

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№5 / 2020

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

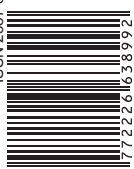


12+

ISSN 2587-8816



2 000 5



9 177 2226 16 3 6992 2 000 5

photo: nelea33 / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 20 ИЮНЯ



Дорогие друзья!

Новый выпуск журнала «Домашний повар» называется «Рецепты из кабачков, патиссонов и баклажанов». На наш взгляд, эти овощи незаслуженно недооцениваются как хозяйшкими, так и едоками. И если с баклажанами – «синенькими», как их называют в южных областях, – дело обстоит получше, то с кабачками и патиссонами все печально... Мы беремся изменить ситуацию к лучшему и сделать эти овощи настоящими звездами вашего стола! Тем более что сезон получения их урожая не за горами. Свеженькие, только что с грядки, баклажаны, кабачки и патиссоны особенно хороши! Начнем наслаждаться блюдами из них летом и не забудем заготовить вкусняшек на зиму.

В нашем новом выпуске вы найдете:

- Рецепты салатов и закусок на любой вкус: нежные, пикантные, остренькие и т.д.
- Идеи заготовок из баклажанов, кабачков и патиссонов – в виде консервации, заморозки и даже сушки.
- Советы по необычному использованию овощей – например, для приготовления десертов.

По сложившейся традиции, каждый рецепт сопровождается информацией о количестве порций, калорийности и времени приготовления блюда. Смейем вас заверить, калорийность порадует всех, кто заботится о своем весе. А те, кому важно правильное питание, наверняка обратят внимание на полезные кушаний из баклажанов, кабачков и патиссонов. Ведь это ценнейшая клетчатка плюс целый «склад» витаминов!

Готовьте с радостью, наслаждайтесь каждой минуткой лета, сохраняйте его вкусы надолго!

От редакции	4
Польза летних блюд.....	5

БЛЮДА ИЗ МОЛОДЫХ ОВОЩЕЙ

Теплый салат с молодым картофелем.....	8
Острая закуска из кабачков по-болгарски.....	9
Льежский салат с молодым картофелем	
Шопский салат.....	10
Теплый салат со стручковой фасолью по-китайски.....	11
Салат со свекольной ботвой	
Холодный крем-суп из картофеля.....	12
Свекольник с раками	13
Холодный йогуртовый суп	
Крем-суп с зеленым горошком.....	14
Окрошка на квасе с докторской колбасой.....	15
Легкая окрошка на кефире	
Кабачки по-гречески.....	16
Запеканка с творогом и куриным филе по-итальянски	17
Овощная паэлья.....	18
Бриам.....	19
Цукини под соусом бешамель	
Фриттата по-мексикански	20
Плацинды с молодым картофелем и лесными грибами	22
Гратен из цветной капусты.....	23
Спагетти с баклажанами	
Тортилья.....	24
Курица с овощами по-китайски.....	25
Колдуны с мясом птицы	
Ирландский Колканнон.....	26
Молодой картофель с розмарином.....	27
Рататуй	
Испанская Пиперада	28

ДАЧНОЕ МЕНЮ

Свекольник	30
Крем-суп из сельдерея	31
Суп из щавеля по-деревенски	
Намазки для бутербродов. Яичная.....	33
Рыбная. Сырная	
Курица с овощами в казане.....	34
Салат из запеченных и свежих овощей	
Караси на решетке	
Десертный вишневый суп по-венгерски.....	36

ПИКНИК И ШАШЛЫК

Куриные бедра на углях в фольге	38
Шашлык из свинины с яблоками	39
Кукуруза гриль под острым маслом	
Кабачки на гриле.....	40
Люля-кебаб из баранины	41
Шашлык из трески	
Пикантные сырные шарики.....	42
Жареный сулгуни	43
Брускетты с помидорами и базиликом	
Куриные окорочка на решетке.....	44
Чевапчичи	45
Курица в кофейном маринаде	
Рулетики из лаваша.	
Овощная начинка.....	46
Грибная начинка.....	47
Творожная. Из красной рыбы	
Соусы к шашлыку. Белый соус.....	48
Кетчуп	

