

4,90 € 5,90 € 6,50 € 7,50 € 7,90 CHF



№5 / 2018

ДОМАШНИЙ КУЛИНАР

KOCHZEITSCHRIFT «DOMASCHNII KULINAR»

ЖУРНАЛ ИЗДАЁТСЯ В ГЕРМАНИИ • PVST 77 911A

**70 рецептов
ВКУСНЕЙШИХ
ДОМАШНИХ БЛЮД**



ДИЕТИЧЕСКАЯ «СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ»



СУП СО ЩАВЕЛЕМ



ОЛАДЬИ НА СМЕТАНЕ С ФРУКТАМИ



БУЛГУР С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ



РАТАТУЙ



СЛОЙКИ С ЯБЛОКАМИ



ТОРТ КОКОСОВО-ШОКОЛАДНЫЙ



МНОГОСЛОЙНЫЕ БУЛОЧКИ



6 Сырники с изюмом в духовке



7 Ажурные блины на кефире



8 Картофельные крокеты



9 Оладьи из капусты



10 Салат «Цезарь» с курицей



11 Паштет из куриной печени



12 Домашний сыр с зеленью



12 Курица под шубой



13 Диетическая «Селедка под шубой»



14 Винегрет



15 Салат с тунцом и йогуртом



15 Греческий салат «Традиционный»



17 Польский суп «Журек»



18 Окрошка с курицей



18 Мексиканский суп «Чили кон карне»



19 Суп с фрикадельками



20 Суп со щавелем



21 Суп с сырными клецками



22 Куриное суфле с оливками на пару



22 Гречневая каша с мясом



23 Чанахи в мультиварке



24 Рисовая каша с тыквой



25 Чиабатта в мультиварке



26 Постный пирог «Монастырский»



27 Шарлотка с тыквой



28 Сливочный соус к макаронам



28 Соус цацики



29 Паста Карбонара с беконом



30 Булгур с курицей и овощами



31 Картофель дольками в духовке



32 Бигос «Польский колорит»



33 Драники с мясом в горшочках



34 Чечевица с овощами



34 Омлет с брокколи



35 Постные котлеты из фасоли



36 Куриные колбаски с сыром



37 Куриные отбивные в кляре



38 Говядина, запеченная в духовке



38 Греческие томатные котлеты



39 Куриные крылышки в духовке



40 Рататуй



41 Гуляш на пиве



42 Маринованная жареная скумбрия



42 Креветки в лимонном соусе



43 Пророщенная гречка



44 Многослойные булочки



45 Пашида



46 Пампушки с чесноком



47 Пирог с картофелем и грибами



48 Слоеный пирог с тунцом



49 Мясной хлеб «Meat Loaf»



50 Нюансы кулинарии. Малайзия



52 Оладьи на сметане с фруктами



53 Тушеное яблочное пюре



54 Овсяное печенье



55 Рисовая каша с медом и орехами



56 Домашняя халва с медом



56 Панна-котта с малиновым кули



57 Сорбе из черешни



57 Банановый пудинг



58 Интервью с М. Ширвиндтом



60 Булочки «Творожные плетёнки»



61 Пахлава



62 Шафрановый кекс



63 Творожный пирог «Яичница»



65 Слойки с яблоками



66 Торт кокосово-шоколадный



67 Чизкейк с черносливом



68 Кофейный рулет «по-тюрингски»



69 Печенье с кунжутом



СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ В ДУХОВКЕ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 5-6

- 2 ст. л. манной крупы
- 400 г творога
- 2 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 70 г изюма
- 1 ст. л. муки (для обваливания)

1. Творог перетереть через сито или измельчить до однородности при помощи блендера.

• Белки взбить до устойчивых пиков.

2. Смешать творог, манку, сахар и один желток. Перемешать.

3. Аккуратно добавить взбитые белки. Перемешать.

4. Добавить изюм.

5. Сформировать сырники, обвалять их в муке (что может быть довольно непростой задачей, если творог жирный). Выложить сырники на пергамент. Смазать вторым желтком.

6. Выпекать в духовке при 180°C 20-25 минут, до румяности.

• Сырники из духовки достать, слегка остудить и подавать со сметаной. Приятного аппетита!



Специите порадовать своих родных очень вкусными, нежнейшими, ажурными блинами из необычного теста. Кефир придаёт блинам нежность, а благодаря кипятку они становятся эластичными. В такие блинчики можно положить начинку.

АЖУРНЫЕ БЛИНЫ НА КЕФИРЕ

Время приготовления: 40 мин + 30 мин для расстойки теста

Количество: 16 блинов (диаметром 16 см)

- 250 мл кефира
- 125 мл кипятка
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- ¼ ч. л. соли
- ¼ ч. л. соды
- 1 стакан муки
- 2 ст. л. рафинированного растительного масла

1-2. Разбить яйцо, вылить его содержимое в глубокую посуду. Добавить 1 ст. л. сахара. Добавить соль. Взбить яичную смесь.

• Подогреть кефир так, чтобы он стал тёплым. Влить кефир в яичную пену.

3. Просеять муку через сито. Добавить муку в тесто небольшими порциями, постоянно перемешивая и аккуратно разбивая мучные комки. Тесто вымешивать миксером или венчиком.

4. Налить в тарелочку 125 мл крутого кипятка. Высыпать в кипятки ¼ ч. л. соды и быстро перемешать.

5. Перемешивая тесто венчиком, влить в него кипятки с содой тоненькой струйкой.

6. Перемешав тесто до однородности, влить в него растительное масло. Перемешать и оставить отдохнуть на полчаса.

7. Тесто получается достаточно жидкое, оно легко вылива-

ется из половника тоненькой струйкой.

8. Для выпечки использовать небольшого диаметра сковороду. Сковороду обязательно хорошо разогреть. Перед первым блином налить в сковороду немного масла, а затем при жарке блинов достаточно смазать сковородку кусочком сала, окунув его в масло.

9. Набрать теста немного

меньше половины половника. Вылить тесто в сковороду, как обычно, прокручивая сковороду в руке, предоставляя тесту возможность растечься равномерно по всему донцу сковороды. Тоненький слой теста на раскалённой сковороде моментально запекается, образуя множество лопающихся пузырьков. Блины жарятся очень быстро, по-

этому нужно следить, чтобы вовремя перевернуть, а затем снять блин со сковороды, не допуская пригорания краёв. Тоненький блин успевает обжариться с обеих сторон за пару минут.

• Обжаренные блинчики выкладывать стопкой. Блинчики на кефире вкусные и горячими, и холодными.





Французское слово *croquer* означает «кусать». То есть крокет – это нечто небольшое, на один укус. Крокеты бывают разные: куриные, творожные, рыбные... Предлагаем картофельные крокеты с румяной хрустящей корочкой и нежным, похожим на крем пюре в середине.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 2-3 картофелины
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1 ст. л. масла сливочного
- Растительное масло
- Смесь трав
- Соль

1. Почищенный и порезанный на небольшие куски картофель отварить в подсоленной воде, слить воду.

2. Тщательно перетереть картофель до однородной массы, чтобы не было комочков.

3. Отделить белок от желтка и желток добавить в картофель, туда же добавить сливочное масло. Добавить смесь трав. Тщательно перемешать массу до достижения однородности.

4. Готовое картофельное пюре разделить на части и скатать в шарики. Белок взбить в пену. Обвалять шарики в муке, затем окунуть в белок, затем обвалять в панировочных сухарях.

5. Полученные картофельные шарики, обваленные в панировочных сухарях, обжарить в большом количестве разогретого растительного масла до готовности.

6. Картофельные крокеты готовы. Подавать их можно с любым соусом. Приятного аппетита!





ОЛАДЬИ ИЗ КАПУСТЫ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 1 небольшой кочан капусты
- Мука
- 3-4 яйца
- 1 ч. л. соды
- Растительное масло (для жарки)
- Соль, перец, приправы

Простое, в то же время очень интересное блюдо. Приготовление не займет много времени, а результат точно порадует!

1. Кочан капусты нарезать небольшими кусочками. Залить водой.
2. Добавить соль, перец и приправы по вкусу.
3. Варить, пока капуста не станет мягкой. Затем слить почти всю воду (оставить 1-2 см) и дать капусте полностью остыть.
4. Добавить яйца, муку, соду. Тесто долж-

но получиться густым.

5. Выкладывать оладьи на разогретую сковороду. Жарить, пока низ не зазолотится.
 6. Затем обжарить с другой стороны.
- Оладьи с капусты готовы! Приятного аппетита!





Можно встретить самые разные вариации этого салата. Одни готовят его исключительно с салатом «Айсберг» и вустерским соусом, другие не прочь использовать капусту и майонез. Наш рецепт все-таки ближе к классическому «Цезарю» с курицей, но с заменой соуса и анчоусов.

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 5

- 1 куриное филе
- Салат айсберг (или другой)
- 8 помидоров черри
- Белый хлеб для сухариков
- 100 г сыра пармезан

СОУС:

- 1 яйцо
- 60 мл оливкового масла
- 2 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. жидкого меда
- 2 ст. л. лимонного сока или винного уксуса
- 2 зубчика чеснока
- 50 г сыра пармезан
- Соль, перец

• Чеснок выдавить через чеснокодавку, смешать с оливковым маслом. Оставить минут на 10.

1. Хлеб нарезать кубиками, выложить на противень, застеленный пергаментом, и сбрызнуть оливковым маслом (небольшим количеством, остальное масло понадобится для обжаривания курицы и готовки соуса). Поставить хлеб в духовку минут на 15 при температуре 180 градусов, пока сухарики не зарумянятся.

2. Из общего количества оливкового масла взять 1 ст. л. и прогреть на сковороде. Куриное филе нарезать крупными кусочками и обжарить до румяной корочки со всех сторон.

3. Закипятить ковшик воды. В кипяток положить яйцо на 2 минуты. Чтобы яйцо не лопнуло, можно предварительно подержать его в очень теплой воде, но если

даже лопнет – это не страшно. Через две минуты яйцо достать и вбить в миску. Оно должно получиться довольно жидким, со слегка сварившимся белком.

4. В миску добавить все остальные ингредиенты: соевый соус, мед, горчицу, оставшееся оливковое масло с чесноком, натертый пармезан, винный уксус (или лимонный сок), соль, перец по вкусу. Все тщательно взбить блендером до однородности.

5. Обжаренную курицу нарезать кусочками. Помидоры черри нарезать половинками.

6. На тарелку выложить горкой листья салата. Сверху выложить кусочки курицы и помидоры. Добавить тертый или нарезанный слайсами пармезан и полить «Цезарь» соусом. Перед самой подачей посыпать салат сухариками.





ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ СО СЛИВКАМИ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5-6

- 600 г куриной печени
- 2 луковицы
- 2-3 ст. л. растительного масла
- ¼ ч. л. мускатного ореха
- 125 мл жирных сливок
- 100 г сливочного масла + 50 г для заливки
- Соль, перец по вкусу

• Лук обжарить в сковороде или мультиварке до полуготовности.

1. Куриную печень промыть, очистить от пленок, обдать кипятком и добавить к луку. Обжаривать до готовности печени. Затем влить сливки и тушить 7-8 минут.

2. Выложить готовую печень в комбайн. Добавить 100 г сливочного масла. Измельчить до однородной массы, посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех. Еще раз перемешать.

3. Выложить паштет в формочки, остудить.

4. 50 г сливочного масла растопить и залить им паштет тонким слоем, поставить в холодильник до застывания. Паштет из куриной печени готов!



ПАШТЕТНАЯ ИСТОРИЯ

Паштет, как и многие другие известные блюда, имеет достаточно запутанную историю и сразу несколько вариантов своего места происхождения. За звание истинной родины паштета многие века непрерывно ведут борьбу Франция и Германия, однако есть версия, что он возник еще в Древнем Риме. Согласно одной из легенд, паштет придумал повар страсбургского правителя, который поручил особое задание своему подчиненному – создать закуску высокой французской кухни. Так в 1778 году появился первый в Страсбурге паштет из гусиной печени.

Спустя несколько лет после того, как первый французский паштет попал на столы приближенных Людовика XVI и впоследствии стал доступен простым людям, на его основе было придумано еще одно интересное блюдо – страсбургский пирог, который даже упоминал Александр Пушкин в произведении «Евгений Онегин».

Страсбургский пирог представляет собой паштет, запеченный в тесте, который заливают расплавленным маслом или смальцем. Такой способ приготовления, помимо всего прочего, позволял транспортировать паштет на длительные расстояния, именно поэтому в «Евгении Онегине» Пушкин описывает его словом «нетленный».

Считается, что именно в виде страсбургского пирога паштет впервые попал в Россию. Он настолько понравился русскому народу, что на пике его популярности стали даже открываться специальные паштетные, где продавали эти пироги. Только позже паштет начали готовить как самостоятельную закуску без теста и смальца.



Очень вкусный мягкий домашний сыр с зеленью без всяких консервантов.

ДОМАШНИЙ СЫР С ЗЕЛЕНЬЮ

Время приготовления: 20 мин.

Количество порций: 2

- 1 л молока
- 200 г сметаны 20%
- 3 яйца
- 2 ч. л. соли
- Специи и зелень по вкусу

1. Соединить соль, яйца, сметану. Тщательно перемешать до однородной смеси.

2. В отдельной посуде нагреть, но не до кипения, молоко. Почти при закипании влить в него тонкой струйкой смесь яиц, сметаны и соли.

3. Полученный состав прова-

рить на медленном огне около 5-7 минут, до отделения сыворотки. Добавить зелень и специи.

4. Выстелить дуршлаг двумя слоями марли и перелить в него смесь. После стекания (примерно 5-10 минут) сыворотки смесь завернуть марлей в клубок.

• Затем клубок положить в тарелку, придавив грузом, например, бутылкой с водой. После остывания и затвердевания сыра (около 1 часа) переложить его в холодильник на 3-4 часа.



КУРИЦА ПОД ШУБОЙ

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 4

- 1 куриная грудка
- 2 картофелины
- 2 свеклы
- 2 небольших луковицы
- 3-4 яйца
- Майонез
- Соль, перец

МАРИНАД ДЛЯ ЛУКА:

- Уксус
- ½ ч. л. сахара
- ½ ч. л. соли

4. Куриное филе отварить, нарезать небольшими кубиками. Выложить поверх лука. Смазать слой майонезом.

5. Яйца отварить, нарезать кубиками, выложить поверх слоя с курицей.

6. Свеклу отварить, натереть на крупной терке, выложить последним слоем, который тоже нужно смазать майонезом. В идеале – оставить салат в холодильнике на ночь, чтобы он хорошо пропитался, но если нет сил ждать – дайте ему хотя бы пару часов.

1. Лук нарезать полукольцами или четвертинками, выложить в чашку или глубокую миску. Залить 0,5 чашки кипятка и 0,5 чашки уксуса. Добавить 0,5 ч. л. соли и 0,5 ч. л. сахара. Оставить лук мариноваться минимум на 40 минут.

2. Картофель отварить в мундирах, остудить и натереть на крупной терке. Выложить первым слоем, смазать майонезом.

3. Маринад с лука слить, выложить лук вторым слоем.





Худеющим тоже хочется «шубы»! Чтобы «шуба» перестала быть жирным калорийным салатом, можно заменить майонез на натуральный йогурт, а картофель – на насыщенный полезными жирами авокадо. И в завершение, заменим привычный верхний слой из свеклы на легкий свекольный мусс. На вкус от привычной «шубы» почти не отличить!

ДИЕТИЧЕСКАЯ «СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ» БЕЗ МАЙОНЕЗА И КАРТОШКИ

Время: 60 мин.

Количество порций: 2

- Селедка
- 1 луковица
- 1 крупное спелое авокадо
- 3 ст. л. натурального йогурта
- 1 крупная морковь
- 1 свекла
- 1 ч. л. желатина
- Уксус для маринада
- Соль, перец

• Одну небольшую луковицу тонко нарезать полукольцами, поместить в миску и залить кипятком с уксусом в пропорции 1:1, чтобы лук был полностью покрыт. Оставить на 1 час.

1. Натуральный йогурт слегка посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

2. Очистить от косточек и мелко нарезать селедку. Выложить в форму нижним слоем.

3. Вторым слоем выложить отжатый маринованный лук.

4-5. Нарезать авокадо кубиками, выложить поверх лука. Слой авокадо покрыть тонким слоем йогурта.

6. Морковь отварить, очистить, натереть на мелкой терке и выложить поверх йогурта.

• Желатин замочить в небольшом количестве воды и оставить на 10 минут.

7. Свеклу отварить до готовности, очистить, натереть на терке. Добавить 2 ч. л. натурального йогурта и пюрировать массу блендером.

10. Желатин распустить на водяной бане и добавить к свекле, хорошо перемешать.

8. Выложить свекольный мусс последним слоем и поставить салат в холодильник. Через 30-40 минут мусс уже схватится, и можно будет подавать салат к столу! Приятной и полезной трапезы!





ВИНЕГРЕТ

Незаслуженно забытый салат! Сейчас очень много новых «модных» салатов с различными соусами и диковинными ингредиентами, а ведь есть такие замечательные любимые рецепты из самых простых продуктов. Это упрощенный рецепт винегрета, который вам действительно понравится. Прямо овощной бум! Полезный и вкусный.

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 2

- 2 небольших свеклы
- 1 крупная морковь
- 3 небольших соленых огурца
- ½ средней луковицы
- 4 ст. л. подсолнечного масла
- Соль по вкусу

1. Отварить неочищенную свеклу и морковь. Варить около 40 минут на среднем огне. После чего остывшие овощи очистить.

2. Нарезать морковь и свеклу небольшими кубиками.

3. Затем соленые огурцы тоже нарезать такими же кубиками. Желательно выбрать огурцы кисло-сладкие, они максимально подходят для салатов.

