

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№1 / 2020

# БЛИНЫ И ОЛАДУШКИ



12+

ISSN 2587-8816

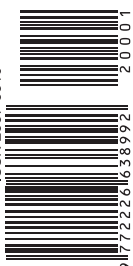


фото: Екатерина Корovina / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 22 ФЕВРАЛЯ



Дорогие друзья!

Встреча с новым выпуском журнала «Домашний повар» совсем скоро, и он будет посвящен постному столу. Время поста — строгое и в то же время радостное. Это ожидание великого праздника и жертва, приносимая человеком в его честь. Постное питание — это не наказание, а добровольно наложенные на себя ограничения в некоторых продуктах. Но впадать в крайность и переходить на монодиету из каш на воде тоже не стоит. В конце зимы, когда иммунитет уже измотан непогодой и недостатком солнечного света, очень важно питаться полноценно и разнообразно. И это реально даже в условиях поста! Мы беремся это доказать.

**В нашем выпуске «Постные рецепты» вы найдете:**

- рекомендации по подбору продуктов и их сочетанию;
- советы по составлению постного меню на неделю;
- подборки овощных салатов, питательных супов и разнообразных горячих блюд;
- рецепты постных блюд, которые можно готовить по праздникам;
- идеи постных десертов и витаминных напитков.

Кроме этого мы расскажем об истории Великого поста и подскажем, какие молитвы нужно читать перед и после приема пищи. Все рецепты по традиции сопровождаются информацией по количеству порций, времени приготовления и калорийности.

## ОТ РЕДАКЦИИ

4

## БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блины пресные	6
Блины заварные. Блины на опаре	7
Блинчики пышные	8
Блинчики ажурные	9
Блины на дрожжах	
Дрожжевые блины на кефире	10
Блинчики на кефире	11
Заварные блины на кефире	
Блинчики на сметане	12
Блинчики на ряженке	
Блины на мягком твороге	13
Блины на квасе	
Блины гречневые	14
Блины на кукурузной муке	15
Блины на овсяных хлопьях	
Блины с припеком	16

БЛИННЫЕ ПИРОГИ,  
КУРНИКИ, БАБКИ

Печеночный торт из блинов	18
Бабка сладкая	19
Бабка с гречкой	
Соложеник с яблоками	20
Курник	21
Крепвиль	22
Блинница	23

## ОЛАДЫ

Оладьи пышные	26
Оладьи на закваске	27
Оладьи на кефире	
Бабушкины оладьи на кислом молоке	28
Оладьи на ряженке	
Постные оладьи	29
Пышные оладьи без яиц	
Пышные оладьи на кефире	30

ОЛАДЫ ИЗ ОВОЩЕЙ,  
ФРУКТОВ, МЯСА, РЫБЫ

Оладьи из белокочанной капусты	32
Оладьи морковные	33
Оладьи из кабачков	
Оладьи с яблоками	34
Оладьи с яблоками на йогурте	
Оладьи из бананов	35
Пышные шоколадные оладьи	
Оладьи из печени	36

## БЛИНЫ И ОЛАДУШКИ

Оладьи из куриного филе	37
Оладьи из куриной печени	
Оладьи из крабов	38

## БЛИНЫ И ОЛАДЫ МИРА

Марокканские «дырявые блинчики» Багрир (Baghrir)	40
Австрийские «рваные блины» Кайзершмаррн (Kaiserschmarrn)	41
Американские Панкейки (Pancakes)	
Тайские блинчики с бананом	
Банана роти (Banana roti)	42
Голландские блинчики Паннекокены	43
Датские запеченные блинчики	
Китайские блинчики с зеленым луком	
Конг ю бинг	44
Как выбрать муку для блинов	46

## НАЧИНКИ СЛАДКИЕ

Яблочная	48
Апельсиновая. Творожная	49
Банановая. Творожно-тыквенная	
Начинка с орехами и сухофруктами	50
Начинка из маршмеллоу	

## НАЧИНКИ НЕСЛАДКИЕ

Начинка мясная	52
Начинка из куриного филе	
Начинка грибная	53
Начинка из яйца и зеленого лука	
Начинка рыбная	54
Начинка из куриного мяса с грибами	

## СОУСЫ СЛАДКИЕ

Брусничный. Вишневый	56
Бананово-карамельный	57
Апельсиновый	
Соус ореховый с черносливом	58
Сливочно-лимонный	

## СОУСЫ НЕСЛАДКИЕ

Сметанный	60
Бешамель	
Черничный	61
Клюквенный	
Как выбрать правильную сковороду для блинов	62
Таблица мер и весов	64
Таблицы калорийности молочных продуктов, масла и жира	65



«Домашний повар». Выпуск № 1 (32)/2020  
«Блины и оладушки».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**  
© ООО «ИД «КАРДОС».

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр. 4.  
e-mail: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 105187, г. Москва, ул. Щербаковская,  
д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ С.С.  
Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**билд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А.

**Директор департамента дистрибуции**  
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**  
**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,  
КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными**  
**агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

25.12.2019 г., фактическое: 17.00 час. 25.12.2019 г.

Дата производства: 15.01.2020 г.

Дата выхода в свет: 18.01.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 328 600 Номер заказа ТД-7671

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.  
shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редак-  
ция не несет ответственность за достоверность реклам-  
ных материалов. Сайт журнала www.kardos.media  
Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»  
и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в  
свой адрес произведения, обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использование присланных матери-  
алов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС»

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Этим выпуском журнала «Блины и блинчики» начинается наша новая серия проверенных рецептов в 2020 году. Неисчерпаемые возможности для рецептов блинов и их производных нам открывают народные традиции Масленицы. Это тот любимый всеми праздник, который шумел в России целой седмицей. Испокоп веков встречали праздник шумно, весело, задорно. Было принято накрывать столы, приглашать гостей. Анастасия Ивановна Цветаева писала в «Воспоминаниях»: «Масленица!.. Мучные лавки, и из форток запах блинов... Мы считали, сколько мы съедем, кто больше. Растопленное сливочное масло в судке, сметана, селедка, икра...»

За многое время сложились названия для дней Масленной недели: Встреча – открывала праздник. В этот день надо было непременно накататься с горы. Заиграш – веселье с блинами и играми на свежем воздухе подхватывала молодежь. На Лакомку хозяйки встречали гостей, особенно привечая зятьев. Хороводами встречали широкую Масленицу – Разгуляй. Много удовольствия получали в пятый день тещи, день так и назывался – Тещины посиделки. Эстафету подхватывали Золовкины вечерки, и завершился праздник Прощеным воскресеньем. И конечно, ни один день не оставался без вкусных, аппетитных и румяных блинов! В вашу копилку предлагаем проверенные и вкусные наборы рецептов не только блинчиков, но и блинных пирогов, курников, бабок, и познакомим с новыми блинными блюдами: оладьями из овощей, фруктов, мяса и рыбы. А также расскажем:

- ♥ как правильно выбрать муку и сковороду;
- ♥ какие рецепты блинов и оладий предпочитают в некоторых странах;
- ♥ поделимся секретами приготовления и рецептами не только начинок, но и соусов.

### ВЕСЕЛОЙ ВАМ МАСЛЕНИЦЫ И УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ИСПЕЧЕННЫХ ВАМИ БЛИНОВ И ОЛАДИЙ!

В 2020 году Сырная неделя продлится  
с 24 февраля по 1 марта.



# БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Блины любят все, эта любовь не зависит от возраста и других пищевых пристрастий. Тонкие и пышные, сладкие и несладкие, с начинкой и без – для каждого найдется блин на его вкус. Мы уверены, у любой хозяйки есть свой рецепт самых вкусных блинов. Но мы все-таки предлагаем вам попробовать несколько новых рецептов.



# Блины пресные

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 3 ст. л. растительного масла
- 1/3 ч. л. соли



4 порции



201 кКал



3 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В 150 мл теплой воды (40 градусов) растворить 1 ч. л. сахара и дрожжи, оставить на 15 минут.
- 2** Яйцо взбить с оставшимся сахаром и солью до пены.
- 3** Добавить в яичную массу масло, молоко, муку и воду с дрожжами.
- 4** Перемешать тесто, чтобы не осталось комочков.
- 5** Накрыть емкость с тестом теплым полотенцем и поставить в теплое место на 40-50 минут.
- 6** Поднявшееся тесто хорошо перемешать и поставить еще раз подниматься на 40-50 минут.
- 7** Сковороду хорошо разогреть, смазать тонким слоем масла и жарить блины, осторожно зачерпывая тесто половником и равномерно распределяя его по сковороде.
- 8** Как только нижняя сторона блина подсохнет, перевернуть и жарить другую сторону.