ВЫПЕЧКА

Пирог со щавелем.....	50
Заливной капустный пирог	51
Пирог с молодой капустой на кефире	
Пирог с лесными грибами	52
Открытый пирог с помидорами	
Галета с молодым горошком	
Клубничный чизкейк.....	54
Ягодный крамбл	55
Шарлотка шоколадная с ягодами	
Нарядный пирог с красной смородиной	56
Пирог с ежевикой	57
Пирог с лесными ягодами	
Торт Удачный.....	58

НАПИТКИ

Клубничный смузи	60
Райхон-щербет	61
Мятный сироп. Ягодный джулеп	
Розовый чай. Ежевичный лимонад	62

ДЕСЕРТЫ И МОРОЖЕНОЕ

Десерт Итон месс	64
Панна-котта с клубникой	65
Ягодно-банановое мороженое	
Клубничная гранита	66
Ягоды под нежным муссом	67
Клубника в шоколаде	



ПОВАР

«Домашний повар». Выпуск № 5 (35)/2020
«Летнее меню».

Издание зарегистрировано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС» .

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

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.

Заместитель генерального директора

по 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.

14.05.2020 г., фактическое: 17.00 час. 14.05.2020 г.

Дата производства: 21.05.2020 г.

Дата выхода в свет: 23.05.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

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

Тираж 291 500. Номер заказа ТД-2366

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных 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, пись-

ма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС» .

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и совсем близко лето, а с его приходом
распахивает двери природная кладовая. Ско-
ро наши столы украсят блюда из свежих ово-
щей и фруктов, разнообразие зелени. При-
бавьте к этому солнце, отличное настроение
– и не только получите гастрономическое
наслаждение, но и здоровье улучшите. Ведь
свежие ягоды, фрукты и овощи – кладовые
витаминов. Поэтому и ценятся свежие, толь-
ко что сорванные ягоды, овощи и фрукты во
всем мире. Некоторые рецепты из летнего
меню зарубежных стран могут понравиться
и вам.

В нашем выпуске вы найдете не только блюда
из овощей, но и выпечку с ними. Эти вкусней-
шие пироги и пирожки можно печь и жарить
даже в ограниченных дачных условиях.

Немалое место отведено и дачному меню.
Опытные дачники найдут для себя интерес-
ные рецепты, которые могут стать традици-
онными. Особенно если учесть, что для при-
готовления таких блюд потребуется немного
посуды и времени.

На страничке «Летнего меню» вы найдете,
что можно взять с собой для пикника, ведь
это не обязательно шашлык. Ну и конечно,
испытанные рецепты шашлыка непременно
присутствуют.

Во время жары хочется пить, и поэтому в на-
шем справочнике есть несколько рецептов
напитков, утоляющих жажду.

Завершается «Летнее меню» мороженым и
десертами, которые могут стать и легким за-
втраком, и украшением праздничного стола.

ПОРАДУЙТЕ БЛИЗКИХ НОВЫМИ БЛЮДАМИ.
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

О пользе летних блюд

Летние блюда хороши тем, что в их составе много зелени, свежих овощей, ягод и фруктов. Они богаты полезными веществами – витаминами, микро- и макроэлементами, клетчаткой.

Небольшая часть этих веществ теряется при тепловой обработке, разрушаются некоторые витамины, но, тем не менее, остается большое количество необходимых для нашего здоровья веществ. Например, биофлавоноиды, которые обладают сильными иммуностимулирующими и противовоспалительными свойствами. Кроме того, биофлавоноиды как бы охлаждают наш организм изнутри, что особенно ценно в летнюю жару.

Пользу же овощей, которые можно и нужно есть в сыром виде, и во все невозможно переоценить. Например, в огурцах и кабачках содержится тартароновая кислота, которая укрепляет стенки сосудов и обладает легким мочегонным действием. А всеми любимые помидоры обогащают наш организм лейкопеном, антиоксидантное действие которого превосходит витамин С.

Кстати, витамин С современные диетологи рекомендуют получать, употребляя в пищу шпинат, в котором содержание этого витамина очень высоко. При артериальной гипертензии и атеросклерозе очень полезно есть по несколько свежих листиков шпината каждый день.