4. Лук очистить и порубить тонкими полукольцами. Если у лука очень резкий вкус и запах, можно залить его кипятком на 10 минут.

5. Смешать все подготовленные ингредиенты в большом салатнике. На свой вкус посолить, можно также поперчить.

6. Заправить подсолнечным маслом. Перед подачей желательно дать салату время настояться – примерно час.



Отличные салаты с тунцом получаются в разных вариациях: с авокадо, огурцом, с сыром, с оливковым маслом и йогуртом! А этот – отличный вариант для легкого завтрака на скорую руку.

Время приготовления: 20 мин.

Количество порций: 3

- 2 яйца
- 1 небольшая луковица
- 1 банка (180 г) тунца в масле
- 100 г сыра твердого
- 1 яблоко
- Йогурт натуральный
- Соль, перец



САЛАТ С ТУНЦОМ И ЙОГУРТОМ

1. Яйца отварить, нарезать небольшими кубиками. Лук измельчить и залить кипятком на 5 минут, чтобы ушла горечь.

2. Добавить размятый вилкой тунец, натертый сыр, нарезанное яблоко. С лука слить

воду и добавить лук в салат.

3. Заправить салат натуральным йогуртом (или нежирной сметаной), посолить и поперчить по вкусу. Перемешать.

4. Подавать салат с тунцом и йогуртом к столу!



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Время приготовления: 20 мин.

Количество порций: 5

- 4 крупных помидора
- 2 болгарских перца
- 3-4 средних огурца
- Лук (лучше синий)
- 200 г сыра фета (тофу)
- 150 г маслин без косточек
- 5 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- Соль, перец

1. Нарезать лук.

2. Помидоры нарезать крупными кусочками.

3. Огурец разрезать вдоль, затем нарезать тонкими ломтиками.

4. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Добавить маслины, сыр фета, оливковое масло и лимонный сок. Посолить и поперчить по вкусу. Легкий, но сытный греческий салат готов!



ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

Очень часто можно услышать о пользе перепелиных яиц. А в чем именно она заключается и какие рекомендации по их употреблению дают специалисты? Попробуем разобраться.

Начнем с того, что перепелиные яйца в три и даже четыре раза питательнее куриных. В них содержится в несколько раз больше витаминов группы В, почти в пять раз больше железа, а также много фосфора и витамина А.

Перепелиные яйца не провоцируют аллергические реакции, а потому рекомендованы детям и беременным женщинам.

Кроме того, их можно употреблять свежими, не опасаясь сальмонеллеза, потому что перепела благодаря высокой температуре тела не болеют инфекционными заболеваниями.

Если добавить в рацион детям по два перепелиных яйца ежедневно, то они будут расти лучше и иметь устойчивость к инфекционным болезням.

Вот перечень заболеваний, при которых рекомендовано употребление перепелиных яиц:

- гастрит, язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки;
- анемия (яйца перепелов выводят из организма тяжелые металлы);
- туберкулез, бронхиальная астма, сахарный диабет.



Широко известно, что этот полезный продукт – профилактическое средство от онкологических заболеваний, активный стимулятор сексуальной потенции у мужчин, стимулирует активности мозга и памяти. Перепелиные яйца регулируют нервную систему, повышают иммунитет и замедляют процессы старения, а при использовании в домашних средствах для ухода улучшают структуру волос и цвет лица.

ВОПРОСЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

РЫБКА ХОРОША. ЕСЛИ БЫ НЕ ЗАПАХ!

«Очень люблю рыбу. Это и вкусный, и полезный продукт. Единственное, что смущает – это неприятный характерный запах, который остается на посуде и на руках. Подскажите, как от него быстро избавиться?»

Галина, Итцехо

Если в квартире образовался рыбный запах, растопите над плитой ложечку сахарного песка. Он впитает в себя весь неприятный запах. На помощь также придет подожженная сухая цедра апельсина.

Если после готовки руки пахнут рыбой, смажьте их подсолнечным маслом или соком лимона, а затем вымойте теплой водой.

С посуды рыбный запах поможет удалить горчица. Протрите ею грязные тарелки, а затем помойте их, как обычно. Хорошо удаляет запах рыбы с посуды уксус. Помойте посуду в растворе воды с добавлением уксуса (1 ст.л. на 1 л воды), и от запаха рыбы не останется и следа.

ОЙ... ПЕРЕСОЛИЛА!

«Скажите, правда ли, что пересоленный суп можно спасти с помощью риса? Моя мама говорит, что да, но я все же сомневаюсь».

Лариса, Вальсроде

Ваша мама абсолютно права. Этот народный метод «спасения» супа имеет полное право на существование. Поместите горсточку риса в холщовую тряпочку и опустите в кастрюлю на 15 минут. В результате у вас будет вкусный суп, да еще и отваренный рис в придачу!

ПОМОГИТЕ, МОЛОКО ПРИГОРЕЛО!

«Очень люблю молочные каши. А муж мой без них завтрак не представляет. Вот только одна проблема, частенько молоко пригорает к дну кастрюльки. Чистить очень тяжело. Подскажите, может быть, есть способ уберечь молоко от пригорания?»

Светлана, Гюстроф

На самом деле решение этой проблемы, как это довольно часто бывает, достаточно простое. Возьмите себе за правило – перед тем как варить, допустим, манную кашу (она особенно часто пригорает), в кастрюльку наливаете воду, примерно на пять миллиметров. Поставить кастрюльку на огонь и подождать, пока вода закипит. И только после этого налить нужное количество молока. Молоко при этом никогда не пригорит, и ваша посуда отмоется без проблем!

«ОПЛАКАТЬ» КАЖДУЮ ЛУКОВИЦУ

«Терпеть не могу резать лук! Без слез никогда не обходится. Подскажите, может быть, есть способ избежать этой вынужденной плаксивости?»

Евгения, Гарбсен

Порезать луковицу без слез можно, если постоянно макать нож в холодную воду.

Наполните широкую миску ледяной водой и время от времени ополаскивайте в ней нож. Перед нарезкой не забудьте промыть очищенную луковицу под струей холодной воды. Также можно разрезать пополам лимон и регулярно протирать им лезвие. И не забудьте про остроту

ножа! Чем острее лезвие, тем меньше едкого сока разбрызгивается при нарезке лука – следовательно, меньше слез.

СКОВОРОДКА РАСПЛЕВАЛАСЬ

«Жарила мужу его любимую рыбу и забрызгала плиту жиром. Задалась вопросом: а можно ли очистить жир народными методами, не прибегая к бытовой химии?»

Лариса, Лициенталь

Если вы хотите удалить с плиты жирные пятна, оставшиеся после жарки мяса или рыбы, посыпьте загрязненные места солью, пока плита еще горячая. Когда металл остынет, удалите соль бумагой.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ КОФЕ!

«Очень люблю кофе. Выпиваю ежедневно 5-7 кружек для бодрости или просто так – за компанию с коллегами. Так ли это вредно, как принято считать?»

Ольга, Падерборн

Кофеин не считается наркотиком, но, тем не менее, как любое психоактивное вещество, вызывает привыкание. А значит, с каждым разом действует слабее. Поэтому чем чаще вы пьете кофе, тем меньше он вас бодрит. Более того, со временем у любителей крепкого кофе развивается «эффект маятника»: после порции кофе их работоспособность ненадолго повышается, а затем неудержимо падает. Если хотите взбодриться, пейте кофе понемногу, к примеру, одну чашку в день с утра. В небольших дозах кофеин ускоряет процессы возбуждения в коре головного мозга, что ведет к усилению обмена веществ и улучшению настроения.



ПОЛЬСКИЙ СУП «ЖУРЕК»

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

ДЛЯ ЗАКВАСКИ

- 1 ст. ржаной муки (100 г)
- 1 кусочек чёрного хлеба
- 4-5 горошин душистого перца
- 2-3 зубчика чеснока
- 1-2 лавровых листика
- 1 л холодной кипячёной воды
- 1 ст. кипятка

ДЛЯ СУПА

- 200 г сметаны
- 150 г копченой грудинки
- 6-7 сушеных белых грибов
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 3 шт. домашних колбасок
- 2-3 морковки
- 2-3 картофелины
- 2-3 зубчика чеснока
- 3 л воды
- 2 ст. закваски
- 1 ст. л. майорана сушёного
- 1 ч. л. белого столового хрена
- 1-2 лавровых листа
- Соль, перец

1. В двухлитровую стеклянную банку засыпать ржаную муку, влить стакан горячей воды и перемешать до однородной массы. Долить холодную воду и снова хорошо перемешать. Добавить кусочек ржаного хлеба (можно поломать), лавровый лист, ду-

шистый перец, чеснок. Банку накрыть марлей и поставить для брожения в тёплое и достаточно затенённое место на 3-4 дня. Закваску хотя бы раз в сутки, а лучше пару раз, перемешивать. Готовую закваску хранить в холодильнике, но не долго – не более недели.

2. Закваску из банки процедить, т.к. нам понадобится только жидкость.

3. Замочить на ночь грибы, отварить около 30 минут, вытащить из бульона. Отвар грибов не выливать!

4. Отварить овощи, вытащить их из бульона. Овощной бульон не выливать!

5-8. Нарезать морковь, картофель, различные колбаски-грудинки и грибы.

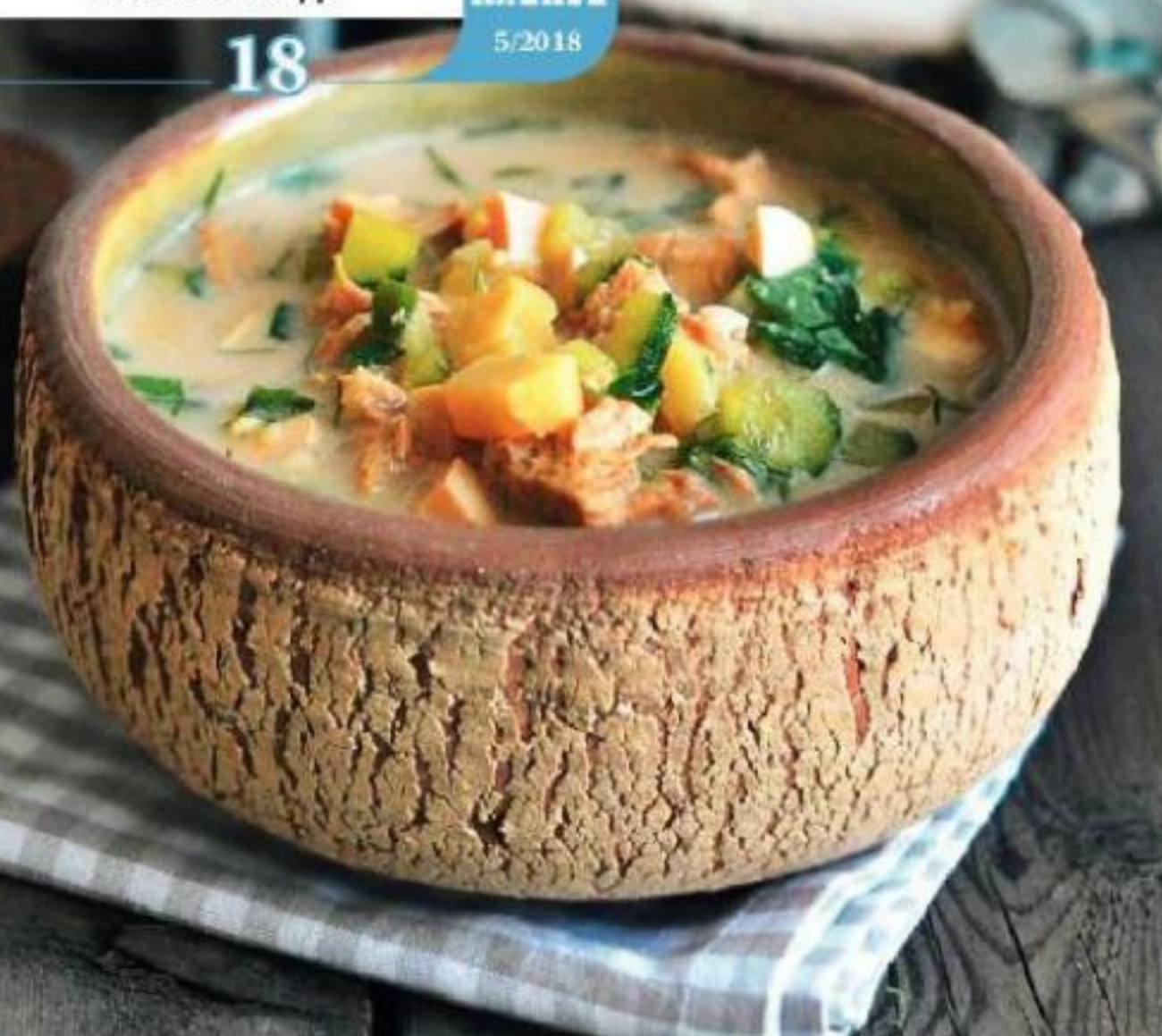
9. В овощной бульон влить два стакана закваски, добавить грибной отвар – всего должно получиться не более 3-х литров жидкости.

В полученный бульон добавить майоран, посолить, поперчить по вкусу. Кипятить минут 10-15.

10. Добавить уже нарезанные овощи и грибы, чеснок с хреном и сметану. Довести до кипения. Готово!

Традиционный суп на закваске, с небольшими отличиями, известен у многих славянских народов, но польский вариант журек (żurek) – пожалуй, самый вкусный. Каждая хозяйка варит его по-своему, но обязательные ингредиенты присутствуют всегда: закваска, копчености, колбаски, ну и яйцо для подачи.





ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ «ПО-ВОРОНЕЖСКИ»

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 2 небольших куриных филе
- 5 картофелин (средних)
- 5 свежих огурцов
- 5 яиц
- 1,5 литра кваса
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- Горчица по вкусу
- Зелень
- Соль, перец
- Огурцы нарезать кубиками.

1. Куриное филе отварить и мелко нарезать.
2. Картофель отварить и нарезать кубиками.
3. Яйца отварить и нарезать кубиками.
4. Смешать все ингредиенты в кастрюле, добавить сметану, горчицу, соль, перец, зелень, лимонную кислоту, залить квасом. Окрошку охладить и подавать к столу!



МЕКСИКАНСКИЙ СУП «ЧИЛИ КОН КАРНЕ»

Это блюдо мексиканской и тexasской кухни. Чаще всего его называют просто «чили». Этот суп отличается восхитительный острый вкус и пикантные нотки специй и трав: орегано, зиры и чёрного перца, реже кориандра и лаврового листа. Для пикантного вкуса добавляют немного мёда, сахара, шоколада или какао.

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 4

- 500 г говяжьего фарша
- 800 мл томатного сока
- 700 мл куриного бульона
- 300 г консервированной фасоли
- 1 крупная луковица
- 1 ст. л. горького какао
- Красный острый перец
- Пряности по вкусу

4. К фаршу добавляем фасоль, перемешиваем. Тушим еще 3 минуты.

5. Выкладываем фарш в бульон.

6. Добавляем томатный сок, соль, красный перец, пряности по вкусу и какао. Доводим до кипения, накрываем крышкой и тушим 1 час.



1. На растительном масле обжариваем лук.

2. Добавляем фарш и тушим, пока фарш не перестанет быть розовым.

3. Готовим куриный бульон (нужно отварить курицу с добавлением лаврового листа, перца горошком).





Очень домашний рецепт, который понравится многим. Суп с фрикадельками и спагетти готовится просто, сравнительно быстро и практически не требует постоянного надзора. Одно из лучших решений для ежедневного меню.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

- 250 г свиного фарша
- 300 г картофеля
- 70 г моркови
- 70 г желтого лука
- 70 г спагетти
- 40 мл подсолнечного масла
- 1½ л питьевой воды
- Соль, специи – по вкусу

1. Очистить картофель, лук и морковь. Нарезать картошку кубиками, сложить на дно кастрюли. Добавить половину натертой на терке моркови и половинку очищенного лука. Залить водой, поставить на средний огонь и дождаться закипания.

2. Пока можно подготовить фарш на фрикадельки. Посолить и поперчить фарш, хорошенько перемешать.

3. Влажными руками сформировать фрикадельки небольшого размера одинаковой величины.

4. В кипящий суп опустить заготовки,

сбавить огонь до минимального.

5. Через 15 минут добавить спагетти (предварительно разломать их на 2-3 части). Перемешать, приправить солью и специями.

6. Оставшиеся овощи (морковка, лук) поджарить на масле около 2 минут, помешивая. А затем отправить в суп.

7. Измельчить зелень и тоже отправить в готовый суп.

8. Перед подачей желательно дать супу немного настояться, достаточно примерно 5-10 минут.





Здорово, когда вся зелень под рукой! Так и хочется приготовить из нее что-то легкое, нежирное и вкусное. Суп со щавелем как раз из таких. Отлично вписывается в повседневное меню и нравится практически всем. Для более сытного варианта можно добавить в кастрюлю пару ложек риса или другой крупы. Если не получится найти щавель – не беда! Его с легкостью можно заменить шпинатом (даже мороженным), а для кислинки – сразу после того как суп сварился, выдавить целый лимон.

СУП СО ЩАВЕЛЕМ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 5

- 200 г куриного филе
- 300 г картофеля
- 1 небольшая морковь
- 1 желтая луковица
- 3 куриных яйца
- 1 пучок щавеля
- 30 мл подсолнечного масла
- ½ ст. л. соли
- ½ ч. л. перца молотого черного

1. Сложить на дно кастрюли нарезанное филе, половинку нашинкованной моркови и половину очищенного лука.

2. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, добавить в кастрюлю, залить водой. Довести бульон до кипения, снять пенку, варить около 20 минут.

• Тем временем подготовить другие ингредиенты. Отварить яйца, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Щавель промыть и нашинковать.