калорийность указана на 100 г продукта

## Блины заварные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 мл молока
260 г муки
2 яйца
10 г соды
50 г сахара
50 мл растительного масла
щепотка соли



6 порций



194 кКал



35 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца со щепоткой соли.
- 2 Влить молоко, взбить еще раз все вместе.
- 3 Добавить муку, соду и перемешать, чтобы не было комочков.
- 4 Влить в тесто 200 мл крутого кипятка, быстро перемешать и дать постоять 15 минут.
- 5 Добавить масло, еще раз перемешать и жарить блины.



## Блины на опаре

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для опары:

250 г муки
200 мл теплой воды
8 г сухих дрожжей

#### Для теста:

250 г муки
2 стакана молока
1 яйцо
30 г сахара
30 мл растопленного сливочного масла
1 ч. л. соли

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Развести дрожжи в теплой воде.
- 2 Добавить муку, тщательно размешать, накрыть емкость с опарой полотенцем и поставить в теплое место на 50-60 минут.
- 3 В подошедшую опару добавить сахар, масло, яйцо, соль, перемешать.
- 4 Добавить теплое молоко и остальную муку, вымесить однородное гладкое тесто.
- 5 Накрыть миску с тестом полотенцем, поставить подниматься в теплое место на 1 час.
- 6 Поднявшееся тесто осадить и дать ему подняться еще раз. Как только тесто поднялось второй раз, жарить блины, не перемешивая теста.



10 порций



227 кКал

3 часа  
30 минут



# Блинчики пышные

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 1,5 стакана молока
- 2 яйца
- 4 г сухих дрожжей
- 1 ст. л. сливочного масла
- 25 г сахара
- щепотка соли



4 порции



202 кКал



2 часа  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В 100 мл теплого (35-40 градусов) молока развести дрожжи и 1 ч. л. сахара, оставить подходить на 15 минут.
- 2** В подошедшую опару влить 150 мл молока, добавить половину муки, смешать до однородности, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40-50 минут.
- 3** Отделить желтки от белков.
- 4** Желтки растереть добела с оставшимся сахаром.
- 5** Масло растопить и слегка остудить.
- 6** В поднявшуюся опару влить масло и оставшееся молоко, добавить растертые желтки, всыпать оставшуюся муку, тщательно вымесить и дать еще раз подойти в теплом месте (~1 час).
- 7** Белки взбить со щепоткой соли до пышной пены, добавить в подошедшее тесто, аккуратно перемешать (движениями снизу-вверх).
- 8** Жарить блинчики на смазанной маслом сковороде с обеих сторон.
- 9** Готовые блинчики складывать в кастрюлю под крышку.



калорийность указана на 100 г продукта



## Блинчики ажурные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки  
4 стакана молока  
4 яйца  
50 мл растительного  
масла  
100 г сахара  
щепотка соли



8  
порций



170  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца посолить, взбить до однородности.
- 2 Вбить яичную массу в молоко.
- 3 Добавить небольшими порциями муку, перемешивая после каждой порции до однородности.
- 4 Добавить масло, перемешать, дать тесту постоять 15-20 минут.
- 5 Выпекать блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде обычным способом.



## Блины на дрожжах

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки  
1 л теплого молока  
1 яйцо  
50 г сахара  
6 г сухих дрожжей  
20 мл растительного  
масла  
щепотка соли



6  
порций



197  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять, добавить сахар, дрожжи, щепотку соли, все перемешать.
- 2 Влить в муку небольшими частями теплое молоко, постоянно перемешивая, замесить однородное тесто.
- 3 Добавить яйцо, перемешать до однородности.
- 4 Накрыть емкость с тестом полотенцем и убрать в теплое место на 40-50 минут.
- 5 В поднявшееся тесто влить масло, перемешать.
- 6 Жарить блины обычным способом.





# Дрожжевые блины на кефире

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г муки
- 200 мл кефира
- 2 яйца
- 50 г сахара
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 50 мл растительного масла
- соль по вкусу



4 порции



195 кКал



1 час  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В миску насыпать половину муки, сахар и дрожжи, залить все теплым кефиром, хорошо перемешать и убрать в теплое место на 30-40 минут.
- 2** Яйца взбить со щепоткой соли до однородности.
- 3** Добавить яйца в поднявшееся тесто, перемешать.
- 4** Всыпать в тесто оставшуюся муку, перемешать.
- 5** Не переставая мешать, влить в тесто 200 мл крутого кипятка, размешать до однородности.
- 6** Накрыть емкость с тестом полотенцем и убрать в теплое место еще на 20-25 минут.
- 7** В подошедшее тесто влить масло, еще раз все перемешать и выпекать блины обычным способом.



калорийность указана на 100 г продукта

## Блинчики на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

330 г муки  
500 мл кефира  
3 яйца  
65 г сахара  
щепотка ванилина  
50 мл растопленного  
сливочного масла  
0,5 ч. л. соды  
соль по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В глубокой миске смешать просеянную муку, сахар и соду.
- 2 Яйца взбить с солью и щепоткой ванилина до однородности.
- 3 В яичную смесь влить кефир и масло, перемешать.
- 4 В мучную смесь влить яично-кефирную, аккуратно перемешать.
- 5 Накрывать миску с тестом полотенцем и поставить в теплое место на 20 минут.
- 6 Наливать тесто на хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду слоем 5 мм. Жарить одну сторону блинчика 3 минуты под крышкой, вторую – 3 минуты без крышки.



6 порций



187 кКал



1 час  
25 минут



## Заварные блины на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 мл кефира  
200 г муки  
1 яйцо  
30 г сахара  
1/3 ч. л. соды  
35 мл растительного  
масла  
щепотка соли

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйцо с сахаром до бела.
- 2 Влить в полученную массу кефир, взбить все вместе.
- 3 Продолжая взбивать, влить 200 мл крутого кипятка.
- 4 Не прекращая взбивать, добавлять небольшими частями муку, посолить; следить, чтобы не образовывалось комочков.
- 5 Готовому тесту настояться в течение 15 минут в теплом месте.
- 6 Влить в тесто масло, перемешать и жарить блины обычным способом.



4 порции



173 кКал



30 минут





## Блинчики на сметане

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять, добавить соду и соль, смешать.
- 2 Яйца взбить с сахаром в пышную пену.
- 3 В муку добавить сметану, хорошо перемешать.
- 4 Осторожно ввести в тесто взбитые яйца.
- 5 Жарить блинчики на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г муки
200 г сметаны (15 %)
40 г сахара
2 яйца
1 ч. л. соды
растительное масло
щепотка соли



4 порции



197 кКал



30-40 минут



## Блинчики на ряженке

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с сахаром и солью в пышную пену.
- 2 Добавить ряженку, перемешать.
- 3 Понемногу добавлять просеянную муку, вымешивая до однородности, не допуская образования комочков.
- 4 Жарить блинчики на хорошо разогретой сковороде.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
500 мл ряженки
2 яйца
60 г сахара
растительное масло
щепотка соли



6 порций



149 кКал



30 минут

Аеропу йоме. Варты-аэраграфіе, Іванна Велікая, Іліна Таліа, І. Забэрава. Jutka/Shutterstock.com

## Блины на мягком твороге

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г мягкого творога  
200 мл молока  
1 яйцо  
80 г муки  
70 г сахара  
0,5 ч. л. соды  
2 ст. л. растительного  
масла  
соль по вкусу



4  
порции



187  
кКал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог залить молоком, взбить венчиком или блендером.
- 2 Добавить муку и соду, перемешать до однородности; следить, чтобы не образовалось комочков.
- 3 Добавить в тесто масло, перемешать.
- 4 Жарить блины на хорошо разогретой сковороде.



## Блины на квасе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл кваса  
1 яйцо  
350 г муки  
30 г сахара  
0,5 ч. л. соды  
50 мл растительного  
масла  
соль по вкусу



6  
порций



187  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с сахаром и солью до однородности.
- 2 Влить квас, хорошо перемешать.
- 3 Добавить муку, смешанную с содой, перемешать до гладкости.
- 4 Влить масло, еще раз перемешать и дать постоять 10-15 минут.
- 5 Жарить блинчики на хорошо разогретой сковороде обычным способом.





# Блины гречневые

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г гречневой муки  
 1 стакан пшеничной муки  
 3 яйца  
 2 стакана молока  
 50 г сахара  
 2 ст. л. растительного  
 масла  
 соль по вкусу



4  
порции



190  
кКал



30  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с сахаром и солью до однородности.
- 2 Влить в яичную смесь молоко, перемешать.
- 3 Смешать оба вида муки, всыпать в яично-молочную смесь, перемешать, следя за тем, чтобы не образовывались комочки.
- 4 Добавить в тесто масло, еще раз перемешать.
- 5 Жарить блины на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон.