В течение всего года для укрепления здоровья и иммунитета рекомендуется съедать как минимум по 5 овощей или 5 фруктов в день. Летом мы можем позволить себе гораздо больше, и нужно обязательно этим пользоваться. Чем больше овощей и фруктов будет на нашем столе, тем крепче будет наше здоровье!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НЕ ПРОПУСТИТЕ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ

только в период с 1 по 10 июня включительно Вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2020 года на журнал «Домашний повар»

ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ СО СКИДКОЙ

до **22%**

* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2020 г.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «Домашний повар» на 2-е полугодие 2020 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 1 по 10 июня
1 месяц	34,46 руб.**	26,98 руб.**
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.**	161,88 руб.**

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

12+

Журнал выходит 1 раз в месяц

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2020 года***	
7/2020	Заготовки на зиму
8/2020	Рецепты на скорую руку
9/2020	Рыба
10/2020	Быстрая выпечка
11/2020	Каши, запеканки, бутерброды
12/2020	Праздничное застолье

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). ** Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> ***Редакция имеет право изменить тему журнала

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться сидя дома или на даче без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России



<https://podpiska.pochta.ru>

преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru

- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «Домашний повар»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ



БЛЮДА ИЗ МОЛОДЫХ ОВОЩЕЙ

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

Молодые овощи – кабачки, только что сорванные с куста, или морковка, выдернутая из грядки, – кажутся нам намного вкуснее своих «зимних» собратьев. И вкусовые ощущения нас не подводят, так как именно свежие летние овощи содержат максимальное количество полезных веществ, от которых зависит и их вкус тоже.

Молодые овощи дают нам широчайший простор для кулинарных экспериментов, и этим нужно пользоваться – открывать для себя новые блюда и новые вкусы. Салаты и первые блюда, интересные гарниры и разнообразные рагу – из летних овощей можно приготовить практически целый обед!



Теплый салат с молодым картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г молодого картофеля
4 яйца
150 г бекона
200 г свежих шампиньонов
пучок салата
1 зубчик чеснока
4 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. бальзамического уксуса



4 порции



153 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить до готовности, слегка остудить, разрезать на 2-4 части.
- 2 Бекон нарезать соломкой и обжарить на сухой сковороде до хруста.
- 3 Яйца сварить вкрутую, остудить, разрезать пополам или зажарить глазунью.
- 4 Смешать оливковое масло и бальзамический уксус, добавить мелко нарубленный или пропущенный через пресс чеснок.
- 5 Шампиньоны нарезать толстыми ломтиками и выложить в полученный маринад на 10 минут, после чего обжарить на той же сковороде, где жарился бекон, до золотистого цвета.
- 6 В большую миску выложить салатные листья, картофель и бекон, залить оставшимся от грибов маринадом, перемешать.
- 7 Разложить салат по десертным тарелкам, сверху выложить грибы и половинки яиц или одно поджаренное яйцо; подавать немедленно.



Острая закуска из кабачков по-болгарски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 молодых кабачка

2-3 зубчика чеснока

пучок укропа

40 г муки

400 мл натурального йогурта

растительное масло

молотый черный перец по вкусу

соль по вкусу



4 порции



34 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки нарезать кружками.

2 Муку смешать со щепоткой соли.

3 Обвалять кружки кабачков в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить на блюдо, дать остыть.

4 Йогурт смешать с пропущенным через пресс чесноком.

5 Укроп мелко порубить.

6 Залить кабачки йогуртовым соусом, посыпать укропом.



Льежский салат с молодым картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

650 г молодого картофеля

300 г стручковой фасоли

250 г бекона

1 небольшая луковица

небольшой пучок зелени

1 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. красного винного уксуса

молотый черный перец по вкусу

соль по вкусу



4 порции



254 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель сварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать ломтиками.

2 Фасоль нарезать кусочками по 3-4 см, бросить на 5 минут в кипящую соленую воду, откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.

3 Бекон нарезать небольшими брусочками и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета.

4 Сложить в миску картофель, фасоль, бекон, полить жиром из сковороды, на которой жарился бекон, посолить, перемешать.

5 В эту же сковороду налить винный уксус, уварить его в два раза, осту-



дить и влить в салат. Разложить салат по тарелкам, посыпать луком и зеленью, поперчить и подавать.



Шопский салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г огурцов

200 г помидоров

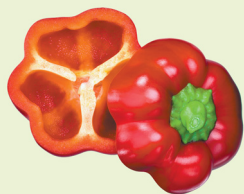
1 болгарский перец

1 луковица

100 г брынзы

небольшой пучок
петрушки

1 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. уксуса



4
порции



135
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец запечь в духовке до обугливания шкурки, положить в полиэтиленовый пакет на 5 минут, после чего снять шкурку, освободить от семян, нарезать кубиками.
- 2 Помидоры и огурцы нарезать такими же кубиками, лук – четвертькольцами.
- 3 Петрушку крупно порубить.
- 4 Брынзу натереть на крупной терке.
- 5 Сложить все овощи в миску, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, перемешать.
- 6 Разложить салат по порционным тарелкам, посыпать брынзой.