3. Поджарить на масле нарезанный оста-

ток моркови и лука.

4. Отправить зажарку в суп, за ней добавить щавель. Проварить суп еще 5 минут.

5. И следом отправить в суп яйца. Выключить огонь.

6. Некоторое время суп со щавелем должен настояться. Достаточно порядка 15-20 минут.

• Подачу блюда можно дополнить сметаной, поджаренными тостами, гренками и так далее.





СУП С СЫРНЫМИ КЛЁЦКАМИ

Время приготовления: 80 мин.

Количество порций: 5

- 2,5 л бульона
- 1 морковь
- Картофель
- 1 луковица
- Растительное масло (для жарки)
- Зелень
- Соль и специи по вкусу

КЛЁЦКИ:

- 50 г твёрдого сыра
- 1 яйцо
- 3-4 ст. л. муки



1. Сварить бульон из любого мяса (у нас куриный). Извлечь мясо из бульона и разделить на небольшие кусочки.

2. Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками и добавить в бульон.

3. Для клёцок натереть сыр, добавить яйцо и муку. Замесить тесто.

4. Отщипывая небольшие кусочки, скатать шарики.

5. Переложить клёцки в кастрюлю к бульону. Добавить к бульону мясо.

6. Лук нарезать, морковь натереть на тёрке. Обжарить овощи на растительном масле.

• Обжаренные овощи добавить в кастрюлю, довести до кипения, варить 5 минут и выключить. Подавать суп с сырными клёцками горячим.





КУРИНОЕ СУФЛЕ С ОЛИВКАМИ НА ПАРУ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 500-600 г филе куриного
- 2 яйца
- 1 ст. сливок или молока
- 2-3 зубчика чеснока
- 1-2 луковицы
- Итальянские травы
- Оливки

1. Нарезанное на куски куриное филе замочить не менее, чем на час, в молоке или сливках.

2. Филе, лук, яйца, чеснок и итальянские травы вместе со сливками или молоком измельчить в блендере.

3. Выложить половину массы в форму, которая будет помещена в корзину пароварки. На выложенной половине выложить оливки, либо, при желании, можно выложить вяленые помидоры, кусочки паприки или зелень.

4. Сверху накрыть выложенное второй половиной массы. Поставить форму в корзину пароварки, включить режим «Варка на пару» и выдержать около 20 минут.

• Готовое блюдо охладить в холодильнике. При подаче можно нарезать порционными кусочками.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МЯСОМ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 4

- 2 ст. гречневой крупы
- 4 ст. воды
- 300 г мяса (любого)
- 1 морковь
- 1 луковица
- Сливочное масло
- Соль, специи по вкусу

1. На дно чаши мультиварки поместить кусок сливочного масла. Мясо нарезать небольшими кусочками. На масло выложить кусочки мяса, распределяя равномерно по дну кастрюли.

2. Нарезать лук мелкими ку-

биками. Морковь натереть на тёрке и выложить лук и морковь на мясо.

3. Промыть гречневую крупу. Выложить сверху на морковь и лук. Добавить соль и специи по вкусу.

4. Добавить воды 4 мультиварочных стакана. Включить мультиварку на режим «Плов».

• После окончания программы перемешать гречку с мясом в мультиварке. Блюдо подавать горячим.



Гречка с мясом, приготовленная в мультиварке, получится рассыпчатой, если готовится в режиме «Плов».





Чанахи – блюдо грузинской кухни. Это тушеная в глиняном горшочке баранина с овощами. Набор овощей: картофель, томаты, баклажаны и лук, положенные в горшок слоями и равные в общей массе весу приготавливаемого мяса. Этот рецепт чанахи адаптирован под мультиварку с чашей 3 литра, а баранину мы заменили свининой.

ЧАНАХИ В МУЛЬТИВАРКЕ

Время приготовления: 150 мин.

Количество порций: 5

- 500 г свинины
- 3 помидора
- 1 луковица
- 400 г картофеля
- 1 баклажан (небольшой)
- 1 паприка
- 4 зубчика чеснока
- 25г сливочного масла
- Соль, перец по вкусу
- Нарубленная зелень (петрушка, укроп, базилик, кинза)

1. Мясо нарезать крупными кусочками, посолить, присыпать любимой приправой и положить в чашу мультиварки.

2. Сделать на помидорах надрез крест-накрест, обдать кипятком и снять кожицу. 1 помидор порезать и добавить к мясу, другие два порезать и отложить. Закрывать крышку и уставить режим «Тушение» на 1 час.

• Приготовим начинку для баклажана. Зелень и чеснок мелко порезать, переложить в миску, добавить порезанную мелко 1 луковицу, соль, перец, специи любые для мяса, сливочное масло кусочками, перемешать.

3. Баклажан разрезать на 2 части поперек, а затем надрезать половинку вдоль, но не до конца. В каждый разрез вложить начинку (сколько получится).

4. Нарезать лук соломкой, а перец крупными кусочками.

5. После того как мясо потушится около часа, добавить к нему овощи слоями: сначала картошку, нарезанную крупными кусочками...

6. затем лук, начинку для баклажана, если осталась, перец.

7. Последними выложить баклажан и оставшиеся помидоры, разрезанные на

4 части. Солить-перчить по вкусу. Включить «Тушение» на час опять.

• Через час, если жидкости много, можно включить режим «Выпечка» и оставить крышку мультиварки открытой. Минут 20 хватит, чтоб жидкость немного выкипела. Если вас устраивает, что чанахи будет жидковат, то «Выпечку» можно не включать.

8. После звукового сигнала об окончании программы перемешать всё в кастрюльке и посыпать обильно разной зеленью. Чанахи готов!





РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Время приготовления: 80 мин.

Количество порций: 2

В данном рецепте классическое пишено для тыквенной каши заменено на рис, и немного изменен сам процесс приготовления: тыква тушится отдельно, чтобы она стала мягкой. В результате получается отличная молочная рисовая каша с нежной мякотью тыквы.



- 1 ст. риса
- 3 ст. молока
- 300-400 г тыквы
- 1½ ст. л. сахара
- ½ ч. л. соли
- 25 г сливочного масла



1. Тыкву очистить, нарезать кубиками и выложить в кастрюлю мультиварки.

2. Протушить с маслом в режиме «Выпечка» 15 минут.

3. Затем рис промыть и добавить к тыкве.

4. Залить молоком, добавить соль, сахар и перемешать.

5. Чтобы молоко «не убежало», нужно смазать сливочным маслом края чаши мультиварки.

6. Готовить в режиме «Молочная каша». Попробовать тыкву, если она готова, то перемешать и подавать на стол. Если тыква твердовата, то можно добавить немного молока и включить режим «Тушение».

• **Совет:** вместо риса можно взять пшеничную крупу.





Этот классический итальянский хлеб отличается от других необычно большими порами в мякоти, золотистой хрустящей корочкой и удивительным ароматом. Из чиабатты получаются замечательные сэндвичи, сухарики для заправки супов и горячие бутерброды.

ЧИАБАТТА В МУЛЬТИВАРКЕ

Время приготовления: 120 мин.
+ сутки на расстойку теста.

Количество порций: 5

- 180 мл воды
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 250 г муки
- Растительное масло

1. Соединить дрожжи, сахар, соль, теплую воду, просеянную муку и замесить тесто.

• Ёмкость с тестом накрыть пищевой плёнкой или крышкой и оставить на 12 часов.

2. Через 12 часов перемешать тесто, от края к центру. Опять накрыть пищевой плёнкой и оставить на 6 часов.

3. По истечении времени выложить тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой, и свернуть тесто как конверт. Сделать так несколько раз.

4. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и переложить в неё тесто складками вниз. Закрывать мультиварку и оставить тесто в выключенной мультиварке на 4 часа.

5. Вначале выпекать в режиме «Выпечка» 80-90 минут.

6. Затем перевернуть и выпекать с другой стороны минут 15.

• Чиабатта готова! Дождаться, пока полностью остынет – невероятно, аромат сводит с ума. Приятного аппетита!





ПОСТНЫЙ ПИРОГ «МОНАСТЫРСКИЙ»

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 5

Этот ароматный нежный постный пирог порадует вкусом всех, кто придерживается правил вегетарианского питания. Да он для всех подойдёт и всем понравится! Потому что он очень вкусный и совсем простой в приготовлении.



- 320 г муки (2 стакана)
- 3 ст. л. любого варенья
- 250 мл чёрного чая (1 пакетик)
- 3 ст. л. рафинированного растительного масла
- 1 ст. сахара (230 г)
- 10 г разрыхлителя
- Щепотка соли
- 10 г ванильного сахара
- 300 г любых сухофруктов и орехов
- Сахарная пудра (для посыпки)

1. Заварить чёрный чай.
2. Соединить чай, варенье и сахар. Тщательно перемешать.
3. Добавить просеянную муку, ванильный сахар, соль, растительное масло и разрыхлитель.

• Изюм и сухофрукты предварительно замочить. Если сухофрукты крупные (курага, чернослив), то надо их мелко нарезать. Орехи измельчить.

4. Чтобы орехи и сухофрукты не оседали на дно, надо обвалять их в муке.

Совет: если не любите сухофрукты или орехи, то можно печь и без них.

5. Добавить сухофрукты и орехи в тесто.

6. Тщательно перемешать. Тесто по консистенции получается как густая сметана.

7. Чашу мультиварки смазать растительным маслом и вылить в неё тесто.

8. Выпекать в режиме «Выпечка» до готовности. Время зависит от мощности мультиварки, обычно порядка 90 минут.

Совет: можно печь в заранее прогретой духовке при температуре 180°C 30-40 минут.

• Готовый пирог извлечь из чаши мультиварки, полностью остудить и посыпать сахарной пудрой.



ШАРЛОТКА С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

Время приготовления: 80 мин.

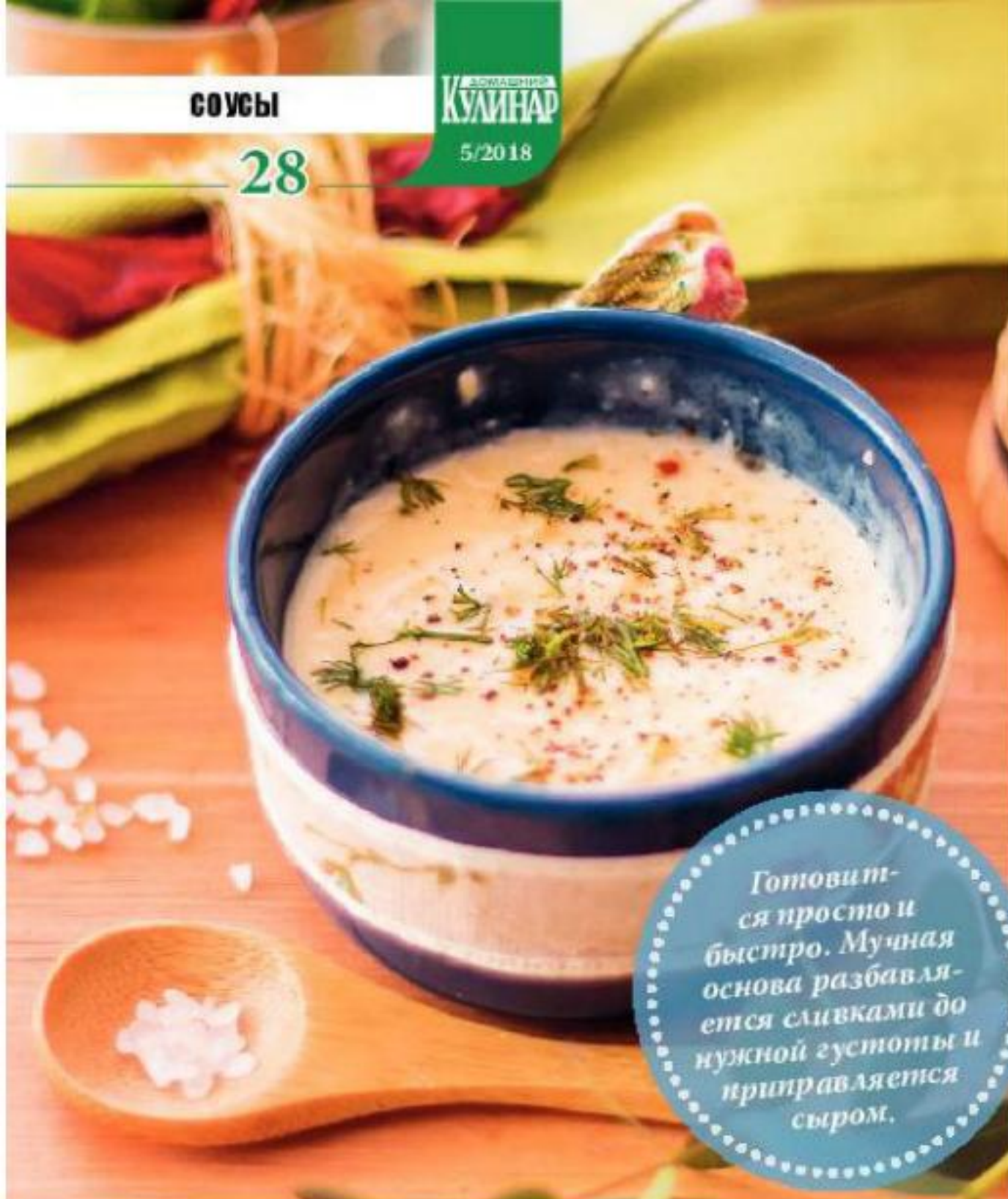
Количество порций: 5

- 4-5 яиц
- 1 ст. сахара
- 1 ст. муки
- 1 ч. л. соды
- Сливочное масло (для смазывания чаши)
- Панировочные сухари
- 2 яблока
- 150-200 г тыквы
- Щепотка соли

Это слегка видоизмененный рецепт всем известной яблочной шарлотки, просто часть яблок заменяем тыквой. Оранжевые кусочки тыквы, как осколки солнышка, придадут такой шарлотке более яркий и весёлый цвет и добавят немного аромата тыквы.



1. В миске соединить яйца, сахар, соль, соду и муку.
 2. Всё тщательно перемешать.
 3. Чашу мультиварки смазать маслом и присыпать панировочными сухарями.
 4. Из яблок удалить сердцевину, тыкву очистить от кожуры. Яблоки и тыкву нарезать небольшими кусочками произвольной формы и выложить на дно чаши мультиварки.
 5. Вылить тесто на яблоки и тыкву.
 6. Включить режим «Выпечка» на 60-80 минут. Готовность можно проверить шпажкой или спичкой.
- Готовую шарлотку извлечь из мультиварки, присыпать сахарной пудрой и подавать к чаю. Приятного чаепития!



Готовит-
ся просто и
быстро. Мучная
основа разбавля-
ется сливками до
нужной густоты и
приправляется
сыром.

СЛИВОЧНЫЙ СОУС К МАКАРОНАМ

Время приготовления: 15 мин.

Количество порций: 2

- 30 г сливочного масла
- 2 ст. л. пшеничной муки
- ½ ст. нежирных сливок
- 20 г твердого сыра
- Соль, специи – по вкусу

1. На самом медленном огне растопить сливочное масло в сковороде. Добавить пшеничную муку, помешивая, поддержать на огне смесь около минуты. Постепенно смесь меняет цвет и консистенцию, важно, чтобы не было комков.

2. В мучную смесь добавить сливки, хорошо размешать и

отправить на огонь на 1,5-2 минуты. Снова хорошо помешивать, довести соус до однородного состояния.

3. Добавить соль, перец, молотый мускатный орех в соус и другие специи по вкусу.

4. В еще горячий соус натереть твердый сыр и перемешать.

• На огонь сковородку уже не нужно ставить, сыр расплавится в горячем соусе. Готово! Можно заправить макароны соусом сразу или же подать его отдельно.



СОУС ЦАЦИКИ

Время приготовления: 20 мин.

Количество порций: 2

Это греческий соус с очень ярко выраженным вкусом и характером. В нем сочетается мягкость и насыщенность, а также ощущается приятная острота. Подается к рыбным и мясным блюдам, а также как закуска с лавашем, пиццей, хлебом и т.д.

- 1 ст. греческого йогурта
- 1 большой маринованный (или свежий) огурец
- 3 больших зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. молотого мускатного ореха
- Зелень, соль

• Собрать все продукты, которые понадобятся для приготовления цацики. В рецепте используется маринованный огурец, но можно также готовить из свежего.

1. Натереть на средней или мелкой терке огурец, не отжимать.

2. Очистить чесночные зуб-

чики и пропустить их через пресс в огуречную смесь. Перемешать.

• Добавить специи (перец, мускатный орех молотый, соль).

3. Добавить немного оливкового масла, снова перемешать. По желанию добавляется сок лимона.

4. Осталось влить греческий йогурт. Если вы не нашли именно греческий, попробуйте взять обычный йогурт без сладких наполнителей либо кефир. Хорошо перемешать цацики, оставить настаиваться хотя бы на час. Перед подачей добавить зелень.





ПАСТА КАРБОНАРА С БЕКОНОМ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 4

Паста Карбонара — классика итальянской кухни. Простое в приготовлении блюдо, очень сытное, с необыкновенным вкусом, не оставит вас равнодушным!

- 250 г спагетти или букатини
- 200 г бекона
- 2 яйца
- 3-4 ст. л. тертого сыра пармезан
- 1 зубчик чеснока
- Соль, перец
- Оливковое масло

1. Бекон нарезать, обжарить в течение нескольких минут на оливковом масле с измельченным зубчиком чеснока.

2. Сыр натереть.

3. Добавить 2 яйца, перемешать.

4. Отварить спагетти в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

5. Слить воду, быстро заправить соусом и перемешать. Затем добавить бекон и снова тщательно перемешать.