## Блины на кукурузной муке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан кукурузной муки  
60 г пшеничной муки  
200 мл кефира  
2 яйца  
60 г сахара  
2 ст. л. растительного  
масла  
1 ч. л. соды  
соль по вкусу



6  
порций



197  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В глубокую миску насыпать кукурузную и пшеничную муку, добавить соду, перемешать.
- 2 Яйца взбить с сахаром и солью до однородности.
- 3 Влить в яичную смесь кефир, перемешать.
- 4 Яично-кефирную смесь вылить в мучную, размешать до однородности; необходимо следить, чтобы не образовывалось комочков.
- 5 Готовому тесту дать постоять 15-20 минут.
- 6 Влить в тесто растительное масло, перемешать.
- 7 Жарить блины обычным способом.



## Блины на овсяных хлопьях

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

70 г овсяных хлопьев  
«Геркулес»  
200 г манки  
3 яйца  
500 мл молока  
50 г сахара  
2 ст. л. растительного  
масла  
0,5 ч. л. соды  
соль



8  
порций



205  
кКал



2  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать овсяные хлопья, манку и сахар.
- 2 Залить смесь горячим молоком, накрыть емкость со смесью крышкой (или полотенцем) и оставить в теплом месте на 1,5 часа.
- 3 Взбить до однородности яйца с солью, добавить их к манно-геркулесовой смеси, перемешать.
- 4 Добавить соду, влить масло, перемешать до однородности.
- 5 Жарить блинчики обычным способом.





# Блины с припеком

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 2 яйца
- 300 мл молока
- 2 ст. л. сахара
- 2 яблока
- 1/4 ч. л. корицы
- растительное масло
- соль по вкусу



4 порции



208 кКал



35 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яблоки почистить, извлечь сердцевину, нарезать на тонкие ломтики, присыпать корицей.
- 2** Яйца взбить с сахаром до бела.
- 3** В яичную массу влить молоко, взбить еще раз.
- 4** В яично-молочную массу всыпать просеянную муку, размешать до однородности.
- 5** Добавить в тесто растительное масло (2 ст. л.), перемешать.
- 6** На хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду налить порцию теста, распределить по поверхности тонким слоем.
- 7** На тесто выложить ломтики яблок.
- 8** Сверху залить яблоки еще одной порцией теста.
- 9** Когда блин поджарится снизу, перевернуть и поджарить на другой стороне до золотистого цвета.

## СОВЕТ

- Припек может быть как сладким, так и несладким. Сладкий припек делают из фруктов, творога, джема, сухофруктов и т.д. Для несладкого припека можно использовать овощи, грибы, готовое мясо и мясные продукты, рыбу.
- Можно выкладывать на сковороду сначала припек, а затем заливать его тестом.
- Можно выкладывать припек на половину блина и накрывать его второй половиной. В этом случае блин нужно еще раз обжарить с двух сторон.





# БЛИННЫЕ ПИРОГИ, КУРНИКИ, БАБКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Блинные пироги, торты, бабки и курники – много самых разных блюд можно приготовить с участием блинов. При большом желании и определенной фантазии ваше меню может существенно обогатиться только за счет умения жарить блины. Ведь начинкой для блинных пирогов, например, может быть буквально что угодно.



# Печеночный торт из блинов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говяжьей печени
- 2 стакана муки
- 3 яйца
- 500 мл молока
- 3 луковицы
- 3 моркови
- 1 стакан майонеза
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу

  
8 порций

  
200 кКал

  
1 час  
40 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Печень вымыть, очистить от пленок, обсушить, порезать на крупные куски, прокрутить через мясорубку.
- 2** Яйцо слегка взбить (до однородности), добавить молоко, перемешать.
- 3** Добавить к фаршу из печени яично-молочную смесь, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 4** Добавить в печеночную смесь муку, тщательно перемешать.
- 5** Пожарить блины из печени на растительном масле, как обычные блины, делая их как можно тоньше.
- 6** Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 7** Спассеровать овощи на растительном масле до мягкости.
- 8** Собрать торт: на первый блин нанести тонкий слой майонеза, сверху – слой морковно-луковой поджарки; сверху положить второй блин и так продолжать доверху.
- 9** Убрать готовый печеночный торт на 1-2 часа в холодильник.

## Бабка сладкая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана молока  
2 стакана муки  
2 яйца  
100 г сливочного масла  
2 стакана сметаны  
1 стакан сахарной пудры  
1 ч. л. соды  
растительное масло  
соль по вкусу



8 порций



312 кКал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В глубокой миске смешать просеянную муку, соду, соль.
- 2 Добавить в мучную смесь молоко и яйца, замесить однородное тесто.
- 3 Пожарить блины обычным способом, смазывая сковороду растительным маслом. Сметану хорошо взбить с сахарной пудрой.
- 4 Каждый готовый блин укладывать в разъемную форму для запекания, смазывать сливочным маслом и распределять по нему 1,5-2 ст. л. взбитой сметаны; сверху укладывать следующую блин. Собранную бабку тщательно запеча-



тать фольгой и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

- 5 Готовую бабку слегка остудить и украсить оставшимся сметанным кремом.

## Бабка с гречкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 готовых блинов  
1 стакан гречневой крупы  
2 луковицы  
400 г сметаны  
1,5 ст. л. сливочного масла  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



8 порций



239 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку отварить до готовности, масло растопить.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.
- 3 Смешать гречку с луком, посолить, поперчить.
- 4 Форму для выпечки смазать маслом, выложить первый блин, смазать сметаной, выложить часть гречки с луком, накрыть следующим блином; продолжить до последнего блина. Верхний блин смазать сливочным маслом.
- 5 Собранную бабку запекать в разогретой до 180-



190 градусов духовке 35 минут.



# Соложенник с яблоками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г муки
- 1 стакан молока
- 3 яйца
- 100 г сливочного масла
- 150 г сахара
- 5 яблок
- корица по вкусу
- растительное масло
- щепотка соли



  
6 порций

  
240 кКал

  
1 час  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отделить желтки от белков.
- 2** Белки взбить с 60 г сахара и щепоткой соли в крепкую пену.
- 3** Растопить и слегка остудить 80 г масла.
- 4** Желтки взбить с 30 г сахара до бела, добавить молоко и растопленное масло, перемешать.
- 5** Всыпать просеянную муку, перемешать до однородности.
- 6** Осторожно, движениями снизу-вверх, ввести в тесто треть взбитых белков.
- 7** Пожарить блинчики обычным способом на хорошо разогретой сковороде на небольшом количестве растительного масла.
- 8** Яблоки почистить, вырезать сердцевину, нарезать мелкими кубиками.
- 9** Посыпать яблоки оставшимся сахаром и корицей, обжарить на оставшемся сливочном масле до мягкости.
- 10** Собрать соложенник: блины выкладывать один на другой, переслаивая их яблоками.
- 11** Верх и бока соложенника покрыть оставшимися белками и запечь его в разогретой до 200-210 градусов духовке до зарумянивания белков (около 10 минут).

калорийность указана на 100 г продукта

# Курник



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать кубиками 1,5х1,5 см, лук мелко кубиками, грибы – тонкими пластинами.
- 2 Обжарить мясо на смеси сливочного и растительного масла до румяной корочки.
- 3 Добавить половину лука, обжарить все вместе 5 минут, добавить сметану, посолить, поперчить, тушить под крышкой еще 10 минут.
- 4 Грибы обжарить на смеси растительного и сливочного масла до выкипания всей жидкости, добавить оставшийся лук, посолить, поперчить и жарить все вместе еще 3-5 минут. Тесто разделить на две неравные части, большую часть раскатать и выложить в круглую, смазанную маслом форму так, чтобы края свисали.
- 5 Положить первый блин, на него выложить часть куриного филе, накрыть вторым блином, на который выложить часть грибов; так продолжать доверху. Последний, шестой блин должен закрыть начинку из курицы.
- 6 Раскатать оставшееся тесто, накрыть им курник, тщательно защипать края. Смазать курник яичным желтком, проделать сверху отверстие для выхода пара.
- 9 Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до румяной корочки (40-50 минут).

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 готовых блинов
500 г готового слоеного теста
1 яйцо
1 стакан сметаны (20 %)
500 г куриного филе
550 г свежих грибов
2 луковицы
30 г сливочного масла
растительное масло
черный молотый перец
соль по вкусу



8 порций



204 кКал



1 час 30 минут



# Крепвиль

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

570 г муки
6 яиц
1 ч. л. разрыхлителя
640 мл молока
180 г сливочного масла
120 г сахара
200 г жирных сливок
100 г шоколада
щепотка ванилина
0,5 ч. л. соли

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взять 3 яйца, отделить желтки от белков.
- 2 Желтки взбить добела с 160 г сахара, добавить 3 ст. л. муки, размешать до однородности.
- 3 В ковш влить 480 мл молока и 160 мл сливок, довести до кипения, добавить щепотку соли и 120 г сливочного масла.
- 4 Постоянно помешивая, ввести молочную смесь в яичную, на небольшом огне довести до загустения, вмешать ваниль, снять с огня, дать остыть (под крышкой).
- 5 Оставшиеся яйца и белки взбить с оставшимся сахаром, добавить масло и соль, перемешать.
- 6 Ввести смешанную с разрыхлителем и просеянную муку, влить 240 мл горячей воды, замесить тесто (если тесто получится слишком густым, добавить еще горячей воды); готовому тесту дать постоять 15-20 минут.
- 7 Пожарить блины, выложить стопкой и промазывать кремом. Приготовить ганаш: оставшиеся сливки разогреть на водяной бане, добавить поломанный шоколад, размешивать до его полного растворения, слегка остудить. Собранный крепвиль залить ганашем и поставить в холодильник на 6-8 часов.