калорийность указана на 100 г продукта

Теплый салат со стручковой фасолью по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г стручковой фасоли
300 г куриного филе
1 болгарский перец
1 луковица
3 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. растительного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль нарезать кусочками 3-4 см, лук – тонкими полукольцами, перец – соломкой, чеснок мелко порубить.
- 2 Фасоль отварить в кипящей воде 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.
- 3 Куриное филе нарезать соломкой, обжарить до готовности и отложить.
- 4 В сковороде, где жарилась курица, обжарить до прозрачности лук, добавить перец, жарить 2-3 минуты, добавить фасоль и жарить еще 3-5 минут.
- 5 Вернуть в сковороду курицу, добавить чеснок,



вливать соевый соус, перемешать, прогреть, снять с огня и подавать теплым.

Салат со свекольной ботвой

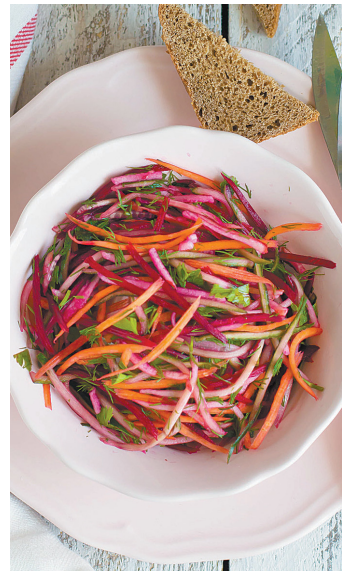
ИНГРЕДИЕНТЫ:

небольшой пучок молодой свекольной ботвы (только черенки)
пучок редиски
2 огурца
3-4 молодых морковки
пучок салатных листьев
1 лимон, 1 ч. л. горчицы
3 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свекольную ботву нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть соком половины лимона, оставить на 20-30 минут.
- 2 Овощи нарезать соломкой, переложить в миску, добавить свекольную ботву, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Смешать масло и горчицу, заправить салат.
- 4 Порционные салатницы выложить салатными листьями, сверху разложить салат.





Холодный крем-суп из картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г молодого картофеля
 1 молодой кабачок
 1 луковица
 3 зубчика чеснока
 600 мл куриного бульона
 1 стакан натурального йогурта
 1 ст. л. оливкового масла
 пучок зелени
 соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи почистить, нарезать произвольно (некрупно), зелень мелко порубить.
- 2 В кастрюле с толстым дном обжарить лук и чеснок до прозрачности, добавить кабачок и картофель, обжаривать все вместе 5 минут.
- 3 Добавить бульон, довести до кипения, посолить, варить под крышкой на среднем огне до готовности картофеля (~15 минут).
- 4 Готовый суп пюрировать, охладить, добавить йогурт, перемешать.
- 5 При подаче посыпать зеленью.



4 порции



120 кКал



45 минут



Свекольник с раками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 свеклы
4 огурца
2 яйца
500 г раков
(можно заменить
на креветки)
4 ст. л. сметаны
пучок укропа
пучок укропа
с зонтиками
пучок зеленого лука
8-10 горошин душистого
перца
соль по вкусу



4
порции



38
ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу запечь в духовке (или сварить) до готовности, остудить, очистить.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 3 Лук и укроп мелко нарубить.
- 4 В кастрюле довести до кипения соленую (2 ст. л.) воду с укропом (с зонтиками), душистым горошком, сварить раков (40 минут), остудить, почистить.
- 5 Свеклу и огурцы натереть на крупной терке, залить холодной кипяченой водой (2 л), посолить по вкусу.
- 6 Разлить свекольник по тарелкам, добавить в каждую половину яйца, 1 ст. л. сметаны, несколько



раковых шеек, посыпать зеленью.

Холодный йогуртовый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л натурального
питьевого йогурта
2 огурца
1 молодой цукини
3 ст. л. жирных сливок
пучок зелени
пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
молотый белый перец,
соль по вкусу



4
порции



89
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы и цукини очистить, удалить семена, нарезать тонкой соломкой, посолить, оставить на 20 минут, после чего отжать.
- 2 Зелень, чеснок и зеленый лук мелко нарубить.
- 3 Йогурт смешать со сливками, залить овощи.
- 4 Суп посолить, перчить, добавить оливковое масло, перемешать.
- 5 При подаче посыпать зеленью.