6. Подавать пасту карбонара горячей!

Букатини (итал. Bucatini) — толстые итальянские спагетти с отверстием, проходящим по центру изделия. Название происходит от итальянского: буко, то есть «дыра», а букато означает «пронзили».





Очень сыт-
ное и вкусное
блюдо. Попро-
буйте обяза-
тельно!

БУЛГУР С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 4

- 250 г булгура
- 2 куриных филе
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 кабачок или цукини
- 3 зубчика чеснока
- Сладкая паприка
- 2 ст. л. сливочного масла
- Оливковое масло
- Соль, перец
- Зелень
- Вода

БУЛГУР – это дробленые зерна пшеницы, термически обработанные и измельченные. Булгур бывает крупного помола (пилавлик) и мелкого помола (кафтелик). Из пилавлика чаще всего готовят каши или плов, а из кафтелика – салаты, тефтели. Булгур хорошо сочетается со многими продуктами, поэтому его можно готовить с молоком, овощами, мясом.



1. В кастрюле разогреть сливочное масло с двумя столовыми ложками оливкового масла и обжарить булгур 3-4 минуты. Затем залить булгур водой в пропорции $\frac{1}{2}$ и варить до готовности, слегка подсолить.

2. В сковороде на оливковом масле обжарить морковь и лук.

3. Добавить нарезанный небольшими кубиками сладкий перец и обжаривать еще 3 минуты.

4. Затем добавить нарезанный кубиками кабачок (или цукини) и обжаривать еще пару минут, помешивая.

5. Добавить нарезанную небольшими кусочками курицу и обжаривать 10 минут, затем добавить измельченный чеснок и зелень, хорошо перемешать и посолить по вкусу. Добавить перец и сладкую паприку.

6. Соединить в сковороде булгур и овощи с курицей, попробовать еще раз на соль и перемешать. Накрыть крышкой и оставить на 7-10 минут, чтобы булгур пропитался.

• Подавать булгур с курицей и овощами, как самостоятельное блюдо!

Когда хочется жареной картошечки, но нет времени стоять над плитой и помешивать ее, можно приготовить ее альтернативным способом – в духовке! Картофель, запеченный дольками вместе с салом, получается безумно вкусным. Это настоящий домашний рецепт, который может реально выручить в любой момент! Кстати, хотя блюдо и будничное, его можно легко превратить в более праздничное, поиграв с оформлением, а также дополнив его изысками в виде красной рыбы и овощей-гриль.



КАРТОФЕЛЬ ДОЛЬКАМИ В ДУХОВКЕ

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 2

- 600 г картофеля
- 100 г свежего сала
- ½ ст. л. соли
- ½ ч. ложки перца молотого черного или других специй

1. Очистить картофель и хорошо его вымыть, вытереть салфетками.

2. Нарезать каждую картошку примерно на 8-10 кусочков средней величины. Добавить соль, перец и перемешать.

3. Нарезать свежее сало большими кусоч-

ками и разложить их на дно жаропрочной формы. Если не любите сало, можно вместо него использовать подсолнечное масло и т.д.

4. Сверху на кусочки сала разложить подготовленный картофель. Желательно, чтобы ему было не тесно в блюде – для равномерного запекания. Поставить заготовку в предварительно разогретую до 220°C духовку.

5. Запекать картофель дольками с салом в духовке около часа. Подавать к столу сразу после приготовления, украсив зеленью. Дополнить блюдо можно любым овощным салатом, соленьями и т.д.



БИГОС «ПОЛЬСКИЙ КОЛОРИТ»

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

Бигос считается польским блюдом, но встречается в кухнях Украины, Беларуси, Литвы. У каждой хозяйки свой проверенный и любимый рецепт бигоса. Готовят бигос из квашеной капусты или из смеси свежей и квашеной. В бигос можно добавить корнишоны, чернослив, грибы и красное сухое вино.



- 2 кг квашеной капусты
- 500 г мяса (свинина, говядина)
- 300 г копчёной колбасы
- Большая горсть сухих грибов
- 50 г томатной пасты
- Чеснок по вкусу
- Чернослив по желанию
- Растительное масло (для жарки)
- Соль, перец, лавровый лист, тмин

1. С капусты слить рассол, если она очень кислая, то промыть и отжать жидкость. Переложить в кастрюлю с толстым дном, залить водой и вскипятить.

2. Мясо нарезать кубиками и обжарить в сковороде на растительном масле до румяного цвета.

3. Грибы залить водой и оставить на 1 час, чтобы они набухли...

4. ... затем грибы отжать от

воды и нарезать соломкой.

5. Добавить грибы к мясу, налить немного воды и тушить 30 минут.

6. Колбасу очистить и нарезать шайбочками или, если колбаса потроше, соломкой.

7. Добавить к капусте мясо с грибами, колбасу, специи, соль (с этим осторожно, в капусте достаточно соли). Перемешать.

8. Тушить до готовности мяса, но не менее 1 часа. За 15 минут до конца тушения добавить томатную пасту и перемешать. Попробуйте на вкус, если кисловато, то можно добавить 1-2 ч. л. сахара, это смягчит вкус. Снять кастрюлю с плиты и дать блюду настояться.

• Говорят, что бигос вкуснее на следующий день, а еще лучше – через день. Перед употреблением его следует разогреть.



ДРАНИКИ С МЯСОМ В ГОРШОЧКАХ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 500 г мяса (свинина, говядина, куриное филе)
- 1-2 луковицы
- Растительное масло (для жарки)
- 200 мл сметаны

ДРАНИКИ:

- 1 кг картофеля
- 2-3 ст. л. муки
- 2 яйца
- Соль, перец

1. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить до румяности.

2. Лук мелко нарезать. Добавить лук к мясу и обжарить до румяности лука, затем добавить воды, накрыть крышкой и тушить до готовности мяса. Если у вас куриное филе, то воду добавлять не надо.

3. Добавить сметану, перемешать и тушить 5-7 минут.

4. Картофель вымыть, очи-

стить и натереть на мелкой тёрке. Слить лишнюю жидкость.

5. Добавить к картофелю яйца, соль, перец и перемешать.

6. Добавить муку. Перемешать.

7. На сковороду с разогретым маслом ложкой выложить картофельную массу, формируя оладьи, и обжарить с двух сторон до образования золо-

тистой корочки.

8. Переложить в горшочки драники, чередуя с мясом: слой драников, слой мяса...

• Залить сметанным соусом, в котором жарилось мясо, и потушить в духовке минут 15 при низкой температуре (примерно 120 градусов)

• Подавать драники с мясом горячими, полив сметанным соусом.





ЧЕЧЕВИЦА С ОВОЩАМИ



Очень быстрое в приготовлении, полезное и вкусное блюдо, замечательный вариант замены мяса.

Время: 30 мин.

Количество порций: 4

- 1 ст. красной чечевицы
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 5-6 шампиньонов
- Оливковое масло

1. Чечевицу промыть, залить водой в соотношении 1:2 и варить до готовности. Чечевица разваривается очень быстро.

Посоливать по вкусу.

2. На оливковом масле обжарить измельченные лук и морковь.

3. Добавить нарезанный сладкий перец и шампиньоны, выдавить чеснок, обжаривать все вместе, периодически помешивая, 5-7 минут.

4. Готовую чечевицу выложить в сковороду, перемешать и готовить на среднем огне еще пару минут. Чечевица с овощами готова!



ОМЛЕТ С БРОККОЛИ «ПО-ГАННОВЕРСКИ»



Приготовить из брокколи можно множество разных блюд. Данный рецепт хорош тем, что он и сытный, и полезный. Его очень просто и быстро готовить, что немаловажно для многих хозяюшек.

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

- 500-600 г капусты брокколи
- ½ банки кукурузы (консервированной)
- 6 яиц
- 2 ст. л. сливок
- 40 г сливочного масла
- Соль, перец, зелень – по вкусу.

1. Брокколи разобрать на соцветия. Отварить в подсоленной воде 2-3 минуты. Остудить.

2. На дно формы для выпечки выложить кусочки сливочного масла. Затем разложить

теплую капусту и посыпать ее кукурузой. Можно добавить зелень. Превосходно подойдут зеленый лук, укроп, петрушка, базилик или кинза.

3. 6 яиц соединить со сливками. Посолить, поперчить по вкусу.

4. Хорошенько взбить яйца.

• Омлетной смесью залить брокколи и отправить в духовку. Запекать при температуре 160-170 градусов около 30 минут.

• Достать омлет из духовки, разложить по тарелкам и подать к столу.



Это блюдо замечательно впишется в меню вегетарианцев.

Иногда хочется как-то разнообразить своё меню, и фасолевые котлеты – замечательная альтернатива привычным мясным котлетам. По содержанию белка фасоль уступает только мясу, а витамина С в ней больше, чем в абрикосах, сливах или персиках.

ПОСТНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

Время приготовления: 40 мин. + время на замочку фасоли.

Количество порций: 5

- 400 г фасоли
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 картофелины
- Соль, перец по вкусу
- Панировочные сухари
- Растительное масло

1. Фасоль залить водой и оставить на несколько часов, можно на ночь. Затем отварить до готовности, отцедить от жидкости и остудить.

2. Морковь и картофель отварить.

3. Лук нарезать и обжарить на растительном масле.

4. Фасоль, картофель и морковь пюрировать блендером или перемолоть мясорубкой.

5. Добавить жареный лук, соль, перец.

6. Перемешать до однородности.

7. Из фасолевой массы сформировать котлетки и обвалять в панировочных сухарях.

8. Обжаривать на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Готовые котлеты можно подавать в таком виде, а можно протушить 5 минут в томатном соусе.





Всё чаще хозяйки готовят разные колбасные изделия дома. И это правильно, ведь домашние колбаски лучше магазинных. Можно заморозить их впрок и размораживать по мере необходимости.

КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ С СЫРОМ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 5



- 700 г куриного фарша
- 1 ст. л. порошка горчицы
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. паприки
- Соль, смесь перцев по вкусу
- 200 мл молока
- 5 ст. л. сухого молока
- 100-150 г твёрдого сыра
- 2 зубчика чеснока

1. Для приготовления колбасок фарш лучше приготовить самим. Для этого измельчить куриное мясо в блендере или перекрутить через мясорубку.

2. К фаршу добавить порошок горчицы, паприку, чеснок, соль, смесь перцев, сухое молоко, сахар и перемешать.

3-4. Постепенно влить молоко и тщательно перемешать. Оставить фарш на 30 минут настояться.

Предупреждение: изначально фарш будет жидким, но, постояв, сухое молоко впитает в себя лишнюю влагу, и фарш станет гуще.

5. Сыр нарезать на мелкие кубики.

6. Добавить сыр к фаршу и перемешать.

7. Сформировать из фарша колбаски. Для этого на пищевую плёнку столовой ложкой выложить фарш и завернуть в плёнку в несколько слоёв. Края получившейся «конфеты» закрутить и связать ниткой.

8. Опустить колбаски в кипящую воду и варить 1 час. Можно для подстраховки все колбаски сложить в рукав для запекания и уже в нём опустить в воду.

9. Готовые колбаски полностью остудить, не разворачивая, затем снять плёнку.

10. Колбаски уже, в принципе, готовы к употреблению, но имеют слегка бледноватый вид, поэтому по желанию их можно немного обжарить.

• Подавать куриные колбаски с сыром с любым гарниром или овощами.



ОТБИВНЫЕ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК В КЛЯРЕ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 3

- 1 филе куриной грудки
- Растительное масло (для жарки)

КЛЯР:

- 2 яйца
- Молоко
- Мука
- Соль, перец

С задачей вкусно и сытно накормить семью сложно справиться быстро, особенно для работающей мамы. Выходом в такой ситуации является приготовление еды по суперпростым рецептам.

1-2. Филе куриной грудки разрезать на пласты и отбить.

Совет: чтобы мясной сок при отбивании не разлетался, накройте мясо пищевой плёнкой и отбивайте через плёнку.

3. Отбитые кусочки куриного филе посолить, поперчить.

4. Для кляра смешать яйца с молоком, солью и перцем, затем добавить муки и перемешать до однородности. По конси-

стенции кляр должен быть как тесто на блины или чуть гуще.

5. Разогреть сковороду с растительным маслом. Каждый кусочек филе хорошо со всех сторон обмакнуть в кляре...

6. ...и выложить на сковороду.

7. Обжаривать с двух сторон на среднем огне до румяности, минут по пять.

8. К куриным отбивным в кляре подойдёт любой гарнир или просто овощной салат.





Замечательные овощные котлетки «доматокетфедес» по рецепту греческой кухни. Простые в приготовлении, не содержат яиц. Очень яркие и вкусные! А с соусом цацики на скорую руку – просто объедение!

ГРЕЧЕСКИЕ ТОМАТНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЦАЦИКИ

Время: 45 мин.

Количество порций: 5-6

- 500 г помидоров
- 220 г муки
- 1 луковица
- ½ ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- Зелень (базилик, орегано, мята)
- Чеснок по вкусу
- Черный перец по вкусу
- Оливковое масло для жарки

СОУС ЦАЦИКИ:

- ½ огурца свежего
- ½ огурца соленого
- 1 зубчик чеснока
- 3-4 ст. л. сметаны

• На помидорах сделать над-рез крест-накрест и залить их кипятком на пару минут.

1. Очистить помидоры от шкурки. Мелко нарезать их кубиками, слегка отжать, чтобы убрать лишнюю влагу, и положить в глубокую миску.

• Измельчить лук и чеснок.

2. Смешать в глубокой миске помидоры, лук, чеснок, зелень.

3. Добавить муку, соль, сахар, перец. Замесить тесто.

• Сформировать котлетки и обжарить их на оливковом масле с обеих сторон до готовности.

4. Соус: измельчить огурцы и чеснок. Добавить сметану, посолить и поперчить по вкусу. Подавать к столу с соусом.



ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Время: 90 мин. + 4 часа для маринования

Количество порций: 2

- 500 г говяжьей вырезки

МАРИНАД:

- 2 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. винного уксуса
- 1 ч. л. горчицы в зернах
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. розмарина
- Перец

1. Смешать все ингредиенты для маринада в глубокой миске.

2. Мясо выложить в миску, хорошо обмазать маринадом со всех сторон и оставить мариноваться минимум на 4 часа (в идеале на ночь), периодически переворачивая.

3. Прогреть духовку до 180 °С. Мясо обернуть в два слоя фольги. Запекать 1 час 20 минут.

4. Затем запеченное мясо достать, нарезать и подавать к столу!



Хотите приготовить вкусные крылышки?! Тогда рекомендуется не усложнять! Следуя этому простому правилу, вы потратите минимум времени, а получите максимум вкуса. А все потому, что для этого рецепта понадобится всего лишь 10-15 минут на подготовительные работы, а весь остальной процесс быстро и незаметно пройдет в духовке без вашего участия. Соль, специи, немного масла и чеснок сделают свое дело!



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ДУХОВКЕ

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 3

- 1 кг куриных крылышек
- 1½ ст. л. соли
- 1 ч. л. черного молотого перца
- ½ ст. л. молотого мускатного ореха (или другие приправы на свой вкус)
- 20 мл подсолнечного масла
- 5-6 зубчиков чеснока

1. Хорошо вымыть в холодной воде куриные крылышки, просушить при помощи бумажных полотенец или салфеток. Смешать соль со специями и этой смесью посыпать крылышки, растереть.

2. По возможности оставить крылышки на час и даже больше, чтобы пропитались

солью. Но если времени нет, то продолжаем готовить. Отрезать около 40 см рукава для запекания, завязать один конец, внутрь сложить крылья.

3. Очищенные дольки чеснока разрезать на 2-4 части. Отправить чеснок в пакет к крылышкам.

4. Влить немного подсолнечного масла, затем завязать пакет и слегка им потрясти, чтобы масло обтекло крылья.

5. Запекать куриные крылышки в духовке около 1 часа при 220°C. За 10 минут до готовности сверху разрезать и раскрыть пакет, чтобы дать возможность блюду подрумяниться. Готово! Не забудьте про вкусный соус к этим замечательным крылышкам. Можно подобрать кисло-сладкий или острый вариант.



РАТАТУЙ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 4

Овощное вегетарианское блюдо французской кухни. Простое в приготовлении, но очень вкусное, оно заслужило большую популярность во всем мире.

- 1 кабачок
- 1 баклажан
- 3 помидора
- 1 зубок чеснока
- Соль
- Растительное масло
- Зелень петрушки

ДЛЯ СОУСА:

- 3-4 шт. помидоров
- 3-4 шт. болгарских перцев
- 1 луковица
- 1 ч. л. сахара
- Растительное масло
- Зелень петрушки и базилика
- Соль

1. Баклажаны помыть, нарезать кружками по 5 мм, посолить и оставить минут на 20. Затем промыть от соли и обсушить. Кабачки помыть и нарезать кружками, как и баклажаны.

2. Помидоры помыть и тоже нарезать кружками.

3. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до мягкости.

4. Перец помыть, удалить семена, нарезать кубиками и

добавить на сковороду к луку. Перемешать и жарить примерно 10 минут.

• Помидоры можно натереть на крупной терке, а можно снять кожицу и нарезать мелкими кубиками.

5. Добавить нарезанные помидоры к луку и перцам. Добавить сахар, посолить и поперчить по вкусу.

6. Перемешать и тушить, периодически помешивая, 15-20 минут. В самом конце приготовления добавить нарезанную зелень базилика и петрушки.

7. На дно формы выложить половину соуса (или чуть больше).

8. На соус, чередуя, выложить овощи. Посолить.

9. Мелко порубить чеснок и зелень и присыпать рататуй, сбрызнуть маслом.

10. Накрыть форму с рататуйем фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 1,5 часа. Готовый рататуй извлечь из духовки и дать настояться 15-20 минут.