8 порций



341 кКал



1 час  
40 минут



# Блинница

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сварить рассыпчатую пшеничную кашу.
- 2** Взбить со щепоткой соли и половиной сахара в пышную пену 3 яйца.
- 3** Добавить молоко, взбить еще раз.
- 4** Всыпать муку, замесить однородное тесто. Добавить кашу.
- 5** Готовому тесту дать постоять 15-20 минут.
- 6** Влить в тесто 2 ст. л. растительного масла, перемешать.
- 7** Жарить блины обычным способом с обеих сторон.
- 8** Взбить с оставшимся сахаром 2 яйца.
- 9** Блины выкладывать в разъемную круглую форму для запекания, промазывая каждый взбитым яйцом и кашей; последний блин смазать только яйцом.
- 10** Запекать блинницу в разогретой до 180 градусов духовке до румяной корочки (10 минут).



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 1 стакан пшена
- 5 яиц
- 420 мл молока
- 100 г сахара
- растительное масло
- соль по вкусу



6 порций



190 кКал



1 час

# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



СПРАШИВАЙТЕ  
СВЕЖИЙ НОМЕР  
В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

## «ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь наболевшим и хвастайтесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, над созданием которых вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам на страницах «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook», ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов друг другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ»

странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами.

Удачи на грядках и отличной подготовки к новому дачному сезону!



Алсу Идрисова,  
главный редактор  
газеты «ДАЧА»

**Подписывайтесь на страницу  
«ДАЧИ» в социальных сетях!  
ВАС ЖДУТ:**

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

[ok.ru/gazetadacha](http://ok.ru/gazetadacha)  
[facebook.com/gazetadacha](https://facebook.com/gazetadacha)

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ**  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940**  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





# ОЛАДЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

В отличие от блинов, оладьи не могут быть тонкими или кружевными. Оладушки всегда только пышные, румяные, аппетитные. Неслучайно именно оладьи многие предпочитают на завтрак – это вкусно, сытно и готовить не долго.

Тесто для оладий можно приготовить с вечера и оставить на ночь в холодильнике. А в качестве соуса отлично может выступить гущенка или сваренное прошлым летом варенье.

# Оладьи пышные



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана молока  
2 стакана муки  
1 яйцо  
60 г сахара  
7 г сухих дрожжей  
растительное масло  
соль по вкусу



6  
порций



235  
кКал



2 часа  
20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растворить дрожжи и 10 г сахара в 200 мл теплого (35–40 градусов) молока, оставить на 15 минут.
- 2 Взбить яйцо со щепоткой соли в пышную пену.
- 3 Во взбитое яйцо влить оставшееся молоко, перемешать.
- 4 Добавить в молочно-яичную смесь оставшийся сахар, муку, 1 ст. л. растительного масла, размешать до однородности.
- 5 Влить в тесто молоко с поднявшимися дрожжами, хорошо перемешать и поставить в теплое место подниматься на 1,5 часа.
- 6 Когда объем теста увеличится в два раза, жарить оладьи на растительном масле на среднем огне.

## НА ЗАМЕТКУ

- При просеивании мука насыщается воздухом, и оладьи из такой муки получаются более пышными.
- Готовому тесту для оладий нужно дать настояться, чтобы «заработала» клейковина.
- Замешивать тесто для оладий лучше деревянной, силиконовой или пластиковой ложкой (лопаткой). Если есть только металлическая ложка, сразу после замешивания ее необходимо вынуть из теста.

## Оладьи на закваске

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки  
400 мл молока  
100 г закваски  
2 яйца  
60 г сахара  
1 ч. л. соды  
растительное масло  
соль по вкусу



6 порций



216 кКал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Закваску смешать с молоком, добавить сахар и муку, хорошо перемешать и оставить на ночь для брожения.
- 2 Яйца слегка взбить (до однородности), добавить в тесто, перемешать.
- 3 Добавить в тесто соль, соду, 65 мл растительного масла, перемешать и оставить еще на полчаса.
- 4 Когда тесто будет готово, жарить оладьи на среднем огне.

### СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Если залить закваску теплым молоком, для брожения будет достаточно 3-4 часов.



## Оладьи на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл кефира  
2 стакана муки  
1 яйцо  
2 ст. л. сахара  
1 ч. л. разрыхлителя  
растительное масло  
щепотка соли



6 порций



197 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйцо с сахаром, добавить соль и кефир, перемешать.
- 2 Муку смешать с разрыхлителем и просеять в кефирную смесь.
- 3 Тесто тщательно вымешать и дать постоять 15 минут.
- 4 Жарить оладьи на растительном масле.





## Бабушкины оладьи на кислом молоке

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца слегка взбить вилкой (до однородности).
- 2 В молоко положить соду, перемешать.
- 3 Соединить в одной емкости яйца и молоко, добавить сахар и соль, взбить до однородности.
- 4 Понемногу всыпать муку, осторожно замесить тесто (консистенции густой сметаны).
- 5 В большую миску налить горячей воды, поставить в нее миску с тестом, накрыть обе миски полотенцем и оставить на 15 минут.
- 6 Жарить оладьи на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
500 мл кислого молока
2 яйца
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
растительное масло
соль по вкусу



4 порции



212 кКал



1 час



## Оладьи на ряженке

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с сахаром и щепоткой соли.
- 2 В яичную смесь влить ряженку, перемешать.
- 3 Добавить муку, перемешать.
- 4 Залить соду лимонным соком, влить в тесто, перемешать и оставить на 10-15 минут.
- 5 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 мл ряженки
1 стакан муки
2 яйца
60 г сахара
1 ст. л. лимонного сока
0,5 ч. л. соды
соль по вкусу



4 порции



231 кКал



40 минут

Артподборка: Far700, Pirechjunkins, Koroleva Alexandra, GARCIELADIBONNE, Jiri Hens, Aquarius Studio/Shutterstock.com

## Постные оладьи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. сухих дрожжей  
растительное масло  
0,5 ч. л. соли



6 порций



195 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В 200 мл теплой воды размешать сахар и дрожжи, оставить на 15 минут.
- 2 Добавить еще 100 мл воды, перемешать, всыпать просеянную муку и размешать до однородности.
- 3 Накрыть емкость с тестом теплым полотенцем и поставить на 30 минут в теплое место.
- 4 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.



## Пышные оладьи без яиц

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки  
2 стакана кефира  
1 ст. л. сахара  
2 ч. л. соды  
растительное масло  
соль по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кефир положить соду, перемешать.
- 2 Добавить сахар, соль, муку, 1 ст. л. растительного масла, перемешать.
- 3 Хорошо разогреть сковороду с толстым дном.
- 4 Добавить в тесто еще 1 ст. л. растительного масла, быстро перемешать и выложить оладьи на сковороду столовой ложкой.
- 5 Жарить оладьи с обеих сторон под крышкой.



6 порций



198 ккал



30 минут





# Пышные оладьи на кефире

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 мл кефира  
(комнатной температуры)  
240 г муки  
1 яйцо  
100 г сахара  
1 ч. л. соды  
растительное масло  
соль по вкусу



  
4  
порции

  
198  
ккал

  
40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Соду размешать в кефире до появления пузырьков.
- 2 В глубокой миске взбить яйцо с сахаром и солью.
- 3 Добавить в кефир 40 мл крутого кипятка, перемешать.
- 4 Вылить кефир в миску с яичной смесью, перемешать.
- 5 Понемногу добавлять просеянную муку, постоянно перемешивая.
- 6 Готовому тесту дать постоять 15 минут.
- 7 Хорошо разогреть в сковороде растительное масло.
- 8 Жарить оладьи с двух сторон до золотистой корочки.



## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Подавать оладьи лучше всего с различными соусами. Для сладких оладий идеально подходят сметана, взбитые сливки, йогурт. Для не очень сладких оладий – сгущенное молоко, мед, джем, конфитюры, варенье, шоколадные соусы.