Крем-суп с зеленым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г зеленого гороха
1 молодой цукини
2 зубчика чеснока
1 лук-порей
(только белая часть)
750 мл овощного бульона
500 мл сливок
1 ч. л. сливочного масла
2 веточки тимьяна
2 веточки мяты
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок мелко нарубить, лук и мяту нарезать произвольно (некрупно), цукини – тонкими ломтиками.
- 2 В кастрюле с толстым дном распустить сливочное масло, положить тимьян, припустить лук и чеснок.
- 3 Добавить цукини, обжарить до мягкости (~ 5 минут).
- 4 Добавить горошек и бульон (или воду), довести до кипения и варить под крышкой на среднем огне 10 минут.
- 5 Готовый суп посолить, снять с огня, удалить веточки тимьяна, оставить до полного остывания.
- 6 В остывший суп добавить мяту и сливки, взбить с помощью блендера до однородности, до подачи убрать в холодильник.



4
порции



36
кКал



30
минут



калорийность указана на 100 г продукта

Окрошка на квасе с докторской колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок редиса
2 картофелины
2 огурца
2 яйца
350 г докторской колбасы
пучок зелени (петрушка, укроп)
1,2 л кваса
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире до готовности, остудить, почистить.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 3 Огурцы почистить, у редиса отрезать хвостики.
- 4 Картофель, огурцы, яйца и колбасу нарезать одинаковым кубиками, редису – тонкими кружочками.
- 5 Зелень мелко порубить.
- 6 Сложить все ингредиенты в кастрюлю, посолить, залить квасом.



Легкая окрошка на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок редиса
2 огурца
2 яйца
пучок зеленого лука
пучок зелени (укроп, петрушка)
1,2 л кефира
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить.
- 2 Огурцы и яйца нарезать одинаковыми кубиками, редис – кружочками, всю зелень мелко порубить.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить, залить кефиром, перемешать.



Кабачки по-гречески



ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 молодых кабачка
1 болгарский перец
2 помидора
небольшой пучок
зеленого лука
40 г шпината
20 г салатных листьев
небольшой пучок
петрушки
1 ст. л. муки
растительное масло
0,5 ч. л. сахара
соль по вкусу



4
порции



51
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки почистить, нарезать кружками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить в форму для запекания.

2 Помидоры и перец нарезать кубиками, зелень нарубить.

3 На растительном масле слегка припустить зеленый лук, добавить остальные овощи и зелень (кроме укропа), посолить, перемешать и тушить 10-15 минут.

4 Тушеные овощи выложить на кабачки.

5 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 10-15 минут.

6 При подаче посыпать укропом.

СОВЕТ

● Кабачки хорошо есть вместе с соусом дзадзики. Для соуса надо взять 100 г сметаны, зубчик чеснока, один небольшой свежий огурец, 0,5 ч. л. оливкового масла, немного укропа, соль, черный перец и лимонный сок – по вкусу. Зелень, чеснок и огурец измельчить, добавить в сметану. Затем добавить масло, специи и смешать.



калорийность указана на 100 г продукта



Запеканка с творогом и куриным филе по-итальянски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе сварить в небольшом количестве воды до готовности (15-20 минут), остудить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Лук нарезать четвертькольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 3 Добавить нарезанный кубиками кабачок, тушить до мягкости; в самом конце добавить пропущенный через пресс чеснок.
- 4 Яйцо слегка взбить с солью, добавить творог, сливки, половину сыра, муку, перемешать.
- 5 В полученную смесь добавить куриное филе и тушеные овощи, посолить, поперчить, хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом форму для запекания, посыпать листиками орегано.
- 6 Второй кабачок нарезать тонкими кружками, выложить сверху, посыпать оставшимся сыром.
- 7 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке до румяной корочки (20-30 минут).
- 8 Подавать теплой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 молодых кабачка
- 1 куриное филе
- 150 г творога
- 1 яйцо
- 100 мл жирных сливок
- 150 г тертого сыра
- 1 ст. л. муки (с горкой)
- 1 луковица
- 1-2 зубчика чеснока
- растительное масло
- 1-2 веточки свежего орегано (или 0,5 ч. л. сушеного)
- молотый черный перец,
- соль по вкусу



