, но и как драгоценный источник бодрости и энергии.

## ГОРЯЧИЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ШОКОЛАД



## КОФЕ «КАПУЧЧИНО» С МОРОЖЕНЫМ

*Холодный кофе «эспрессо» с молоком и мороженым – эликсир жизни в жаркий летний день.*

На 1 порцию:

- 3 ст. ложки с верхом (около 12 г) молотого кофе «эспрессо» («Espresso»)
- 0,15 л охлажденного молока
- 1 – 2 ч. ложки сахара
- 1 шарик мороженого

*Для украшения:*

- какао (порошок)

*Вам также понадобятся:*

- небольшая кастрюлька
- венчик
- миксер
- большой бокал для коктейля
- соломинка для напитков
- ложка с длинным черенком
- 2 шт. миндального печенья «Амареттини»

В 1 порции около 770 кДж / 180 ккал

6 г белков, 8 г жиров, 22 г углеводов

1. Приготовить из молотого кофе «эспрессо» и 80 мл горячей воды крепкий кофе. Дать ему остыть, затем накрыть крышкой и поставить на 1 час в холодильник.
2. В небольшую кастрюльку влить 3 ст. ложки молока и, поставив кастрюлю на слабый огонь, тщательно взбить молоко венчиком до образования густой пены.
3. Остальное молоко и охлажденный кофе влить в миксер, добавить сахар. Взбивать 15 секунд (стр. 18—19).

4. Содержимое миксера перелить в бокал. Добавить взбитое молоко и посыпать напиток порошком какао. Подать с соломинкой для напитков и чайной ложкой. К напитку подать миндальное печенье.

Молочный кофе – источник бодрости

Насладитесь молочным кофе «капуччино», смешанным с 20 мл миндального ликера «Амаретто», — это вкус прекрасного отдыха в Италии! С крепким напитком или без него, двойной кофе или привычной для Вас крепости — в любом случае кофе «эспрессо» или «капуччино» всегда дарит бодрость. В сочетании с молоком или мороженым вкус кофе будет более мягким.

## КОФЕ «КАПУЧЧИНО» С МОРОЖЕНЫМ



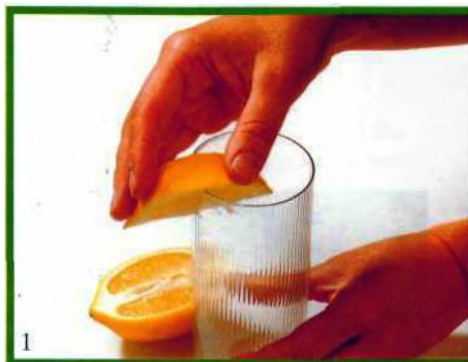
## Как это делается

### Украшение кромки стакана

**1** Край стакана вставить в неглубокий надрез, сделанный поперек дольки лимона.

**2** Наполнить тарелку порошком, например, карри.

**3** Край стакана окунуть в порошок. Излишки карри удалить, постучав по стакану пальцем.

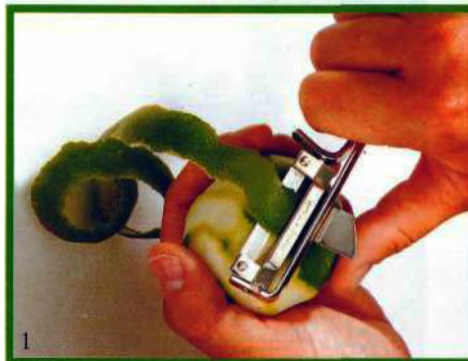


### Украшения из цитрусовых фруктов

**1** Вымыть фрукты горячей водой, обсушить салфеткой и специальным ножом срезать шкурку в виде спирали.

**2** В шкурке апельсина специальным ножом прорезать желобки, нарезать его кружками. Один кружок надрезать и прикрепить к кромке бокала.

**3** Кружок лимона надрезать и перекрутить его спиралью. Нанизать на коктейльную палочку между ягодами малины.



### Фрукты или овощи на палочке

**1** Шаровидной высежкой вырезать из мякоти арбуза шарики. Нанизать их на коктейльные палочки и морозить в морозильной камере 2 часа.

**2** Огурец вымыть, обсушить салфеткой и отрезать от него 2 кружка. Две редиски очистить, вымыть и разрезать пополам.

**3** Половинки редисок и кружки огурцов поочередно нанизать на коктейльную палочку.