# ОЛАДЬИ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, МЯСА, РЫБЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Оладьи из овощей и фруктов – отличный выбор для тех, кто следит за фигурой и предпочитает здоровый образ жизни. Благодаря быстрой термобработке овощи и фрукты сохраняют практически все полезные вещества. Оладьи из мяса и рыбы понравятся даже детям, ведь они не только очень вкусны, но и имеют весьма привлекательный внешний вид.

# Оладьи из белокочанной капусты



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг белокочанной  
капусты  
200 мл молока  
2 яйца  
120 г муки  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту мелко нашинковать.
- 2 Переложить нашинкованную капусту в кастрюлю, залить молоком, отварить до мягкости.
- 3 Дать капусте немного остыть и разбить в пюре с помощью погружного блендера.
- 4 Яйца взбить до однородности, вмешать в капустное пюре.
- 5 Добавить муку, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 6 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Небольшой кочан капусты можно не шинковать, а разрезать на пласты толщиной 1 см. Залить кипятком каждый пласт поочередно, дать стечь воде и аккуратно выложить на разогретую сковороду. Залить сверху тестом. После того, как тесто схватится, перевернуть на другую сторону и дожарить.



## Оладьи морковные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг моркови  
200 г муки  
3 яйца  
100 г сметаны  
20 г сахара  
растительное масло  
соль по вкусу



6  
порций



141  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить, натереть на крупной терке, переложить в глубокую миску.
- 2 Яйца взбить с сахаром и солью.
- 3 Добавить в яичную смесь сметану, перемешать.
- 4 Добавить муку, перемешать до однородности.
- 5 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их столовой ложкой.

### СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Оладьи из овощей необходимо жарить в достаточно большом количестве масла.



## Оладьи из кабачков

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 молодых кабачка  
150 г муки  
3 яйца  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



6  
порций



129  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки почистить, натереть на крупной терке, переложить в глубокую миску, посолить, дать постоять 10 минут.
- 2 Отжать выделившийся сок.
- 3 Яйца взбить до однородности со щепоткой соли.
- 4 Вмешать яйца в натертые кабачки.
- 5 Добавить муку, поперчить, хорошо перемешать.
- 6 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.





## Оладьи с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. муки  
1 крупное яблоко  
3 яйца  
300 мл кефира  
50 г сахара  
0,5 ч. л. соды  
четверть ч. л. корицы  
растительное масло  
щепотка соли



6  
порций



187  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с сахаром в пышную пену.
- 2 Добавить кефир, соду, соль, взбить еще раз.
- 3 Всыпать в яично-кефирную смесь просеянную муку, тщательно перемешать.
- 4 Яблоко почистить, вырезать сердцевину, натереть на крупной терке, посыпать корицей, перемешать.
- 5 Добавить яблоко в тесто, быстро перемешать.
- 6 Жарить оладьи обычным способом на хорошо разогретом растительном масле.



## Оладьи с яблоками на йогурте

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки  
300 г йогурта  
3 яблока  
2 яйца  
70 г сахара  
1 ч. л. разрыхлителя  
сахарная пудра  
соль по вкусу



4  
порции



184  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с сахаром в пышную пену.
- 2 Добавить к яйцам йогурт, перемешать.
- 3 В отдельной миске смешать муку, соль, разрыхлитель.
- 4 В яично-йогуртовую смесь всыпать мучную смесь, перемешать.
- 5 Яблоки натереть на терке, добавить в тесто, перемешать.
- 6 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле.

Авторы фото: Elena Lapshina, MSPPhotographic, MarineLock, Julia208@shutterstock.com и открытые интернет-источники

## Оладьи из бананов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки  
60 мл молока  
1 яйцо  
2 банана  
2 ст. л. сахара  
растительное  
масло



4  
порции



202  
кКал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бананы очистить, нарезать произвольно.
- 2 Положить куски бананов в чашу блендера, добавить яйца, сахар и молоко, взбить до однородности.
- 3 Добавить в банановую массу просеянную муку, перемешать.
- 4 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.



## Пышные шоколадные оладьи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки  
2 стакана кефира  
(или кислого молока)  
1 яйцо  
2 ст. л. сахара  
2 ст. л. какао-порошка  
0,5 ч. л. соды  
1 ч. л. уксуса  
растительное масло

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца слегка взбить с сахаром и какао-порошком.
- 2 Добавить в яичную смесь кефир и соду, погашенную уксусом, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку, перемешать до однородности.
- 4 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.



4  
порции



228  
кКал



45  
минут





# Оладьи из печени

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говяжьей  
или свиной печени

1 луковица

1 морковь

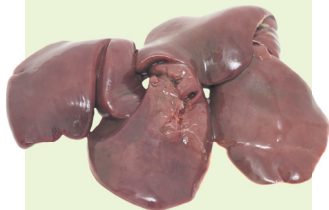
1 яйцо

30 г жирной сметаны

90 г муки

щепотка соды

соль по вкусу



4  
порции



143  
ккал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Печень вымыть, очистить от пленок и протоков, обсушить, нарезать произвольно.

**2** Лук очистить, разрезать на 4 части.

**3** Морковь натереть на мелкой терке.

**4** Печень пропустить через мясорубку вместе с луком.

**5** В большой миске взбить яйцо вилкой до однородности, добавить сметану, перемешать.

**6** Добавить в миску печеночный фарш, морковь, посолить, перемешать.

**7** Добавить соду и муку, хорошо перемешать.

**8** Выкладывать тесто столовой ложкой на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом.

**9** Когда края оладьев зарумянятся, перевернуть их, накрыть сковороду крышкой и жарить до готовности на среднем огне.



## Оладьи из куриного филе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе

60 г муки

1 яйцо

100 г твердого сыра

60 г сметаны (20 %)

пучок петрушки

растительное масло

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



198 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Филе нарезать очень мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарубить.

**2** Сложить в миску филе, сметану, сыр, зелень, посолить, поперчить, хорошо перемешать и убрать на 30 минут в холодильник.

**3** Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая на сковороду столовой ложкой.

### СОВЕТ

Чтобы проще было нарезать куриное филе, его можно слегка подморозить.



## Оладьи из куриной печени

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриной печени

1 яйцо

1 луковица

1 морковь

90 г муки

20 г сливочного масла

растительное масло

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



178 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Лук порезать крупными кубиками.

**2** Морковь натереть на мелкой терке.

**3** Лук обжарить на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета.

**4** Печень промыть, удалить пленки, обсушить.

**5** Сложить печень, обжаренный лук, морковь, яйцо в блендер, перемешать.

**6** Добавить в полученную массу муку, хорошо перемешать.

**7** Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.





# Оладьи из крабов

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г крабового мяса (или крабовых палочек)
- 60 г твердого сыра
- 2 ст. л. сметаны
- 90 г муки
- 2 яйца
- пучок укропа
- щепотка острого перца
- соль по вкусу



  
6 порций

  
197 кКал

  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Крабовое мясо нарезать мелкими кубиками.
- 2** Сыр натереть на крупной терке.
- 3** Укроп мелко порубить.
- 4** Яйца взбить со щепоткой соли до однородности.
- 5** В глубокой миске соединить крабовое мясо, сметану, яйца, укроп, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 6** Всыпать просеянную муку, тщательно перемешать.
- 7** Жарить оладьи, выкладывая их столовой ложкой на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом, с обеих сторон до румяной корочки.



## СОВЕТ

Для оладий можно использовать консервированное крабовое мясо, из которого необходимо предварительно слить жидкость. Таким же образом можно делать оладьи с рыбой.



# БЛИНЫ И ОЛАДЫ МИРА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Практически в каждой кухне мира есть свои блины или оладьи. Мы подобрали рецепты, которые могут вас заинтересовать, а приготовление – не потребует особых хлопот. Ингредиенты, которые используются в этих рецептах, есть в каждом магазине. Попробуйте приготовить что-нибудь из нашей подборки, и вы будете поражены необычным, но очень вкусным результатом.



# Марокканские «дырявые блинчики» Багрир (Baghrir)

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 160 г муки
- 200 г манки
- 1 яйцо
- 4 г сухих дрожжей
- 10 г сахара
- 6 г соды
- 1 ч. л. растительного масла
- 70 г сливочного масла
- 200 г меда



8 порций



172 кКал



1 час  
20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать все сухие ингредиенты.
- 2** Яйцо слегка взбить, добавить растительное масло, 400 мл теплой воды, перемешать.
- 3** Соединить сухую и жидкую смеси в одной миске, взбить миксером, накрыть полотенцем и оставить на 30-40 минут (до появления на поверхности пузырьков).
- 4** Приготовить соус: соединить сливочное масло и мед, нагреть до жидкого состояния, охладить.
- 5** В центр холодной сухой сковороды с антипригарным покрытием налить тесто и готовить блин на среднем огне только с одной стороны до тех пор, пока тесто сверху не схватится; зажаривать блинчик не нужно, он должен оставаться бледным.
- 6** Готовые блинчики снимать со сковороды и сразу смазывать соусом.
- 7** Перед приготовлением следующего блинчика остудить сковороду: перевернуть вверх дном и подержать несколько секунд под струей холодной воды.