4 порции



76 кКал



1 час



Овощная паэлья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

240 г риса
150 г цветной капусты
1 болгарский перец
2 помидора
2 зубчика чеснока
80 г свежих грибов
небольшой пучок зеленого лука
1 л овощного бульона (или воды)
щепотка шафрана
2 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



6 порций



69 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Шафран залить 100 мл горячей воды.
- Цветную капусту разобрать на соцветия, перец нарезать крупными кубиками, грибы – ломтиками, зеленый лук мелко порубить, чеснок (не очищая) раздавить плоской стороной ножа.
- Помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, нарезать крупными кубиками. Чеснок обжарить на растительном масле (1 минуту), добавить цветную капусту, жарить 5 минут.
- Добавить перец, жарить еще 3 минуты.
- Добавить грибы, зеленый лук и помидоры, посолить, поперчить, перемешать.
- Влить шафрановую воду и горячий овощной бульон, довести до кипения.
- Всыпать рис, еще раз довести до кипения, убавить огонь до минимального и готовить, не перемешивая, до полного впитывания рисом жидкости.



калорийность указана на 100 г продукта

Бриам

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
1 цуккини
1 болгарский перец
2 помидора
2-3 картофелины
1 крупная красная луковица
2 зубчика чеснока
пучок петрушки
160 мл оливкового масла
орегано по вкусу
соль по вкусу



4 порции



72 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны, цуккини, перец, картофель нарезать кольцами, лук – крупными полукольцами, зелень мелко нарубить.
- 2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, посыпать орегано, залить растительным маслом, перемешать.
- 3 Выложить нарезанные овощи в форму для запекания, полить масляной смесью.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.
- 5 Помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, нарезать



крупными кубиками, выложить на овощи, запекать еще 20 минут.

Цуккини под соусом бешамель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 молодых цуккини
500 мл молока
30 г муки
30 г сливочного масла
150 г тертого сыра
щепотка тертого мускатного ореха
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



4 порции



89 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цуккини нарезать тонкими кружками, переложить в кастрюлю, залить подсоленной водой, довести до кипения; воду слить, кружки цуккини выложить в форму для запекания.
- 2 Сварить соус бешамель: в небольшой кастрюле или ковшике слегка обжарить муку, добавить масло, перемешать до однородной массы, не снимая с огня; понемногу вливать молоко, каждый раз перемешивая до однородности, после чего варить, постоянно помешивая, еще 7-10 минут до загустения.



3 Залить цуккини соусом, посыпать сыром и запекать в разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета (10-15 минут), сразу подавать.

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>



Фриттата по-мексикански

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель сварить до готовности, остудить, нарезать кружочками.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками, помидоры – небольшими кусочками, зелень крупно нарубить, сыр натереть на терке. В сотейнике на масле из вяленых помидоров спассеровать лук.
- 3** На лук выложить помидоры и картофель, посыпать сыром. Яйца слегка взбить с половиной зелени, солью и перцем, залить фриттату.
- 4** Накрыть сотейник крышкой и готовить на малом огне 15 минут (до готовности яиц).
- 5** Готовую фриттату посыпать оставшейся зеленью, разрезать на 4 части и сразу подавать.

СОВЕТ

- Если хотите, чтобы сыр ощущался с каждым кусочком, надо вмешать в яйца мягкий сыр вроде рикотты. Любите посыпанную корочку – надо выбирать твердый сыр (например, пармезан) и добавлять в самом конце.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4-5 молодых картофелин среднего размера
- 6 яиц
- 1 луковица
- 100 г вяленых помидоров в масле
- 150 г сыра
- пучок зелени
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу



4 порции



113 кКал



1 час



Плацинды с молодым картофелем и лесными грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 молодых картофелин среднего размера
- 150 г свежих лесных грибов
- 1 стакан муки
- 50 г холодного сливочного масла
- 0,5 стакана + 2 ст. л. сметаны
- 50 г адыгейского сыра
- ¼ ч. л. соды
- 0,5 ч. л. соли
- специи по вкусу