• Подавать рататуй с оставшимся соусом.



ГУЛЯШ НА ПИВЕ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

Гуляш — национальное блюдо венгров: кусочки говядины или телятины, тушёные с луком, шпиком, паприкой и картофелем. Гуляш относится к категории густых супов. Изначально блюдо было традиционной едой венгерских пастухов и готовилось на костре в котлах.

- 700-800 г мякоти говядины
- 3 больших луковицы
- 5 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. паприки
- 1 морковь
- 1 красный болгарский перец
- 3 ст. л. томатной пасты
- 8 картофелин
- 100 г пива, красного вина или апельсинового сока
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль, перец, лавровый лист

1. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить нарезанный лук.
2. Добавить чеснок и нарезанную морковь.
3. Затем добавить нарезанное кубиками мясо.

4. Обжарить на большом огне 5 минут и добавить паприку.
 5. Добавить томатную пасту и хорошо все перемешать.
 6. Жарить ещё минут пять.
 7. Залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Посолить, бросить лавровый лист и варить 1 час.
 8. Выложить на сковороду порезанный перец.
 9. Добавить порезанный картофель, налить пиво. При необходимости долить воды, если кто-то любит побольше жидкости.
 10. Варить блюдо до готовности картофеля.
- Гуляш подавать горячим.





МАРИНОВАННАЯ ЖАРЕНАЯ СКУМБРИЯ

Немного непривычное для нас блюдо, но тем не менее это очень вкусно! Попробуйте – не пожалеете!

Время приготовления: 30 мин + 8 часов на маринование.

Количество порций: 4

- 2 скумбрии
- Растительное масло

МАРИНАД:

- 1 морковь
- 2 луковицы
- Лавровый лист
- Черный перец горошком
- 1 ст. л. сахара
- 2 гвоздики
- 1½ ч. л. соли
- 1 л. воды
- 1½ ст. л. яблочного уксуса

добавить лавровый лист.

Добавить соль, сахар, уксус, перемешать и остудить.

2. У скумбрии отрезать голову, удалить внутренности и тщательно промыть рыбу. Уложить рыбу в глубокий лоток, залить холодным маринадом и убрать в холодильник не менее чем на 8 часов, можно на ночь.

3. Промаринованную рыбу извлечь из маринада, обсушить бумажным полотенцем...

4. ...и жарить на растительном масле до готовности с обеих сторон.

• Подавать скумбрию лучше всего с овощами.



1. Лук и морковь очистить. Луковицу разрезать пополам, морковь нарезать кусочками, добавить перец, гвоздику и залить холодной водой, довести до кипения и варить в течение 20 минут, в конце варки

КРЕВЕТКИ ЖАРЕННЫЕ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 5

- 2 кг креветок (замороженных)
- 2 лимона
- 4 зубчика чеснока
- Соль, перец
- Оливковое масло

1. Замороженные креветки выложить в глубокую сковороду на сильный огонь.

2. Подождать, пока практически вся жидкость не выпарится.

3. Затем добавить немного оливкового масла, посолить, поперчить по вкусу и обжарить креветки в течение 3-5 минут, постоянно перемешивая.

4. Сок из двух лимонов выжать. Добавить лимонный сок к креветкам, тщательно перемешать. Обжаривать еще несколько минут на том же сильном огне.

5. Снять сковороду с огня и добавить измельченный чеснок. Перемешать.

6. Выложить креветки в глубокую тарелку, украсить лимоном, и можно подавать!

• Если в сковороде осталась жидкость – её можно использовать в качестве соуса к креветкам. А если нет – попробуйте с соусом тартар!





ПРОРОЩЕННАЯ ГРЕЧКА

Время приготовления: 2 дня

Количество порций: 5

1. В глубокую посуду засыпать зелёную гречневую крупу, тщательно промыть, залить водой и поставить в тёмное место на всю ночь.

2. Утром слить воду, тщательно промыть и опять слить всю воду. Поставить посуду с гречкой в тёмное место (в шкафчик), но уже без воды. Оставить до вечера.

• Вечером еще раз промыть, воду слить и поставить в шкафчик до утра. Чтобы крупа не высохла, можно накрыть её влаж-

• Зелёная гречневая крупа

• Вода

ной марлей.

3. Утром пророщенная гречка уже готова, и её можно есть. Если, на ваш взгляд, проростки еще маловаты, можно еще раз промыть и оставить до следующего утра, не забывая промыть вечером.

• Хранить пророщенную гречку можно в холодильнике в пищевом контейнере с закрытой крышкой не более 2-3 дней.

4. Приятного аппетита!

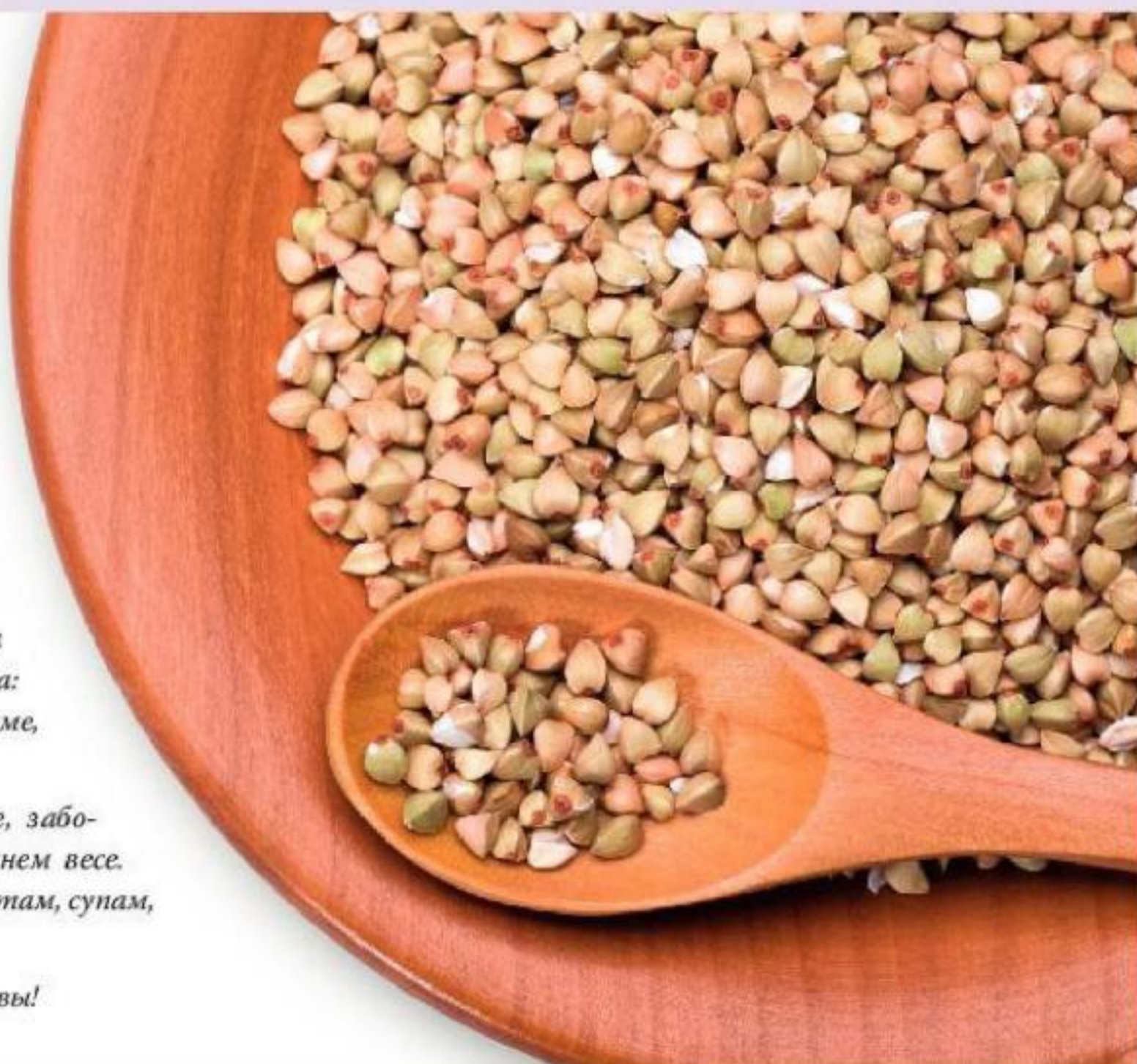


Гречневая крупа – очень полезный продукт, который используется во многих лечебных диетах. Завезена к нам гречка была из Греции, и сейчас многие не представляют своё меню без этой крупы. Вы удивитесь, но во многих странах о гречке и не слышали, например в Бразилии.

В магазинах продаётся гречневая крупа (Buckweizen) коричневого цвета – это обжаренная гречка. Она уже не живая, и прорастить её не удастся. Но бывает еще и зелёная гречка, не жареная. Вот такую зелёную гречку можно проращивать и употреблять в пищу вместе с маленькими ростками. Пророщенная гречка очень полезна: регулирует уровень холестерина в организме, богата витаминами и аминокислотами.

Гречневая крупа полезна при атеросклерозе, заболеваниях сердца, диабете, гипертонии, лишнем весе. Пророщенную гречку можно добавлять к салатам, супам, кашам, йогурту и кефиру.

Проращивайте гречку, ешьте и будьте здоровы!





МНОГОСЛОЙНЫЕ БУЛОЧКИ «ЩЕДРАЯ БАВАРИЯ»

Время приготовления: 30 минут
+ 3 часа на расстойку теста.

Количество порций: 5

ОПАРА:

- 2 ч. л. сухих быстрорастворимых дрожжей (10 г свежих)
- 250 г муки
- 1 ч. л. сахара
- 250 мл молока

ТЕСТО:

- 250 г муки
- 100 мл молока
- 1½ ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара

ДЛЯ ПОСЫПКИ:

- Кунжут
- Семечки подсолнуха
- Семя льна

1. Для опары просеять муку, добавить сахар, дрожжи и молоко, перемешать и поставить в тёплое место для подъема на 1 час.

2. По истечении часа добавить к опаре остальные ингредиенты (не забудьте просеять муку!): муку, молоко, соль, сахар. Замесить эластичное тесто. Количество муки может незначительно отличаться от указанного в рецепте.

3. Накрывать и оставить в тёплом месте для подъема на 1,5 часа.

4. Рабочую поверхность подпылить мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см и вырезать кружочки 5-6 см в диаметре.

5. Выложить кружочки на противень, выстланный пергаментной бумагой для выпечки (бумагу смазать маслом) или специальным тефлоновым ковриком. Каждый кружок смазать водой, на нижний кружок

уложить второй и тоже смазать водой, затем третий.

6. Складывать стопочку из 3-4 кружочков, каждую смачивая водой. Верхний кружок смочить водой и посыпать семенами или кунжутом.

• Оставить булочки в тёплом месте минут на 30-40.

7. Выпекать в разогретой духовке при температуре 220 градусов минут 20 с паром, но лучше ориентируйтесь на свою духовку. Подрумянились – значит готовы. Для получения пара можно разогреть духовку вместе с ёмкостью с водой или из пульверизатора распылить воду в духовку, после того как поставили туда противень с булочками.

8. Готовые булочки остудить на решетке и подавать на стол.





ПАШТИДА

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 150-200 г муки
- Разрыхлитель или сода на кончике ножа
- 150-200 г йогурта 0% или сметаны
- 150-200 г майонеза (не жирного)
- 4-5 яиц
- Растительное масло для смазывания формы

НАЧИНКА:

- 200 г шампиньонов
- Капуста
- Томатная паста

Паштида очень популярна в Израиле. Под этим названием скрывается самая обычная запеканка. Она очень простая и быстрая в приготовлении. Как и все запеканки, паштида может быть с любой начинкой. Например, вкусная начинка из обжаренного рыбного или мясного фарша с луком, обжаренных овощей, грибов, отваренной цветной капусты с укропом, отварного картофеля и т.д. Так что фантазируйте и сами придумывайте варианты!

1. Грибы порезать и выложить на сковороду.
2. Добавить мелко нашинкованную капусту и тушить до готовности капусты.
3. Добавить томатную пасту, перемешать и еще тушить 5-10 минут.
4. Добавить к яйцам сметану, с добавленной в неё содой, и майонез.
5. Добавить муку.

6. Тщательно взбить миксером полученную смесь.
 7. Смазать форму. Половину полученного теста вылить на противень или в форму, выложить начинку.
 8. Сверху залить оставшимся тестом. Фарш должен быть покрыт полностью.
- Выпекать в духовке около 30-35 минут при температуре 180-200 градусов.





ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ «ПО-ПОЛТАВСКИ»

Время приготовления: 60 мин.
+ 90 мин. на расстойку теста.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 200 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 450 г муки
- 5 г сухих дрожжей (быстродействующих)
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара

ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС:

- 4 зубка чеснока
- 1-2 ч. л. растительного масла
- 1 яйцо (для смазывания)
- Соль, петрушка по вкусу

1. Растопить сливочное масло. Вскипятить молоко и добавить к маслу, перемешать. Взбить одно яйцо с сахаром и солью. Добавить к яйцу молочно-масляную смесь. Перемешать.

2. Добавить просеянную муку, дрожжи.

3. Замесить тесто. Количество муки может немного отличаться от указанного в ингредиентах. Готовое тесто накрыть пищевой плёнкой и поставить подходить в тёплое место на один час.

4. Готовое тесто обмять и разделить на 10 частей.

5. Форму для запекания смазать растительным маслом. Сформировать из теста пампушки и выложить их в форму. По-

ставить форму с пампушками в теплое место на 30 минут. Затем смазать пампушки взбитым яйцом.

6. Отправить форму в заранее разогретую до 200 градусов духовку. Выпекать пампушки 20-30 минут.

7. Соус: очистить чеснок и измельчить его. Зелень петрушки промыть и мелко нарезать. Переложить чеснок и зелень в ступку, добавить соль и тщательно растереть их. Добавить растительное масло и перемешать. По консистенции соус должен получиться как густая сметана.

8. Готовые горячие пампушки смазать чесночным соусом. Подавать пампушки к борщу. Приятного аппетита!

Пампушки – это незаменимое дополнение к борщу. Без пампушек у борща и вкус другой! Лёгкий аромат чеснока и свежей зелени делает эти пышные шарики невероятно аппетитными. Такие мягкие ароматные булочки отлично подойдут к любому блюду вместо обычного хлеба.





ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 350-400 г муки
- 300 мл молока
- 1 яйцо
- 10 г дрожжей
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соли

- 2-3 ч. л. сахара

НАЧИНКА:

- Картофельное пюре
- Грибы
- Лук
- Растительное масло
- Соль, перец

1. Лук и грибы нарезать и обжарить на растительном масле.

2. Сварить картофельное пюре и смешать его с грибами, добавить соль, перец.

3. В глубокой миске соединить дрожжи, сахар, соль, тёплое молоко и 2 ст. л. муки, перемешать и оставить на 15-20 минут в тёплом месте.

4. Затем добавить яйцо, растительное масло и, постепенно добавляя муку, замесить мягкое и эластичное тесто.

5. Накрыть миску с тестом пищевой плёнкой или полотенцем и оставить в тёплом месте на 40-50 минут. Когда тесто увеличится в объёме –

обмять его и разделить на две неравные части.

6-7. Большую часть раскатать и уложить в смазанную маслом форму, формируя бортики. На тесто выложить начинку и разровнять.

8. Раскатать меньшую часть теста, накрыть им начинку и защипнуть края. Сделать надрезы в тесте для выхода пара.

• Подготовленный пирог смазать желтком и оставить на 15 минут в теплом месте.

9. Выпекать в разогретой духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

10. Готовый горячий пирог смазать сливочным маслом, остудить и подавать на стол.





Когда совсем нет времени выдумывать угощение для гостей или ужин для семьи – на выручку придет этот слоеный пирог с тунцом. В базовой вариации рецепта нужны только тесто, тунец и лук, остальное же – дело вкуса. Добавим еще несколько ингредиентов и получим просто шедевральный рыбный пирог с тунцом!

СЛОЕННЫЙ ПИРОГ С ТУНЦОМ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

- 1 упаковка слоеного дрожжевого теста
- 2 банки (по 170 г) тунца в масле
- 1 сладкий перец
- 1 луковица
- Яйцо для смазывания
- Молотая паприка
- Кунжут
- Соль, перец

1. Открыть банку с тунцом и налить немного масла из банки на сковороду, прогреть, обжарить измельченную луковицу. Затем добавить нарезанный сладкий перец и обжаривать еще пару минут.

2. Вилкой выложить тунец (не нужно сразу вывалить все содержимое банки, так как получится слишком много масла), обжаривать пару минут. Затем, если начинка, на ваш взгляд, суховата, добавить немного масла из банки тунца.

3. На половину теста выложить слегка

остывшую начинку. На второй половине сделать несколько надрезов.

4. Свернуть лист теста в два раза, накрыв начинку, завернуть края и прижать их вилкой. Смазать пирог взбитым яйцом и посыпать кунжутом.

5. Выпекать в прогретой до 180 градусов духовке до румяности, примерно 20 минут.

6. Затем вынуть пирог из духовки, нарезать порционно и подавать на стол.





Это традиционное американское блюдо. Обычно его едят с картофельным пюре и салатом. Рецептов мясного хлеба существует множество, можно сделать его с начинкой из овощей, грибов, сыра.

МЯСНОЙ ХЛЕБ «MEAT LOAF»

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

1. Приготовить смешанный фарш с добавлением яиц, лука, картофеля, соли, перца, молока и белого хлеба. Фарш необходимо измельчить как можно больше, до получения однородной массы.

2. Выложить фарш в смазанную растительным маслом форму.

3. Фарш посыпать сверху панировочными

сухарями.

4. Поверх разложить кусочки сливочного масла и посыпать тёртым сыром.