## Австрийские «рваные блины» Кайзершмарн (Kaiserschmarrn)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки  
500 мл молока  
6 яиц  
100 г сахара  
40 г изюма  
2 ст. л. топленого масла  
70 г сливочного масла  
сахарная пудра  
абрикосовый джем



4 порции



193 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить горячей водой на 10 минут, после чего хорошо отжать.
- 2 Отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром, молоком и размягченным сливочным маслом.
- 3 Всыпать просеянную муку, замесить тесто.
- 4 Белки взбить до твердых пиков, ввести в тесто.
- 5 Сковороду разогреть, смазать топленым маслом, вылить четверть теста, сверху выложить четверть изюма.
- 6 Жарить блинчик до тех пор, пока он не начнет схватываться сверху, перевернуть, разломать блин лопаткой и дожарить до готовности.



- 7 Готовый кайзершмарн выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой; к каждой порции подать абрикосовый джем.

## Американские Панкейки (Pancakes)

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки  
1,5 стакана молока  
2 яйца  
1 ч. л. разрыхлителя теста  
120 г сахара



6 порций



230 кКал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить миксером с сахаром до полного растворения.
- 2 Добавить молоко, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку с разрыхлителем, тщательно перемешать.
- 4 Жарить панкейки на сухой сковороде с антипригарным покрытием.
- 5 Подавать с кленовым сиропом, сладким соусом, джемом или медом.





# Тайские блинчики с бананом Банана роти (Banana roti)

Автор фото: Вояцки1980, id: 11911, iStockphoto.com и другие авторские источники

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 1 банан
- 50 г сливочного масла
- 10 г сахара
- растительное масло
- щепотка соли



  
2 порции

  
353 кКал

  
2 часа  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Растопить сливочное масло, добавить сахар и соль, перемешать до полного растворения.
- 2** Банан очистить и порезать тонкими колечками.
- 3** Просеять в масляную смесь муку, перемешать.
- 4** Добавить в полученную смесь теплую воду (~100 мл), вымесить тесто до гладкости.
- 5** Готовое тесто скатать в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1 час.
- 6** Остывшее тесто разделить на 6 одинаковых частей, каждую из которых растянуть руками в тонкий блин.
- 7** Жарить роти на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.
- 8** Пока жарится одна сторона, в центр выложить кусочки банана, края блина завернуть конвертом и перевернуть.
- 9** Готовые блинчики выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.
- 10** Подавать с шоколадным соусом или сгущенным молоком.



## Голландские блинчики Паннекокены

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой муки
- 2 стакана молока
- 4 яйца
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. арахисового масла
- растительное масло
- щепотка соли



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сливочное масло растопить и дать остыть.
- 2** Муку высыпать в глубокую миску, в центре сделать углубление.
- 3** В углубление вбить яйца, взбить венчиком.
- 4** Добавить молоко, сахар, соль на кончике ножа, еще раз взбить.
- 5** Добавить сливочное и арахисовое масло, взбить до однородности.
- 6** Жарить блины с обеих сторон обычным способом на смазанной растительным маслом сковороде.
- 7** В готовые паннекокены заворачивают сладкие или несладкие начинки.



## Датские запеченные блинчики

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г муки
- 200 мл жирных сливок
- 5 яиц
- 20 г сливочного масла
- сахарная пудра
- щепотка соли



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца слегка взбить, добавить сливки, муку и соль, перемешать.
- 2** На покрытый смазанной маслом бумагой для выпечки противень налить несколько небольших круглых блинчиков.
- 3** Запекать в предварительно разогретой до 180-190 градусов духовке 20-25 минут до золотистого цвета.
- 4** При подаче посыпать сахарной пудрой.





# Китайские блинчики с зеленым луком Конг ю бинг

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки  
пучок зеленого лука  
растительное масло  
(кунжутное)  
щепотка соли



  
4  
порции

  
157  
кКал

  
1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Муку просеять в миску, добавить соль, перемешать.
- Постепенно, постоянно перемешивая, влить в муку 120 мл кипятка.
- Выложить тесто на стол и вымешивать руками до эластичности.
- Завернуть тесто в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.
- Зеленый лук мелко нарубить, посолить, перемешать.
- Тесто раскатать в «колбаску», разделить на 8 частей.
- Каждую часть раскатать в тонкий блинчик, смазать растительным маслом, посыпать зеленым луком.
- Скатать каждую лепешку в трубочку, свернуть «улиткой» и снова раскатать в блинчик.
- Жарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.



калорийность указана на 100 г продукта

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**Номер в продаже с 18 января!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ**

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Чтобы блины получились вкусными и красивыми, нужна прежде всего мука. Сегодня в магазинах огромный выбор, глаза разбегаются: какой отдать предпочтение?

## Как выбрать муку для блинов

Чаще всего для домашней выпечки мы используем **пшеничную муку**. Она бывает высшего и первого сорта. Для блинов больше подходит мука первого сорта, но найти ее сегодня проблематично.

**Ржаную муку** можно и нужно использовать для блинов. Тесто из ржаной муки более гладкое, в нем редко бывают комочки, а блины получаются более диетические и полезные.

**Овсяная мука** практически идеальна для блинов –

она содержит много клейковины, поэтому тесто замешивается очень легко. К тому же, блины из овсяной муки содержат максимальное количество полезных веществ (витамины, минералы, аминокислоты).

**Гречневая мука** не содержит клейковины, и из-за этого блины из нее будут расплзаться прямо на сковороде. Поэтому гречневую муку для блинов используют только в смеси с пшеничной.

Блины из **рисовой муки** – необычное, но интересное блюдо. Рисовая мука потребует больше жидкости (воды или молока), чем пшеничная, блины будут жариться дольше, но результат того стоит.

**Блинная мука** – это не специальная мука, а смесь определенных ингредиентов. Как правило, это мука, яичный порошок, сухое молоко, сахар, соль. Блинная мука – хороший выбор для начинающей хозяйки.





# НАЧИНКИ СЛАДКИЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Начинка может превратить обычный блин в восхитительный десерт, если эта начинка сладкая. Блины для такой начинки могут быть как сладкими, так и пресными. Летом для начинок хороши свежие ягоды и фрукты, которые можно просто посыпать сахаром, завернуть в блинчик, а затем этот блинчик обжарить. Приверженцы здорового образа жизни вместо сахара могут использовать мед.



## Яблочная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большое яблоко
- 1 ст. л. меда
- 1 лимон
- 30 г сливочного масла
- щепотка корицы

### СОВЕТ

Таким же образом можно приготовить начинку из груш и айвы.



4  
порции



46  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С половины лимона снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.
- 2** Яблоко очистить от кожуры, извлечь сердцевину, порезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком.
- 3** На сливочном масле обжарить кусочки яблока до мягкости, посыпать лимонной цедрой и корицей, перемешать.
- 4** Переложить готовую начинку в отдельную посуду, добавить мед, перемешать, остудить.



## Апельсиновая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 апельсина
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сливочного масла

### СОВЕТ

Таким же образом можно делать начинку из других цитрусовых: грейпфрута, мандаринов, помело. Особенно хороша начинка из лимона, но в этом случае сахара придется взять в 2 раза больше.



4  
порции



43  
кКал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Апельсины вымыть, обсушить, снять цедру на мелкой терке.
- 2** Срезать оставшуюся шкурку ножом, вырезать мякоть из апельсиновых долек.
- 3** В сковороде разогреть сливочное масло, положить кусочки апельсина, посыпать их сахаром, жарить до его полного растворения.
- 4** Готовую начинку выложить в миску, посыпать апельсиновой цедрой, перемешать, остудить.





## Творожная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога  
70 г изюма  
75 г сахара  
50 мл сметаны



4  
порции



343  
кКал



25  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить горячей водой на 20 минут, после чего отжать.
- 2 Творог протереть через сито.
- 3 Добавить в творог сахар, сметану, изюм, перемешать.



## Банановая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банан  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. кукурузного крахмала  
20 г сливочного масла



4  
порции



249  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банан очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Обжарить кусочки банана на сливочном масле до золотистого цвета.
- 3 Готовый банан прямо на сковороде посыпать крахмалом, перемешать, выложить в миску, остудить.



## Творожно-тыквенная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога  
200 г тыквы  
70 г изюма  
2 яйца  
ванилин



4-6  
порций



325  
кКал



35  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву натереть на крупной терке, изюм промыть и проварить 2-3 минуты.
- 2 Протереть творог через сито, добавить яйца, ванилин, тыкву и изюм. Все хорошо перемешать.
- 3 Начинку положить на готовый блинчик, завернуть, обжарить. Подавать с маслом и сметаной.