6 порций



183 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Масло нарезать кубиками, смешать с мукой и солью, порубить в мелкую крошку.
- 2** В 0,5 стакана сметаны добавить соду, перемешать, соединить с мучной крошкой, замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.
- 3** Картофель сварить до готовности в подсоленной воде, слегка остудить, нарезать некрупными ломтиками.
- 4** Грибы нарезать крупными кубиками, отварить в кипящей подсоленной воде 5 минут, откинуть на дуршлаг.
- 5** Сыр натереть на терке.
- 6** В миску сложить картофель, грибы, 2 ст. л. сметаны, сыр, специи, осторожно перемешать.
- 7** Тесто разделить на 6 частей, каждую раскатать в тонкую лепешку.
- 8** В центр каждой лепешки выложить 2 ст. л. начинки, сформировать плацинды, выложить их на противень.
- 9** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Гратен из цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой кочан цветной капусты
- 4 зубчика чеснока
- 600 мл молока
- 130 мл жирных сливок
- 150 г сыра
- 30 г сливочного масла
- щепотка тертого мускатного ореха
- молотый белый перец по вкусу
- соль по вкусу



4 порции



94 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту разобрать на соцветия. В кастрюлю налить молоко, добавить столько же воды, слегка посолить, довести до кипения, положить соцветия цветной капусты, варить 7 минут.
- 2** Чеснок мелко нарубить, натереть на терке или пропустить через пресс.
- 3** Сыр натереть на терке.
- 4** В миску вылить сливки, добавить чеснок и половину сыра, поперчить, перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить цветную капусту, залить полученной смесью.
- 5** Запекать в разогретой до 200 градусов духовке



10 минут. Посыпать гратен оставшимся сыром, запекать еще 5 минут.

Спагетти с баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г спагетти
- 2 небольших баклажана
- 2 крупных мясистых помидора
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4-5 листиков базилика
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу



2 порции



135 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажан и помидоры нарезать кубиками.
- 2** Баклажаны припустить до прозрачности на оливковом масле, добавить помидоры и тушить, периодически помешивая, до готовности.
- 3** Спагетти сварить до состояния аль денте.
- 4** В почти готовый соус добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 5** Базилик нарезать тонкой соломкой.
- 6** Спагетти разложить по тарелкам, сверху выло-



жить соус, посыпать базиликом.



Тортилья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г картофеля
- 50 г стручковой фасоли
- 1 помидор
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока
- 70 г сыра
- оливковое масло
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу



2 порции



146 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, нарезать кубиками.
- 2** Фасоль нарезать небольшими кусочками, помидор – мелкими кубиками.
- 3** Сыр натереть на мелкой терке.
- 4** Картофель и фасоль отварить в кипящей воде 5 минут, откинуть на дуршлаг.
- 5** В сковороде разогреть оливковое масло, положить картофель, фасоль и помидоры, перемешать.
- 6** Яйца слегка взбить с сыром и пропущенным через пресс чесноком, посолить, поперчить, залить овощи.
- 7** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.

КСТАТИ

- В 100 граммах фасоли содержится: 50 кКал, 33 г белка, 50 г простых и сложных углеводов, 3 г жиров.



калорийность указана на 100 г продукта

Курица с овощами по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
1 красный болгарский перец
1 зеленый болгарский перец
1 луковица
1 морковь
6 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. растительного масла



4 порции



151 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать небольшими брусочками.
- 2 Овощи нарезать соломкой. В воке (или сотейнике) хорошо разогреть растительное масло и обжарить кусочки филе, постоянно помешивая, до легкой румяности (3 минуты).
- 3 Добавить морковь, жарить еще 2 минуты, постоянно помешивая.
- 4 Добавить лук, жарить еще 2 минуты, постоянно помешивая. Добавить перец, жарить еще 3 минуты, постоянно помешивая.
- 5 Влить соевый соус, жарить, помешивая, еще 2-3 минуты и подавать с рисом.



Колдуны с мясом птицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 молодых кабачка
400 г фарша птицы (курица, индейка)
1 луковица
2-3 зубчика чеснока
1 яйцо
3 ст. л. муки
растительное масло
сметана
специи
молотый черный перец
соль по вкусу



4 порции



56 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить и оставить на несколько минут до выделения сока. Отжать, добавить яйцо и муку, хорошо перемешать. Лук и чеснок мелко нарезать, добавить в фарш, посолить, поперчить, добавить любимые специи, перемешать.
- 2 На сковороде разогреть растительное масло.
- 3 Выкладывать столовой ложкой кабачковую массу, на нее – десертной ложкой фарш, сверху – снова столовой ложкой кабачковую массу.