5. Выпекать в духовке при температуре около 180 градусов в течение 90 минут.

6. Подавать к столу горячим или холодным.

- 500 г куриного фарша
- 500 г свиного фарша
- 2 яйца
- 2 больших луковицы
- 1 картофелина
- 2 кусочка белого хлеба
- ½ ст. молока
- Панировочные сухари
- Сливочное масло
- Растительное масло
- Сыр
- Соль, перец



МАЛАЙЗИЯ

НЮАНСЫ КУЛИНАРИИ

На пороге лето – пора отпусков и путешествий. Как интересно открывать мир! Непривычная природа, культура, люди и, конечно же, кухня... Ведь насколько отличаются европейские кулинарные традиции от традиций экзотических стран, например!

Итак, в предвкушении лета поговорим о кухнях, кардинально отличных от наших. И начнем с малазийской. Вдруг вы запланировали провести отпуск именно там! Чего же вам предложат отведать?

В Малайзии, где за века совместного проживания срослось множество культур, национальной кухни как таковой не существует. Она является искусным переплетением лучших кулинарных традиций всех тех наций, которые когда-то здесь поселились. Но все традиционные кухни малазийских народностей объединяет одно – рис, или «наси» по-малайски.

Рис – это жизнь, все остальное – лишь ее украшение. Рис варят на пару, обжаривают со специями и овощами, тушат с кокосовым молоком, смешивают с фруктами для десертов. Все остальные продукты называют общим словом – «лаук», что означает «добавка к рису».

В любом месте Малайзии можно хорошо и недорого поесть, но чтобы получить самое полное представление о малазийской кухне, следует купить еду у лоточников. Для нас обед в таком импровизированном уличном кафе кажется несолидным, но в Малайзии такие трапезы очень распространены и уважаемы. Лучшие прилавки так же популярны, как и известные рестораны. За пару монет хозяйка такого лотка протянет вам пластмассовую тарелку со сваренным на пару рисом, а дальше вы уже выбираете сами: подходите к каждому из огромных блюд с «лаук»

и накладываете поверх риса все, что захотите.

За соседним лотком почтенных лет хозяин в белом фартуке приготовит для вас «сатэ аям» – традиционное для Малайзии кушанье, представляющее собой шашлычок из курицы или мяса на маленьких бамбуковых палочках. Кусочки мяса сначала маринуют в толченой смеси семян кинзы, куркумы и сушеных корней турмерика с солью, сахаром и измельченным арахисом. Подают «сатэ» на листе банановой пальмы, и предлагают к нему сладко-кислый соус из поджаренных арахисовых орехов.

Самая важная трапеза для малазийцев – завтрак. Чаще всего на завтрак они едят «наси лемак» – блюдо, которое готовится из риса, сваренного в кокосовом молоке, и подается с анчоусами, сваренными вкрутую яйцами, жареным арахисом и огурцами.

Не менее любимое малазийцами блюдо «кетупат» – своеобразные голубцы, где рис и пряности заворачиваются в пальмовые листья. «Кетупат» жарят в пальмовом масле, после чего листья выкидывают, а начинку съедают.

К другим типичным блюдам малайской кухни относятся: «таху горент» – жареные кубики из соевой муки с побегами сои, обваленные в молотом арахисе с острой приправой; «лакса джохор» – густой пряный рыбный суп с рисовой лапшой.

Советуем также попробовать в традиционном малайском ресторане блюдо «ренданг». Приготовление его занимает несколько часов, все это время мясо со специями на медленном огне варят в кокосовом молоке.

Дуриан:
«он пахнет
как ад, но
на вкус –
рай»



Перед этим по нашей традиции стоит отведать «первое», например «екор» – острый густой суп из хвостов буйволов с многочисленными добавками и специями, или «сото аям» – острый куриный суп с рисом и овощами.

На «третье» можно попробовать традиционные малайские блинчики «роти чанай» или «роти джала», слоеные пирожки «муртабак». Десерты тоже заслуживают внимания. Чего стоит только «мелака», которую готовят из саго с кокосовым молоком и сиропом из пальмового сахара, или «ледовый качанг» – разноцветная смесь из кубиков желе, красной фасоли, кукурузы в сливках и арахиса, посыпанная мелкой крошкой льда и политая розовым сиропом!

В изобилии здесь представлены и китайские блюда. Вы можете попробовать тэчжоускую кашу, хайнаньских цыплят с рисом, хаккское «йон тау фу» (мясо с бобовой пастой), хокьенское ми (жареную вермишель с кусочками мяса, креветками и моллюсками).

Помимо традиционной сковороды «вок», малайская кухня заимствовала у китайцев всевозможные виды лапши, маринады и соевый сыр тофу. В Малайзии даже существует специальное название для китайско-малайской кухни – «нионья». Индийские же блюда отличаются обильным использованием разнообразных специй. Коронное блюдо индийской кухни – «наси брияни», «желтый рис», сваренный в молоке и мясном бульоне с шафраном и настоем лепестков роз.

Из кулинарных традиций Индии малайская кухня взяла, прежде всего, множество разнообразных специй. В частности, сейчас здесь принято добавлять в соусы для рыбы и мяса лимонную траву, цедру, листья и сок лайма, благодаря чему готовое блюдо приобретает устойчивый чуть резковатый цитрусовый аромат. Кроме того, своеобразный вкус блюдам придают мята, зелень свежей кинзы, корни имбиря и турмерика.

Если утка по-пекински и суп из бычьих хвостов не для вас, зайдите в один из малайских вегетарианских ресторанов.

Куала-Лумпур –
столица Малайзии



МУЗЕИ СО ВКУСОМ

Приглашаем на увлекательную экскурсию по самым «вкусным» музеям Европы. Надеемся, вам понравится!

МУЗЕЙ ПРОШУТТО

Данное заведение расположено в итальянском городе Лангирано и посвящено ветчине прошутто. Для ее приготовления используется окорок высочайшего качества. Свиней откармливают специально, используя для этого фрукты и кукурузу. Не менее тщательно следят фермеры и за процессом приготовления ветчины. Ее натирают морской солью, чесноком и специями. Стоит прошутто недешево, но ведь и готовится долго – не меньше девяти месяцев. Вам не только расскажут все о прошутто, но и дадут ее попробовать, ведь каждая экскурсия завершается дегустацией.

МУЗЕЙ ПАРМЕЗАНА

Угадайте, где расположено это гастрономически-культурное заведение? Правильно! Конечно же, в Парме! В здании бывшей сыроварни. Здесь собрана удивительная коллекция разнообразных старинных механизмов для приготовления сыра, множество ножей для его нарезки и прочие интересные экспонаты. И, конечно, как и в других музеях подобного типа, в конце посетителей непременно ждет дегустация.

МУЗЕЙ ПОМИДОРОВ

Находится в итальянском городке Коллеккьо. Расположен в здании бывшего консервного завода. Здесь посетителям рассказывают не только о способах приготовления блюд из томата, но и о секретах его выращивания.

МУЗЕЙ СПЕЦИЙ

Расположен в Гамбурге. Экспозиция этого музея включает около пятидесяти видов специй. Немного? Прибавьте к этому девятьсот устройств для их приготовления, и вы поймете, что скучать вам точно не придется.

МУЗЕЙ МАРМЕЛАДА

Любителям этого желеобразного лакомства советуем посетить французский городок Юзес. Именно там располагается очень «вкусный» европейский музей. Побывав в нем, вы узнаете секреты приготовления мармелада и сможете отведать самые восхитительные его экземпляры.

МУЗЕЙ ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Расположен в Лигурии. Этот итальянский город известен своими оливковыми рощами. Помимо знакомства с механизмами для приготовления оливкового масла и емкостями для его хранения, здесь вы сможете увидеть и настоящие старинные артефакты. Так, возраст представленных там глиняных табличек вавилонян насчитывает более 6 тыс. лет! Разумеется, они оказались в музее совсем не случайно, ведь именно они донесли до нас информацию о технологии сбора оливок, используемой много-много веков назад.



Плантация зеленого чая

Здесь вам подадут «курицу» или «рыбу», и здешняя экзотика состоит в том, что для приготовления этих «мясных» блюд повара использовали лишь прессованный

творог из соевых бобов или грибы.

Малайзия – настоящий рай для любителей экзотических фруктов. Попробуйте, например, дуриан – странный фрукт размером с футбольный мяч, покрытый острыми шипами. Стоит он достаточно дорого, а ценность его весьма неоднозначна. «Он пахнет как ад, но на вкус – рай» – вот классическое описание дуриана. Он действительно отвратительно пахнет, но, тем не менее, остается одним из любимых малайских фруктов. Может быть, секрет его популярности в том, что дуриан является феноменальным афродизиаком?

Мало знаком нам и другой любимый малазийцами фрукт – чику, который созревает здесь в течение всего года.

В большинстве десертов здесь используют также гуаву, которая известна своим мускусным ароматом и очень вкусной мякотью.

Станным кажется джекфрукт, или нангка, 20-килограммовые плоды которого наполнены множеством очень вкусных сладких сегментов ярко-желтого цвета с заманчивым ароматом.

Еще во времена британской колонизации высокопоставленные европейцы большой удачей считали возможность попробовать мангустин, или как его еще называют, мангостан. Говорят, его так полюбила королева Виктория, что объявила награду любому, кто сможет привозить свежие мангостаны в Англию.

И, наконец, зайдя на шумный и колоритный малазийский рынок, обязательно купите рамбутан. Пусть вас не отпугивает его волосистая кожура, под ней прячется невероятно сочная и сладкая мякоть.

Крепкие напитки в Малайзии употребляют не так часто. Чаще всего малазийцы пьют местное пиво, которое разрешено даже мусульманам. Но мы советуем вам в Малайзии пить кокосовое молоко. Оно продается на каждом углу и стоит меньше евро. При вас продавец выберет орех, отсечет от него верхушку и подаст вам скорлупу с соломинкой.

Пусть отпуск покажется вам незабываемой сказкой, в том числе и гастрономической!



Кетупат – «голубцы» с рисом в пальмовых листьях



Наси лемак с овощами



Сатэ аям – шашлычок из баранины



ОЛАДЫ НА СМЕТАНЕ С ФРУКТАМИ

Время приготовления: 35 мин.

Количество порций: 2

Оладьи – один из самых универсальных завтраков из всех возможных! Разнообразить и улучшить их очень просто. Необходимо всего лишь добавить кусочки любимых фруктов в тесто, и получаем замечательнейший вкус и аромат любимого блюда. На сметане оладьи получаются изысканно нежными и мягкими.

- 1 куриное яйцо
- 3 ст. л. сахара
- $\frac{1}{4}$ ч. л. соды
- 100 мл сметаны
- 1 ст. пшеничной муки
- 40 мл подсолнечного масла
- 1 небольшая хурма
- 1 маленькое яблоко

1. Разбить яйцо в глубокую миску, добавить сахар и, по желанию, немного ванили.

2. Во взбитую яичную смесь добавить сметану, взбить. Если в доме не оказалось сметаны, тогда берите этот рецепт за основу и добавьте кефир. После чего всыпать пшеничную муку, можно ее предварительно просеять.

3. Теперь добавить соду, которая даст хорошую пышность тесту, главное – не переборщить.

4. Яблоко и хурму нарезать небольшими кусочками. Можно использовать и другие фрукты или ягоды, которые вам бли-

же по вкусу.

5. Добавить фрукты в тесто и хорошо перемешать.

6. Разогреть подсолнечное масло. Аккуратно ложкой в горячую сковороду вылить оладьи небольшого размера. Поджарить на медленном огне примерно по минуте каждую сторону.

• Украсить блюдо перед подачей, а также не забыть про вкусные напитки, которые гармонично дополняют завтрак.



ТУШЕНОЕ ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 2 крупных яблока
- 1 ч. л. сахара
- 50 мл воды

1. Хорошо промыть яблоки, очистить их. Можно использовать яблоки любого сорта, но лучше всего и вкуснее получается пюре из сладких и сочных сортов.

2. Натереть мякоть яблока на крупной терке. Если пюре готовится для самых маленьких, тогда можно измельчить яблочко на мелкой терке.

3. Отправить яблочную смесь в кастрюлю, добавить сахар (немного). Если яблоки сладкие, сахар можно не добавлять. Яблочная смесь поменяет цвет из светлого на темный, это нормально.

4. Влить немного воды, перемешать и поставить на самый медленный огонь. Для деток постарше можно добавлять молотую корицу, мяту и другие ароматные дополнения.

5. Периодически помешивать яблочное пюре, можно тушить его под крышкой.

6. Через 15-20 минут оно станет очень мягким, нежным и вкусным. Пюре готово к употреблению! Конечно, его следует остудить, а для самых маленьких – перетереть через ситечко.

Совет: это яблочное пюре – отличная начинка для вашей сладкой выпечки. Обязательно попробуйте!



Это один из самых популярных детских рецептов! Вместе с тем, яблочное пюре, приготовленное по этому принципу, можно использовать в качестве начинки в пироги, пирожки, рогалики и другую выпечку. Блюдо отличается изумительно приятным вкусом, выраженным яблочным ароматом и нежной консистенцией. Дети съедают его вмиг и сразу просят добавку! Хотите проверить? Вы и сами не сможете оторваться, дегустируя яблочное пюре.





Многие дети, да и взрослые, терпеть не могут овсянку. А вот если из овсяных хлопьев приготовить печенье – это уже совсем другое дело! Это вкусно, нравится практически всем, а еще это домашняя выпечка, приготовленная из качественных ингредиентов, с душой и любовью. Этот проверенный рецепт печенья пригодится вам на случай, когда хочется десерта, а под рукой лишь простые продукты. Попробуйте, получится вкусно!

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Время приготовления: 35 мин.

Количество порций: 3

- 100 г сливочного масла
- 1 куриное яйцо
- 200 г пшеничной муки
- ½ ст. мелких овсяных хлопьев
- 2 ст. л. изюма
- ½ ч. л. молотой корицы
- ¼ ч. л. соды

1. Смешать размягченное сливочное масло с сахаром в удобной глубокой миске.

2. Выбить в смесь куриное яйцо и хорошо перемешать, даже взбить при помощи венчика.

3. В отдельной миске смешать сухие ингредиенты: пшеничную муку, молотую корицу, а также соду.

4. Высыпать сухую подготовленную смесь в миску с яично-масляной массой. Хорошо размешать.

5. После чего добавить овсяные хлопья, а также промытый изюм (по желанию).

6. Хорошо перемешать все ингредиенты – получится густое, слегка липкое тесто.

7. Влажными руками сформировать одинаковые лепешки среднего размера (учитывать, что в духовке печенье увеличится в размерах). Разложить на пергамент, смазанный маслом.

• Поставить овсяное печенье в прогретую до 200°C духовку на 10-12 минут. Можно угощаться! Только подождите, пусть печенье немного остынет. Очень хорошо подавать его с молоком или какао.





МОЛОЧНО-РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

В детском меню без каш никак не обойтись. Да и нам, взрослым, на завтрак не помещает вкусно приготовленная рисовая каша. Попробуйте сделать кашу по этому рецепту. В блюде сочетаются сразу несколько продуктов, каждый из которых дополняет друг друга и рождает новый вкус.

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 150 г риса (или 1 пакетик)
- 1 л воды
- 500 мл молока
- 2 ст. л. меда
- 4 грецких ореха



1. Промыть пакетированный рис чистой водой. Опустить пакетик в кипяток и варить 20 минут. Если варите не пакетированный рис, тогда его тоже следует промыть и опустить в кипяток, варить, не помешивая, на среднем огне 20 минут (в таком случае пропорция каши и воды 1:2).

2. Закипятить молоко, выставить медленный огонь. Добавить готовый рис в кастрюлю с молоком, перемешать и выдержать на огне около 10 минут под крышкой. Рис за это время еще больше разбухнет, пропитается молоком и станет еще мягче. Как раз то, что нужно для детского блюда.

3. В слегка остывшую кашу добавить мед. Если по каким-то причинам мед нельзя, тогда добавляется сахар.

4. Очистить орехи и порубить их ножом.

5. Добавить в рисовую кашу. Кроме того, по желанию добавляется изюм или курага – тоже получается очень вкусно. Также по вкусу и в зависимости от возраста ребенка можно использовать всевозможные пряности (ваниль, корица и т.д.).

6. Готовое блюдо разложить в тарелки, сверху еще раз посыпать орешками и добавить немножко мяты для украшения.



ПАННА-КОТТА С МАЛИНОВЫМ КУЛИ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 4

Панна-котта – это сама нежность, прохладный сливочный десерт, классика итальянской кухни.

ПАННА-КОТТА:

- 150 мл молока
- 350 мл сливок (жирностью 33%)
- 100 г белого шоколада
- 10 г желатина
- 50 мл воды

МАЛИНОВОЕ КУЛИ:

- 100 г малины
- 5 г кукурузного крахмала
- 40 г сахара

1. В сотейник отправить молоко и сливки. Довести до кипения.

2. Соединить предварительно замоченный набухший желатин с белым шоколадом.

3. Вылить на шоколад горячие сливки и хорошо перемешать. Процедить через сито. Залить панна-котту в формы или бокалы. Убрать в холодильник до застывания.

• Кули. В сотейнике соединить малину с крахмалом и сахаром. Поставить на огонь, довести до кипения и после уваривать 2-3 минуты.

4. Выложить остывшее кули на панна-котту.



ДОМАШНЯЯ ХАЛВА С МЕДОМ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 4

- 150 г семечек очищенных
- 4 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. кунжута
- 1 ст. л. семян льна
- 1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла (с запахом)

1. Семечки слегка подсушить на сковороде. Затем измельчить их блендером.