## Начинка с орехами и сухофруктами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г орехов
50 г изюма
50 г чернослива (без косточек)
50 г кураги (без косточек)
50 г сушеных яблок
200 г сахара



4-6 порций



583 ккал



25-30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сухофрукты залить теплой водой, оставить на 15-20 минут, после чего хорошо отжать.
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить, очистить от темной пленки.
- 3 Сварить сироп из сахара и 50 мл воды, остудить.
- 4 Орехи и сухофрукты переложить в чашу блендера, добавить сироп и взбить в пюре.



## Начинка из маршмеллоу

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г маршмеллоу
1 лимон
200 мл жирных сливок (от 30 %)

### СОВЕТ

Особенно эффектно смотрятся блины с начинкой из маршмеллоу разного цвета.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки.
- 2 Маршмеллоу залить 100 мл сливок, растопить на водяной бане, постоянно помешивая.
- 3 Еще горячую массу взбить миксером в пышную пену, добавить лимонную цедру, осторожно перемешать, остудить.
- 4 Оставшиеся сливки взбить до устойчивых пиков.
- 5 Аккуратно соединить обе массы.
- 6 Намазать начинку на блины, дать слегка застыть, свернуть блины трубочкой и убрать в холодильник на 1,5 часа.



6 порций



340 ккал



20 минут

Автор фото: Liana Mykola, Valeri Ponomarev, Shutterstock.com и открытые источники





# НАЧИНКИ НЕСЛАДКИЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Блинчики с несладкой начинкой могут быть как отличной холодной закуской, так и полноценным горячим блюдом. Блины охотно «сотрудничают» с любыми продуктами, лишь подчеркивая их вкус.

Чаще для несладких начинок используют пресные блины. Но нередко встречаются и любители с особыми вкусовыми пристрастиями, предпочитающие, например, заворачивать начинку из малосольной семги в сладкий блин.



## Начинка мясная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г отварного мяса  
без костей  
1 луковица  
1 морковь  
50 мл сметаны  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



4-6  
порций



237  
кКал



25  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо пропустить через мясорубку.
- 2 Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.
- 3 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, обжарить до перемены цвета, слегка остудить.
- 4 В мясной фарш добавить луково-морковную поджарку и сметану, посолить, поперчить, хорошо перемешать.



## Начинка из куриного филе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 филе курицы  
3 веточки петрушки  
3 веточки укропа  
щепотка сухой смеси  
прованских трав  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу



4  
порции



157  
кКал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать мелкими кубиками, зелень мелко порубить.
- 2 Филе обжарить на растительном масле 3-5 минут, посолить, добавить прованские травы, перемешать, жарить еще 5 минут, снять с огня.
- 3 К филе добавить зелень, поперчить, перемешать.
- 4 Начинку выложить в отдельную посуду и остудить.

### СОВЕТ

Вместо петрушки и укропа можно использовать любую зелень – зеленый лук, кинзу, базилик и т. д. Вместо прованских трав подойдут другие любимые специи – итальянские травы, сушеный базилик, орегано, карри и т. д.



## Начинка грибная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

70 г сушеных грибов

1 луковица

100 г твердого сыра

растительное масло

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



144 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Грибы залить горячей водой, оставить на 15-30 минут, после чего отжать.

**2** Нарезать грибы и лук мелкими кубиками.

**3** Обжарить лук на растительном масле до прозрачности.

**4** Добавить грибы, посолить, поперчить, перемешать, жарить все вместе до готовности.

**5** Готовые грибы с луком выложить в отдельную посуду, немного остудить.

**6** Сыр натереть на мелкой терке, добавить к грибам, перемешать.



## Начинка из яйца и зеленого лука

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца

пучок зеленого лука

50 мл сметаны

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



176 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, нарезать мелкими кубиками.

**2** Лук помыть, обсушить, мелко нарезать.

**3** Соединить в одной миске яйца и лук, посолить, поперчить, добавить сметану, перемешать.





## Начинка рыбная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе слабосоленой рыбы  
2 яйца  
2 ч. л. сметаны  
1-2 пера зеленого лука  
2-3 веточки укропа

### СОВЕТ

Такую же начинку можно сделать из копченой рыбы.



4  
порции



220  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.
- 2 Филе мелко нарезать.
- 3 Зелень очень мелко изрубить.
- 4 Соединить все ингредиенты, перемешать.



## Начинка из куриного мяса с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г отварной курицы  
200 г свежих грибов  
небольшая луковица  
100 г сметаны  
20 г сливочного масла  
1 ч. л. растительного масла  
молотый черный перец  
соль по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, куриное мясо и грибы нарезать мелкими кубиками.
- 2 Обжарить на смеси масел лук до прозрачности.
- 3 Добавить к луку грибы, жарить еще 5 минут.
- 4 Добавить курицу, посолить, перемешать, жарить еще 3 минуты.



6  
порций



192  
кКал



25  
минут

- 5 Добавить сметану, поперчить, перемешать, снять с огня и остудить.

Аероры фотэ: Svetlana Vetrickalá, AS Food at uolochyterecod.com и отпыранные интернет-источники



# СОУСЫ СЛАДКИЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Самые простые, можно сказать, классические сладкие соусы к блинам и оладьям – это мед, сгущенка, варенье или джем. Однако даже самая любимая классика часто надоедает, и хочется чего-нибудь нового, необычного.

Мы предлагаем вам несколько вариантов сладких соусов, каждый из которых обладает своей изюминкой. Готовить их очень просто, а результат наверняка приятно поразит вас.



## Брусничный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной  
брусники  
120 сахара



4  
порции



104  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бруснику, не размораживая, засыпать сахаром.
- 2 Когда ягоды полностью оттают, а сахар растворится, переложить в ковшик, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня, остудить.



## Вишневый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной  
вишни (без косточек)  
1 зеленое яблоко  
100 г сахара  
200 мл красного  
виноградного сока  
50 г сливочного масла  
20 г кукурузного крахмала



6  
порций



196  
кКал



45  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоко очистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Разогреть в сотейнике сливочное масло с сахаром, обжарить яблоко до карамелизации.
- 3 Влить виноградный сок, варить 5 минут на сильном огне.
- 4 Добавить 100 г вишни, томить под крышкой на малом огне 15 минут.
- 5 Переложить содержимое сотейника в блендер, разбить в пюре, вернуть в сотейник.
- 6 Добавить оставшуюся вишню и крахмал, хорошо перемешать, довести до кипения и снять с огня, остудить.



## Бананово-карамельный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банана  
40 г сахара  
60 г сливочного масла



4  
порции



368  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

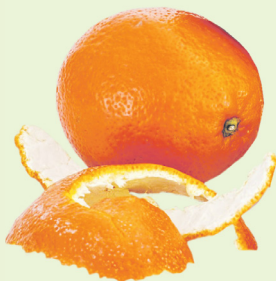
- 1 Бананы очистить, нарезать колечками.
- 2 Сковороду хорошо разогреть, распустить в ней сливочное масло, всыпать сахар, довести, помешивая, до карамелизации.
- 3 Слегка обжарить в полученной карамели бананы.



## Апельсиновый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина  
200 г сахара  
100 г сливочного масла



4  
порции



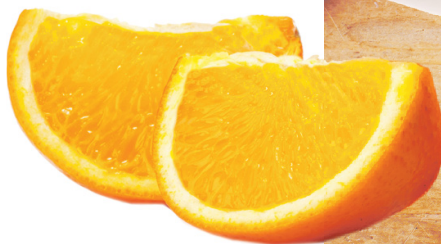
285  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из апельсинов выжать сок.
- 2 Вылить сок в ковшик, добавить сахар, поставить ковшик на огонь.
- 3 Довести сок до кипения и полного растворения сахара, варить до состояния густого сиропа, снять с огня.
- 4 Добавить масло, растворить его в сиропе.





## Соус ореховый с черносливом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 апельсина  
100 г чернослива  
(без косточек)  
50 г орехов  
100 г сахара



6  
порций



215  
кКал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из апельсинов выжать сок.
- 2 Чернослив нарезать некрупно, орехи порубить.
- 3 Чернослив и орехи положить в сотейник, залить апельсиновым соком, посыпать сахаром.
- 4 Довести до кипения и томить на небольшом огне 50-60 минут.



## Сливочно-лимонный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лимон  
2 яйца  
300 мл сливок  
50 г сахара



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков.
- 2 Желтки взбить с сахаром до бела.
- 3 Сливки подогреть до 50-60 градусов.



- 4 Влить сливки в желтковую смесь, постоянно взбивая, до образования густого соуса.
- 5 Из лимона выжать сок, ввести его в соус.



5  
порций



231  
кКал



25  
минут

Авторы фото: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com) и [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)



# СОУСЫ НЕСЛАДКИЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Соус подчеркивает вкус блюда, придает ему неповторимость. Используя разные соусы, легко убедиться, насколько по-разному воспринимаются одинаково приготовленные блюда.