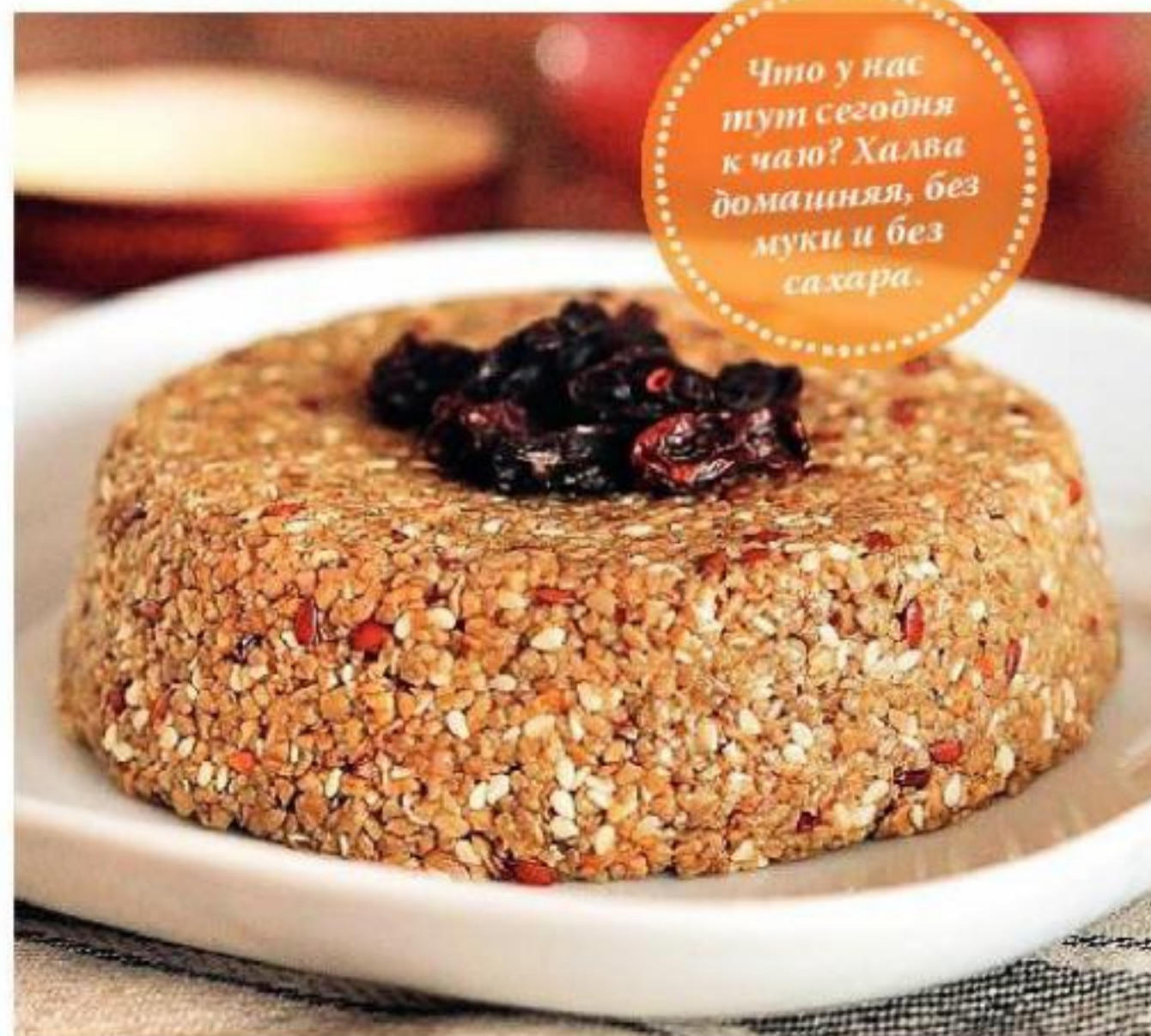
2. Добавить семена льна, кунжут, мед, масло. Можно также добавить фисташки, изюм или арахис.

3. Перемешать до однородной массы.

4. Формочку для халвы выстелить пищевой пленкой с небольшим запасом, чтобы пленка «свисала». Выложить массу и очень тщательно утрамбовать. Накрыть верх пищевой пленкой и поставить в холодильник на 2 часа.

• Через 2 часа доставайте халву из холодильника, удаляйте пищевую пленку и нарежьте. Приятного чаепития!

Совет: если смолоть семечки в муку (например, в кофемолке) – по вкусу будет халва, а если в блендере – больше похоже на козинаки, но все равно очень вкусно!



СОРБЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 4

Освежающий сорбе из черешни – идеальный десерт в летний жаркий день. По вкусу как фруктово-ягодное мороженое, и никаких консервантов!

- 500 г черешни
- 150 г сахара
- Листики мяты
- Сок половины лимона

1. Черешню вымыть, удалить косточки, добавить мяту и все измельчить блендером.

2. Полученную массу протереть через сито.

3. Засыпать сахар, перемешать и оставить на 15 минут. Затем добавить сок лимона и еще раз хорошо перемешать.

• Перелить полученную массу в контейнер и поставить в морозильную камеру на несколько часов.

4. Подавать порционно, украсив на свой вкус.



БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ДЕСЕРТ»

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 4

- 400 мл сливок 10-12%
- 2 желтка
- 1 ст. л. муки
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 1 пакетик (8 г) ванильного сахара
- 50 г сахара
- 1 крупный банан

1. Сливки хорошо нагреть, но не кипятить.

2. Желтки слегка взбить венчиком.

3. Смешать в отдельной миске все сухие ингредиенты: муку, ванильный сахар, сахар и крахмал.

4. Третью горячих сливок вылить к желткам и перемешать.

• Добавить желтки со сливками к сухим ингредиентам и все перемешать.

5. Вылить смесь к оставшимся горячим сливкам в кастрюлю. Постоянно помешивая, варить на слабом огне до загустения. Затем снять с огня и накрыть крышкой. Слегка остудить.

• Банан размять вилкой или пюрировать в блендере. Добавить к пудингу, перемешать.

6. Банановый пудинг слегка остудить, затем разлить по формочкам и поставить в холодильник на пару часов.

• Перед подачей украсить по вкусу и подавать!





МИХАИЛ ШИРВИНДТ: «Я ВЛЮБЛЕН В МУЛЬТИВАРКУ»

Известный телеведущий, знакомый зрителям по передачам «Я и моя собака», «Хочу знать», продюсер и ресторатор Михаил Ширвиндт с недавних пор стал кулинарным блогером. Он путешествует по миру, пробуя его на вкус и раскрывая секреты аутентичной кухни.

Но для того чтобы эту кухню попробовать, не обязательно отправляться в далекие страны. Лучшие блюда мировой кухни можно приготовить у себя дома из самых доступных продуктов. И даже, как утверждает Михаил Ширвиндт, в обычной мультиварке.

◀ *Спапой – Александром Ширвиндтом*

– Михаил, почему ушли из «телевизора» в интернет?

– Потому что я ввел санкции нашему отечественному телевидению.

– Подозреваю, но не могу не спросить: за что?

– За то, что оно мне не нравится. И это самое мягкое определение тому, что сейчас происходит на нашем телевидении. Во-первых, я решил, что порядочному человеку там не место. А во-вторых – это в первую очередь был вызов себе. Я захотел попробовать себя в деле, за которым будущее и которое развивается по непонятным для меня законам.

– С кем вы колесите по миру, снимая кулинарные сюжеты?

– Я работаю с той же командой, с которой мы снимали программу «Хочу знать». С оператором Ильей Шпицем я знаком больше 25 лет. Режиссер – Александр Кузьминых. Он динамичный, очень хорошо понимает, что и как нужно делать. Команда у нас подобралась классная.

– Михаил, давайте от технической стороны перейдем непосредственно к еде. В какой стране она, на ваш взгляд, самая вкусная?

– В Италии. Там все вкусное: паста, рыба...

– А как же знаменитая французская кухня?

– Франция не сравнима с Италией. Французы не могут приготовить рыбу или кусок мяса так, как это делают итальянцы, поэтому они придумали 150 видов соусов – и получилась высокая французская кухня. Вся французская кулинария – это соусы.

– В своем ресторане вы сами составляете меню? Что для вас главное в выборе блюд?

– Чтобы было вкусно! Кухню, как правило, ставит шеф-повар. У меня он был, и не один. Но самая большая ресторанный проблема – это не шеф-повар, не гений, потому что гениев – как грязи. А исполнитель! Все эти звездные повара – как правило, итальянцы – ходят по Москве и ставят кухню. Задорого. Составляют меню, учат готовить. А потом все бросают и идут в другое место. По идее, нужно, чтобы он хотя бы раз в неделю приходил и контролировал. Но они же звезды! Деньги получили, и – с концами. И кухня постепенно «сползает» – остается только образ того, что гений когда-то создал. И заведение вымирает. У меня получилось ровно наоборот! Именитый повар поста-

вил меню. Наши повара стали готовить его блюда, но вкуснее. А потом мы начали отрабатывать рецепты, которые я стал привозить из путешествий.

– Какие?

– Одно из популярных блюд – паста с боттаргой. Помните песню: «Шаланды, полные кефали»? Так вот, боттарга – это вяленая икра кефали. Деликатес. Стоит космически дорого! Я решил поэкспериментировать, и икру кефали заменил икрой макруруса. Не так дорого, но не менее вкусно и экзотично! Итальянцы попробовали и сказали: один в один, по вкусу не отличить.

– Поделитесь рецептом?

– Сначала готовим основу: обжариваем чеснок в оливковом масле, добавляем



▲ *Рабочий момент съемок*

кружочки острого перца. Отдельно варим макароны, затем бросаем их в сковороду, перемешиваем. Сверху на терке натираем баттаргу. По желанию можно добавить петрушку и пару помидоров черри.

— А если посыпать икрой воблы?

— Тоже получится очень вкусно!

— Ну, а что самое популярное?

— Бычьи хвосты! Это блюдо стало бестселлером. Тушеные, мягчайшие! Готовить просто. Главное — подольше тушить на медленном огне. И не забыть добавить лук, морковь, лавровый лист, перец, соль.

— Гарнир к бычьим хвостам какой подходит?

— Классика — это картофельное пюре. Но я предпочитаю без гарнира, потому что это самодостаточное блюдо. Мы подаем его в полуглубокой тарелке, чтобы туда можно было макать багет.

— Михаил, а что заказывает ваш папа, Александр Ширвиндт, когда бывает в вашем ресторане?

— Что я закажу, то и ест. Невозможно победить эту школу химической докторской колбасы с куском хлеба и майонезом. Однажды на даче, где собирается вся наша семья, сын приготовил на обед потрясающую пасту со сливочным соусом и тунцом. Так он по полной огреб от обоих моих родителей! Для них рыба и макароны — вещи несовместимые.

— Но шашлык, наверное, жарите?

— У нас такая традиция, что вместе с шашлыком готовятся «оливье», «мимоза». Съедается такое количество закусок, что шашлык уже ешь с большим одолжением. Мне нравится подача Антона Табакова. У него на столе стоят помидоры с луком и, например, баклажанная икра.



**Рыба и морепродукты —
чем свежее, тем вкуснее!**



А дальше начинают подавать цыплят, ребрышки, шашлык... То есть получаешь удовольствие от самого мяса.

— Дома для себя что обычно готовите?

— В последние пять лет я влюблен в прибор под названием «мультиварка». Она работает у меня в режиме нон-стоп. Когда нет сил, а хочется поесть, я бросаю в нее куриные бедрышки, режу три помидора, лук, специи, и включаю на 40 минут. Получается чудовое чахохбили! В ней же я готовлю супы, йогурт, творог, кефир и сыр.

— И все-таки что вы любите больше всего?

— Пасту. В ней я поднаторел! Вот вчера друзья звали в ресторан, но я устал и решил остаться дома. Нашел в холодильнике залежалый кабачок, старый помидор,

чеснок. И приготовил себе такую пасту! Назовем ее «пастой с цуккини». Обжарил чеснок на косточковом масле. После добавил туда кабачок, помидор. В конце налил немного кунжутного масла, дающего невероятный аромат. И последнее, что я делаю — и я это обожаю больше всего — добавляю пять щепоток средиземноморских специй. Все, макароны готовы! Нужно сказать, что классическая паста с цуккини готовится без помидоров. Туда идут: цуккини, красный болгарский перец, баклажан. Но правила на то и правила, чтобы их нарушать.

— А какой самый главный секрет приготовления пасты?

— Первое — это не сливать всю воду. Всегда чуть-чуть оставляем, чтобы в конце добавить в пасту. И второе — всегда варим до состояния «аль денте». То есть так, как



◀ **На даче, с Антоном
Табаковым**

Интервью Елены Соколовой,
фото из личного архива
Михаила Ширвиндта



Булочки «ТВОРОЖНЫЕ ПЛЕТЁНКИ»

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 5-6

- 200 г мягкого творога
- 1 яйцо
- 130 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 110 г сахара

ПО ЖЕЛАНИЮ:

- Ванильный сахар
- Цедра апельсина
- Коричневый сахар (для посыпки)

Кто любит творожную выечку: пончики, печенье, булочки, сырники? Изделия из творожного теста получаются нежными, мягкими и вкусными. Творожные плетёнки обязательно понравятся всем, даже тем, кто к творогу равнодушен.

1. Соединить просеянную муку с творогом, яйцом, разрыхлителем и сахаром. По желанию добавить цедру или ванильный сахар. Творог можно заменить сладкой творожной массой, тогда сахар добавлять не надо.

2. Замесить мягкое эластичное тесто.

3. Разделить тесто на шесть равных частей.

4. Раскатать каждый кусочек теста в «колбаску», согнуть её пополам и переплести.

5. Выложить творожные плетёнки на противень, выстеленный пергаментной бумагой. Можно присыпать коричневым сахаром.

6. Выпекать в заранее разогретой духовке до румяности, примерно 25-30 минут, при температуре 190 градусов.





ПАХЛАВА

Это популярное кондитерское изделие из слоеного теста с орехами, широко распространенное в кухнях восточных народов.

1. Тесто. Смешать все ингредиенты для теста, затем хорошо вымесить его.

2. Разделить тесто на 3 равные части и отправить в холодильник на 2 часа.

• Взбить белки с сахаром в плотную пену.

• Измельчить орехи в мелкую крошку.

3-4. Раскатать каждую часть теста тонко, по размеру противня. Выложить тесто

в противень, затем половину белковой смеси и стакан орехов, повторить все то же самое со вторым слоем (тесто, белки, орехи).

5. Накрыть третьей частью теста, сделать 2 больших надреза.

6. Выпекать при 180 градусах 40-45 минут, затем покрыть ее медом и выпекать еще 10 минут.

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 3

ТЕСТО:

- 2 желтка
- 300 г сливочного масла
- 3 ст. муки
- 200 г сметаны
- ½ ч. л. соды

НАЧИНКА:

- 3 белка
- 1½ ст. сахара
- 2 ст. грецких орехов
- 30 г меда





ШАФРАНОВЫЙ КЕКС «ВЕСЕННИЙ ШТУТГАРТ»

Время приготовления: 90 мин.

Количество порций: 10-12

ШАФРАНОВАЯ СМЕСЬ:

- ¼ ч. л. шафрана
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. темного рома

ТЕСТО:

- 200 г сливочного масла
- 150 мл молока
- 240 г муки
- 2 ч. л. разрыхлителя
- ¼ ч. л. соли
- 2 больших яйца
- 270 г сахара

Пушистый, необычный, невероятно вкусный и нарядный кекс! Попробуйте! Он отлично подойдет как для семейного чаепития, так и для праздничного стола.

1. В маленькой баночке соединить шафран, ром и одну чайную ложку сахара. Перемешать, накрыть баночку крышкой или пищевой плёнкой и отставить на один час.

2. Форму смазать сливочным маслом и присыпать мукой.

• Разогреть духовку до 175-180 градусов.

3. Сливочное масло растопить в кастрюле, добавить молоко и шафрановую смесь. Перемешать.

4. В отдельной ёмкости соединить просеянную муку, разрыхлитель и соль.

5-6. Яйца взбить с сахаром в течение 2-3 минут. К яичной смеси добавить масляную смесь, перемешать. Затем всыпать муку и тщательно всё перемешать.

7. Вылить тесто в подготовленную форму, поставить в разогретую духовку и выпекать при температуре 175-180 градусов до готовности, примерно 45-60 минут. Готовность можно проверить спичкой.

8. Готовый кекс оставить в форме на 15 минут, а затем извлечь и дать полностью остыть.

• Украсить по желанию. Можно присыпать сахарной пудрой или полить ганашем из белого шоколада или глазурью.





ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ «ЯИЧНИЦА»

Вкусный, нежный творожный пирог. Половинки абрикосов похожи на яичные желтки, а творог – на белок. Абрикосы можно брать консервированные, также можно заменить их персиками.

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

НАЧИНКА:

- 500 г творога пастообразного (перетереть в блендере)
- 4-5 ст. л. сахара
- Ванильный сахар
- Цедра лимона
- 5 ст. л. сметаны (или жирных сливок)
- 2 яйца
- 3 ст. л. крахмала
- Абрикосы (персики)

ТЕСТО:

- 1¼ ст. муки (стакан 200 г)
- 120 г масла сливочного (нарезать на кусочки и заморозить)
- ¼ ч. л. соли
- 2-3 ст. л. воды (ледяной)

1. Для теста понадобятся мука, соль, замороженные кусочки масла и ледяная вода.

2. Масло, муку и соль взбить в блендере до образования крошки, добавить ледяную воду и взбить ещё раз.

3. Тесто скатать в шар.

4. Затем раскатать в лепёшку и отправить в холодильник, пока будем готовить начинку.

5. В глубокую посуду поместить творог, сахар, яйца, крахмал, ваниль, цедру и сметану (сливки) и взбить миксером.

6. Форму лучше брать 26 см в диаметре. Форму ничем не смазывать, дно застелить пекарской бумагой.

7. Из теста сформировать корзину с бортиками, проколоть вилкой. И поставить её в прогретую до 200 градусов духовку на 7-8 минут. Достать из духовки и заполнить форму творожной начинкой.

8. Сверху поместить половинки абрикосов (персиков) и слегка вдавить их в творог. Выпекать при 170 градусах до готовности 40-45 минут. Полностью остудить в форме. По желанию посыпать пирог сахарной пудрой.





ТАРТАЛЕТКИ С ЛИМОННЫМ КУРДОМ И ГОЛУБИКОЙ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 4-5

ТЕСТО:

- 200 г муки
- 80 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ч. л. разрыхлителя
- Щепотка соли

ЛИМОННЫЙ КУРД:

- 4 лимона (средних)
- 4 яйца
- 200 г сахара
- 40 г сливочного масла
- 200 г голубики или черники (Blaubeere, Heidelbeere)

Нежные и рассыпчатые тарталетки из классического песочного теста представляют собой очень вкусное сочетание с невероятно ароматным кисленьким лимонным курдом.



1. В глубокой посуде венчиком взбить яйцо с размягченным сливочным маслом с сахаром, однородности добиваться не нужно.

2. Добавить хорошо просеянную муку, разрыхлитель и соль. Быстро вымесить тес-

то, обернуть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 30 минут.

3-4. Тесто раскатать между листами пергамента толщиной 5 мм и разложить в формы для тарталеток. Сверху выложить бумагу и груз, чтобы сохранить форму.

5. Выпекать при температуре 200 градусов 15-20 минут.

6-7. Лимонный курд: с трех лимонов натереть цедру, смешать с сахаром и соком четырех лимонов. Хорошо перемешать. Добавить яйца, перемешать и оставить на 30 минут. Смесь процедить, затем добавить сливочное масло и поставить на огонь, варить до загустения. Остудить.

8-9. Разложить курд в тарталетки, украсить голубикой и отправить в холодильник на 2 часа.

• Перед подачей посыпать сахарной пудрой. Приятного чаепития!

БРАУНИ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 3

Брауни – это сразу и шоколадный торт, и печенье, и кекс с характерным коричневым цветом. Простой, но в то же время изысканный десерт, который вам обязательно понравится!

- 150 г темного шоколада
- 2 яйца
- 30 г какао-порошка
- 100 г сливочного масла
- 215 г сахара
- 75 г муки

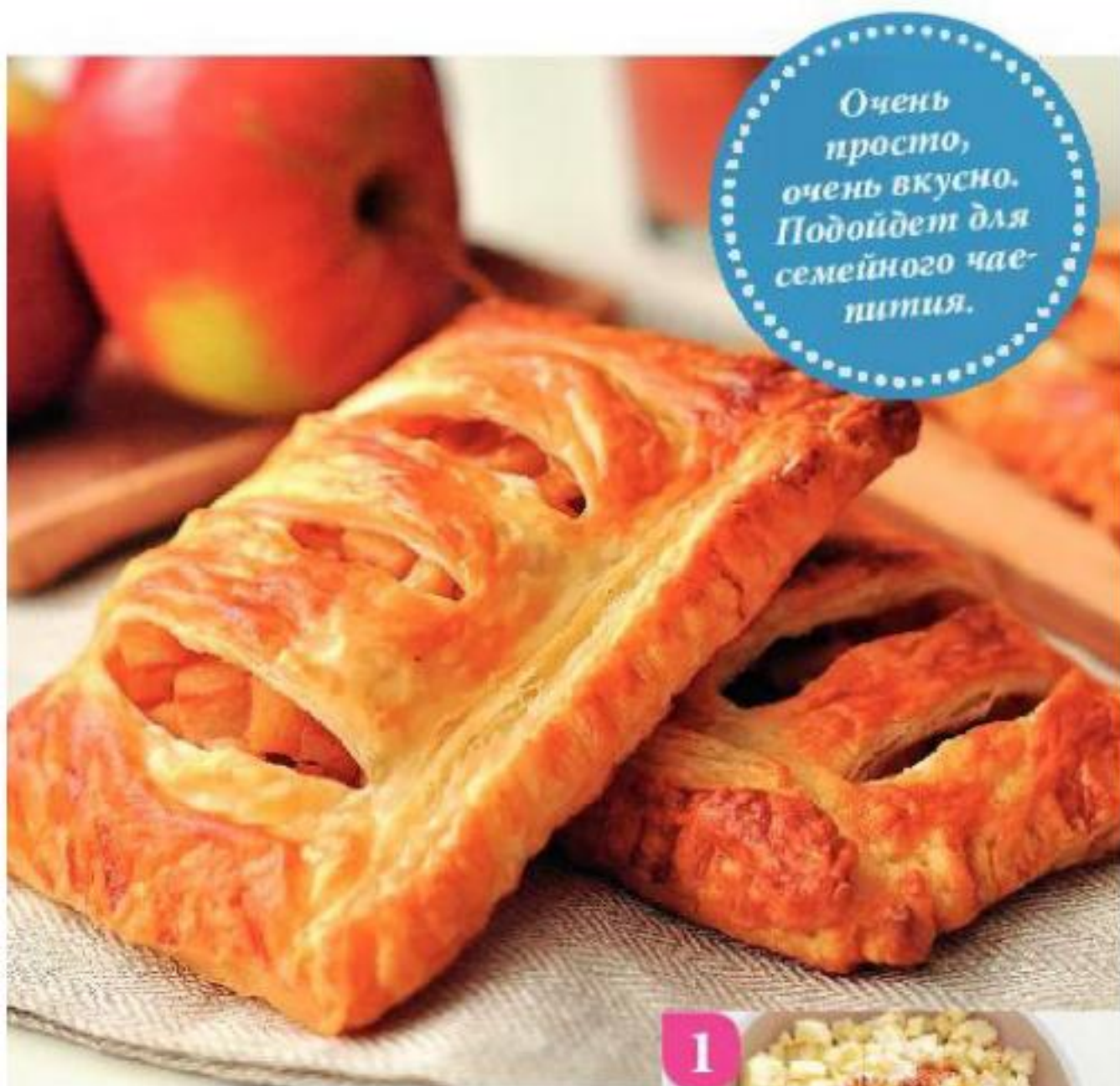
• Шоколад растопить со сливочным маслом на водяной бане. Главное – не перегреть.

1. Отдельно просеять муку и

какао, добавить сахар и яйца. Хорошо перемешать.

2. Вылить шоколад с маслом и взбивать минут 7 на средней скорости.

3-4. Выложить тесто в смазанную маслом форму, разровнять лопаткой (тесто густое). Выпекать при 160 градусах 45 минут. Остудить брауни и порезать на кусочки.



Очень просто, очень вкусно. Подойдет для семейного чаепития.

- Упаковка слоеного теста (275 г)
- 3 яблока среднего размера
- 2-3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. корицы молотой
- Яйцо или молоко для смазывания
- 15 г сливочного масла



СЛОЙКИ С ЯБЛОКАМИ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

1. Яблоки вымыть, очистить от семян и кожуры, нарезать маленькими квадратиками. На сковороду со сливочным маслом выложить нарезанные яблоки, добавить корицу, сахар и перемешать.

2. Готовить на среднем огне, пока яблоки не станут мягкими. Затем добавить мед, перемешать и через минуту снять с огня. Остудить.

3. Лист слоеного теста слегка раскатать, разрезать на 4 прямоугольника. На половинке каждого прямоугольника сделать надрезы.

4. На ненадрезанную половину выложить яблоки, разровнять.

5. Накрыть яблоки надрезанной стороной теста, защипнуть уголки и хорошо прижать их вилкой, чтобы начинка «не убежала».

6. Выложить слойки на противень, застеленный пергаментом, и смазать взбитым яйцом или молоком. Выпекать до румяности при 180°C примерно 15-20 минут.

• Простые, но очень вкусные слойки с яблоком готовы!





ТОРТ КОКОСОВО-ШОКОЛАДНЫЙ

Время приготовления: 75 мин.

Количество порций: 6

1. Масло смешать с сахаром. Растереть.
2. Вбивать по одному яйцу, после каждого тщательно перемешивать, желательно миксером. Добавить муку, молоко, разрыхлитель. Перемешать.
3. Добавить ванильный сахар и какао, снова хорошо перемешать.
4. Выложить тесто в форму (силиконовую или разъемную) диаметром 24-27 см, смазанную маслом.
5. Корж выпекать при температуре 180 градусов 20-25 минут.
6. Остывший корж разрезать на две части, нижнюю снова положить в форму.

7-9. Готовим крем. Масло с молоком довести до кипения. Тонкой струйкой в кипящее молоко добавить манку (заранее отсыпав ее в стакан), помешивая, довести до кипения. Затем снять с огня, добавить сахар и кокосовую стружку. Тщательно перемешать.

10. На половину коржа выложить остывшую кокосовую массу.

11. Накрыть вторым коржом и украсить на свое усмотрение (в этом рецепте покрыт вареной сгущенкой).

12. Торт шоколадно-кокосовый поставить в холодильник минимум на 3 часа, а желательно – на ночь. Приятного аппетита!

БИСКВИТ:

- 250 г сливочного масла (мягкого)
- $\frac{3}{4}$ ст. сахара
- 200 г муки
- $1\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя
- 4 яйца
- 4 ст. л. молока
- 1 пакетик ванильного сахара
- 3 ст. л. какао

КОКОСОВЫЙ КРЕМ:

- 500 мл молока
- 6 ст. л. манной крупы
- 200 г сливочного масла (мягкого)
- $\frac{3}{4}$ чашки сахара
- 200 г кокосовой стружки





Чизкейк – это пирог или торт, основной компонент начинки которого – мягкий сыр или творог. Чизкейк может быть с печёной начинкой или «холодного» приготовления. Предлагаем приготовить чизкейк с черносливом. По желанию можно заменить его курагой.

ЧИЗКЕЙК С ЧЕРНОСЛИВОМ

Время приготовления: 80 мин.

Количество порций: 5

ТЕСТО:

- 2 ст. л. какао-порошка
- 120 г масла сливочного
- 1½ ст. муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. сметаны

НАЧИНКА:

- 180 г варёного сгущённого молока
- 2 ст. л. картофельного крахмала
- 350 г творога
- 150 г чернослива (без косточек)
- 2 яйца

1. Растопить сливочное масло, добавить какао, размешать и остудить.

2. Просеять муку с разрыхлителем и смешать со сметаной и сахаром.

3-4. Соединить какао-масляную смесь с мучной. Замесить тесто.

5. Вареное сгущенное молоко, яйца, творог и крахмал со-

единить и тщательно размешать (лучше блендером или миксером).

6. От теста отделить небольшой кусок и отложить. Дно формы выстелить пергаментом для выпечки. Оставшееся тесто руками распределить по форме, сформировав бортики.

• Промыть чернослив (без косточек), если он подсох, то залить горячей водой и оставить минут на 5. Затем воду слить и обсушить бумажным полотенцем.

7. Выложить чернослив на дно формы с тестом.

8. На чернослив выложить начинку и разровнять.

9. Оставшееся тесто равномерно натереть на творожную начинку.

10. Выпекать 40-45 минут при температуре 180 градусов.

• Готовый чизкейк полностью остудить и убрать в холодильник. Подавать охлажденным.





Кофейная выпечка – штука противоречивая, кто-то ее просто обожает, а кто-то откровенно недолюбливает. Если вы относитесь ко второй группе, возможно, вы просто еще не попробовали «свой» кофейный десерт? Если так, то обязательно попробуйте этот в меру кофейный рулет: мягкое тесто, сливочный крем – сочетание беспроигрышное!

КОФЕЙНЫЙ РУЛЕТ «ПО-ТЮРИНГСКИ»

Время приготовления: 60 мин.
Количество порций: 5

ТЕСТО:

- 5 яиц
- 150 г муки
- 150 г сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 3 ст. л. растворимого кофе

КРЕМ:

- 100 мл крепкого кофе
- 10 г желатина
- 250 г сливок 33%
- 50 г сахара

1. Отделить белки от желтков. Желтки смешать с сахаром и взбить.

2. Растворимый кофе залить небольшим количеством теплой воды и размешать.

3. В миску ко взбитым желткам аккуратно вмешать муку с разрыхлителем, растворенный кофе и перемешать.

4. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно, добавляя по частям, вмешать в тесто.

5. Застелить противень пергаментом для выпечки и вылить тесто, равномерно распределить по всей площади.

Печь при температуре 180 градусов 7-10 минут.

6. Горячее тесто переложить на полотенце (в идеале льняное или хлопчатое) и свернуть рулетом на пару минут. Затем развернуть и приготовить крем.

• Приготовить 100 мл крепкого кофе любым удобным способом. В горячий кофе добавить желатин и перемешать. Если желатин не растаял – прогреть на водяной бане до растворения.

7-8. Сливки взбить с сахаром до пиков. Смешать кофе со сливками, аккуратно перемешать. Немного подождать, пока масса начнет слегка густеть.

9. Выложить крем поверх теста и равномерно распределить.

10. Аккуратно свернуть рулет, оставшимся кремом «выровнять» рулет с двух сторон. Поставить кофейный рулет в холодильник минимум на 2 часа. Затем нарезать и подавать к чаю!





ПЕЧЕНЬЕ С КУНЖУТОМ «ВКУСНЯТИНА К ЧАЮ»

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

Для того чтобы насытить организм жизненно необходимым кальцием, не обязательно килограммами поглощать творог и молочную продукцию. И глотать кальций в таблетках тоже не нужно. Предлагаем вам вместо этого... испечь печенье с кунжутом! Ведь кальция в кунжуте содержится намного больше, чем в молочных продуктах, и усваивается он при этом намного лучше.

- 300 г муки
- 100 мл молока
- 100 мл растительного масла
- 0,5 ч. л. соли
- 4-5 ст. л. сахарной пудры
- Ванильный сахар
- 0,5 ч. л. соды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. кунжута

1. Соединить растительное масло с мукой, содой, кунжутом, солью, ванильным сахаром и сахарной пудрой.

2. Рукой перетереть массу в крошку.

3. Добавить лимонный сок, молоко и замесить тесто. Тесто получится рассыпчатое.

4. На пергаменте раскатать тесто толщиной 0,5-1 см и нарезать на прямоугольники, ромбы или квадраты.

5. Переложить вместе с пергаментом на противень. Выпекать в разогретой духовке 20 минут при температуре 180°C.

6. Готовое печенье остудить и подавать к чаю. Приятного чаепития!



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

1. Картофельно-творожные котлеты
2. Брокколи с курицей
3. Салат из курицы с сухариками
4. Слойка с курицей и грибами под сыром
5. Клубничная пана-котта
6. Пирог с ревенем и клубникой
7. Суп с клецками «Обед в Потсдаме»
8. Бостонский кремовый торт

...и ещё множество других вкуснейших блюд!



IMPRESSUM

Bem Media GmbH & Co. KG
Koblenzer Str. 97, 32584 Löhne

Geschäftsführer: Alexander Bem

Erscheinung: 12 Ausgabe pro Jahr

Verteilung: durch Abo

Chefredakteur: Igor Reznik

Bildredaktion: Michael Weber

V.i.S.d.P.: Alexander Bem

Assistentin für
die Redaktion: Larissa Fatina

Korrektur: Valerija Kirikowa

Layout: Andreas Oswald

Anzeigleitung: 05731 - 987 98 0

Aboservice: 05731 - 245 15 66

Wiederverkauf: 05731 - 245 15 31

Fax: 05731 - 987 98 99

E-mail: post@kulinar24.de

Оформление, макет рекламных объявлений, а также присланные литературные материалы, рецепты и фотографии являются собственностью издателя. Присылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает своё согласие и подтверждает согласие изображённых на фотографиях лиц, отображение и распространение присланных текстов и других графических изображений в изданиях компании Bem Media GmbH & Co. KG. Отправитель также предоставляет право компании на любую переработку фотозображений и редактирование текстов без последующего согласования с ним. Они не рецензируются и не возвращаются. Издатель и редакция не несут ответственности за содержание объявлений, рекламных текстов и рецептов, присланных читателями. Полная или частичная перепечатка опубликованных в журнале статей, использование и ссылка на них в других изданиях, а также размещение на сайтах - только с письменного разрешения редакции.

www.bem-media.de

КУПОН ПОДПИСКИ

☒ **Да, я подписываюсь на журнал «Домашний КУЛИНАР»**

☐ Годовая подписка - ~~55⁰⁰~~ **29⁹⁹€** (12 номеров)

Name, Vorname

Straße, Haus Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

С момента оплаты и регистрации этой подписки журнал «Домашний КУЛИНАР» будет ежемесячно доставляться по Вашему адресу. Подписка автоматически продлевается на 1 год, если за 6 недель до окончания подписного периода не приходит письменный отказ (Kündigung).

Дополнительная информация по телефону: 05731 - 245 15 66
Оформить подписку можно также на сайте: www.bem-media.de

Выберите удобный для Вас способ оплаты:

DK-05

☐ **Per Rechnung.** Прошу выслать мне счет на оплату подписки.

☐ **Vorkasse.** Переведите деньги за подписку на счет редакции:
Bem Media GmbH & Co. KG, Postbank
IBAN: DE08440100460185734464, BIC: PBNKDEFFXXX

☐ **Einzugsermächtigung.**

Деньги за подписку снимите с моего банковского счета:

Kontohaber

Kontonummer

BLZ

IBAN:

BIC:

Datum

Unterschrift

Заполненный купон вышлите по адресу:
Bem Media GmbH & Co. KG,
Koblenzer Str. 97, 32584 Löhne
на E-mail: post@bem-media.de
или по факсу: 05731 - 245 15 65.