Все это касается и несладких соусов к блинам. Экспериментировать с ними – одно удовольствие, ведь добавление всего лишь щепотки какой-нибудь ароматной приправы сделает ваш соус абсолютно неповторимым.



## Сметанный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г сметаны
1 ст. л. дижонской горчицы
50 г зеленого лука
20 г петрушки или укропа
четверть лимона
30 мл растительного масла (без запаха)



4 порции



228 кКал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень нарезать произвольно. Выжать сок из лимона.
- 2 В чашу блендера сложить все ингредиенты, взбить на большой скорости до однородности.

### СОВЕТ

Для подачи к праздничному столу в соус можно добавить немного (не более 50 г) красной икры. Вмешивать икру нужно аккуратно, ложкой, чтобы не повредить целостность икринок.



## Бешамель

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 ст. л. муки
50 г сливочного масла
500 мл сливок
щепотка мускатного ореха



4-6 порций



105 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В сухом сотейнике поджарить муку до светло-бежевого цвета.
- 2 Добавить масло, смешать.
- 3 Влить, постоянно помешивая, сливки.
- 4 Добавить щепотку мускатного ореха, варить на небольшом огне до загустения, остудить.

### ДЕТАЛИ

Вариантов возникновения этого соуса много, одни считают его родиной Францию, ведь название знаменитой заправки дал распорядитель королевского стола Людовика Четырнадцатого маркиз Бешамель. Другие уверены, что следы ведут к Екатерине Медичи – и именно она привезла с поварами из Италии этот соус.

## Черничный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной черники

20 г сахара

20 мл бальзамического уксуса

щепотка соли



4 порции



49 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чернику, не размораживая, посыпать сахаром, оставить до полного размораживания.

**2** Переложить чернику вместе с выделившимся соком в сотейник, добавить остальные ингредиенты, довести до кипения, варить на самом малом огне 15 минут.

**3** Готовый соус процедить, оставшиеся ягоды протереть сквозь мелкое сито.



## Клюквенный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г клюквы

1 апельсин

15 г сливочного масла

1 звездочка бадьяна

щепотка корицы

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



197 ккал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Выжать сок из апельсина.

**2** Клюкву положить в сотейник, залить апельсиновым соком, добавить бадьян и щепотку корицы, варить 5 минут.

**3** Содержимое сотейника процедить, клюкву протереть сквозь мелкое сито.

**4** В клюквенное пюре добавить 50 мл горячей воды, посолить, поперчить, нагреть, добавить масло, размешать до однородности, снять с огня.



## Форма

Блинная сковорода должна иметь низкие бортики, толстое дно и длинную ручку, которая не нагревается. Диаметр блинной сковороды в идеале должен совпадать с желаемым диаметром блинов. Встречаются блинные сковороды квадратной формы – в квадратные блины легче и удобнее заворачивать начинку, а также со специальными выемками – иногда фигурными – под маленькие блинчики или оладьи.

## Покрытие

Сковороды с антипригарным покрытием – тефлоном или керамикой – чрезвычай-



**Хорошая сковорода – необходимое условие для того, чтобы блины получились ровными, красивыми и вкусными. В идеале на сковороде для блинов лучше не готовить вообще ничего, в противном случае возможны неприятные неожиданности.**

# Как выбрать правильную сковороду для блинов

но удобны, но требуют особого обращения. Для того, чтобы готовить на таких сковородах, необходимы деревянные или силиконовые лопатки.

Мраморное или гранитное покрытие не боится железных лопаток, служит достаточно долго. Единственный минус таких покрытий –

высокая цена.



сковорода – самый бюджетный вариант, но прослужит она недолго.

## Материал

Чугунная сковорода не боится вообще ничего, кроме сырости, и может служить практически вечно. Алюминиевая

Из-за тонкости материала алюминиевые сковороды очень скоро деформируются, что исключает необходимый для блинов равномерный прогрев.

## ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ **ПРОДАЮ** травы и саженцы: амарант, дурнишник, донник, золотарник, зюзник, копытень, кукольник, лапчатка, люцерна, медуница, Melissa, мордовник, мята, сабельник, синюха, окопник, репешок, ряска, чертополох и др., сироп черной бузины, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна. Тел. 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77

■ **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ** Городская мастерская производит РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. Вызов БЕСПЛАТНО. 8-495-177-45-76, 8-903-737-00-04

Будьте здоровы  
с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ**  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961**  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ТАБЛИЦА МЕР И ВЕСОВ

Название	Тонкий стакан (250 см <sup>3</sup> )	Граненый стакан (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка
Варенье	330	270	50	17
Вода	250	200	18	5
Овсяная крупа	70	50	12	3
Гречневая крупа	210	165	25	7
Изюм	190	155	25	7
Кислота лимонная сухая			25	8
Корица молотая			20	8
Кофе молотый			20	7
Крахмал картофельный	180	150	30	10
Мак	155	135	18	5
Манка	200	160	25	8
Маргарин	230	180	15	4
Масло растительное	230	190	17	5
Масло сливочное	240	185	20	8
Мед	325	265	35	12
Молоко сгущенное	300	250	30	12
Молоко цельное	250	200	20	5
Мука картофельная	180	150	30	10
Мука пшеничная	160	130	30	10
Орехи	170	130	30	10
Пшено	220	200	25	
Пюре ягодное	350	290	50	17
Рис	230	180	25	8
Сахарная пудра	180	140	25	10
Сахарный песок	200	180	25	8
Сливки	250	210	25	10
Сметана	250	210	25	10
Сода питьевая			28	12
Соль	320	220	30	10
Сухари молотые	125	100	15	5
Уксус	250	200	15	5





Автор фото: Davazo Photography/Shutterstock.com и другие неопределенные источники

### ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Продукт	Калорийность, кКал/100 г
Йогурт нежирный	59
Кефир жирный	62
Молоко сухое	469
Молоко цельное	62
Молоко 3,5 %	160
Молоко 1,5 %	118
Молоко сгущенное с сахаром	324
Простокваша обезжиренная	95
Сливки 10 %	118
Сливки 20 %	199
Сметана 25 %	284
Творог обезжиренный	75
Творог 20 %	233

### ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ МАСЛА И ЖИРА

Продукт	Калорийность, кКал/100 г
Жир свиной топленый	882
Маргарин сливочный	746
Маргарин столовый молочный	744
Масло оливковое	898
Масло подсолнечное	899
Масло сливочное 82,5 %	747
Масло топленое	855
Масло кукурузное	899
Масло миндальное	816
Масло облепиховое	896
Масло тыквенное	896
Масло шоколадное	642
Масло горчичное	898
Масло арахисовое	899
Масло конопляное	899

**Досрочная  
подписка  
на 2-е  
полугодие  
2020 года**

**Дорогие читатели!**  
**С 1 февраля по 31 марта можно  
подписаться на 2-е полугодие 2020 года  
по ценам первого полугодия 2020 года  
на все наши издания!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс  
**П2940**  
в каталоге  
«Почта России»

Газета выходит  
2 раза в месяц  
000 «ИД «КАРДОС».  
12+

**Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ  
на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.**

<b>1 месяц</b>	<b>59,76 руб.*</b>
<b>6 месяцев (12 номеров)</b>	<b>358,56 руб.*</b>



Подписной индекс  
**П2961**  
в каталоге  
«Почта России»

Журнал выходит  
2 раза в месяц  
000 «ИД «КАРДОС».  
16+

**Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА  
ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.**

<b>1 месяц</b>	<b>57,49 руб.*</b>
<b>6 месяцев (12 номеров)</b>	<b>344,94 руб.*</b>



Подписной индекс  
**П2960**  
в каталоге  
«Почта России»

Журнал выходит  
1 раз в месяц  
000 «ИД «КАРДОС».  
12+

**Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ  
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2020 г.**

<b>1 месяц (1 номер)</b>	<b>33,47 руб.*</b>
<b>6 месяцев (6 номеров)</b>	<b>200,82 руб.*</b>



Подписной индекс  
**П5927**  
в каталоге  
«Почта России»

Журнал выходит  
1 раз в месяц  
000 «ИД «КАРДОС».  
12+

**Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ  
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2020 г.**

<b>1 месяц (1 номер)</b>	<b>34,46 руб.*</b>
<b>6 месяцев (6 номеров)</b>	<b>206,76 руб.*</b>

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Реклама

**ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56**

# Домашний повар<sup>СВ</sup> ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

№1  
ЗОЛОТАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>  
**БЛИНЫ**  
ОЛАДУШКИ • ПИРОЖКИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

12+

## Номер в продаже с 11 января!

### СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос»  
или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по  
России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС»  
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,  
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве  
**8-495-507-51-56**  
(будние дни с 11.00 до 18.00).  
Самовывоз из редакции.