- 4 Накрывать сковороду крышкой, жарить колдуны до золотистой корочки с одной стороны, затем перевернуть и жарить с другой.



Ирландский Колканнон

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г молодого картофеля
80 г китайской капусты
30 г зеленого лука
80 г сливочного масла
молотый черный перец
соль по вкусу



2
порции



146
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть и сварить до готовности.
- 2 Вырезать толстые прожилки из капустных листьев, опустить на 5-6 минут в кипяток, откинуть на дуршлаг, остудить.
- 3 Капусту и зеленый лук сложить в чашу блендера, измельчить.
- 4 В готовый картофель добавить масло, размять в пюре.
- 5 В картофельное пюре выложить капустно-луковую массу, посолить, поперчить, перемешать.

СОВЕТ

- Картофель составляет основу ирландской кулинарии с конца XVI века. Рецептов блюда существует огромное множество. Любители добавляют в картофельное пюре щепотку мускатного ореха, а растопленное сливочное масло перед подачей наливают в углубление, сделанное в центре порции.



Молодой картофель с розмарином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г некрупного молодого картофеля

3 веточки розмарина

2 зубчика чеснока

4 ст. л. оливкового масла

крупная морская соль по вкусу



4 порции



99 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть, разрезать пополам.

2 Листики розмарина и чеснок мелко порубить.

3 Переложить картофель в миску, добавить розмарин, чеснок, масло, посолить, перемешать и выложить на противень или в форму для запекания.

4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (40-45 минут).



Рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кабачка

1 баклажан

4 помидора

1 крупная луковица

растительное масло

молотый черный перец

по вкусу

соль по вкусу



4 порции



38 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать небольшими кубиками, припустить на растительном масле до прозрачности.

2 Кабачки и баклажан нарезать небольшими кубиками, добавить в сотейник к луку, жарить еще 5-7 минут.

3 Помидоры ошпарить, снять шкурку, нарезать кубиками, добавить в сотейник, перемешать.

4 Содержимое сотейника посолить, поперчить, добавить специи, тушить на небольшом огне до готовности.





Испанская Пиперада

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г помидоров
- 1 крупный болгарский перец (зеленый или желтый)
- 700 г лука
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать широкими полукольцами, перец – соломкой, чеснок – мелкими кубиками.
- 2** Помидоры ошпарить, снять шкурку и нарезать мелкими кубиками.
- 3** Лук обжарить в хорошо разогретом масле на небольшом огне 5-7 минут.
- 4** Добавить перец и готовить еще 5-7 минут.
- 5** Добавить помидоры, посолить, перемешать и готовить на небольшом огне под крышкой 30 минут.
- 6** Отдельно обжарить до золотистого цвета чеснок и добавить его (вместе с маслом, на котором он жарился) в пипераду за 2 минуты до готовности.
- 7** Готовую пипераду поперчить при подаче.



4 порции



65 кКал



45 минут



ДАЧНОЕ МЕНЮ

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

Дачное меню немногим отличается от городского, но есть и нюансы. Например, при готовке очень желательно использовать как можно меньше посуды, ведь далеко не на каждой даче есть горячая вода. Также желательно тратить на приготовление еды минимум времени, которое просто жаль терять на кухне. В этом разделе мы подобрали рецепты блюд, которые учитывают эти пожелания. Опытные дачники давно набили руку в приготовлении еды, но и для них наверняка найдутся здесь новые интересные рецепты.



Свекольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 крупные свеклы
- 2 помидора
- 3 огурца
- 1 зубчик чеснока
- пучок зеленого лука
- пучок укропа
- 2 яйца
- 2 ст. л. сметаны
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.
- 2 Помидоры нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Свеклу и помидоры сложить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, довести до кипения и тушить на небольшом огне до готовности (20-30 минут).
- 4 За 2 минуты до конца тушения влить в кастрюлю еще 700 мл горячей воды, посолить, довести до кипения, снять с огня и остудить.
- 5 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, желтки растереть со сметаной.
- 6 Огурцы очистить, нарезать тонкой соломкой, зелень мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс; все добавить в охлажденный свекольник, перемешать.
- 7 При подаче в каждую тарелку положить немного растертой с желтком сметаны.

СОВЕТ

Если хотите сохранить цвет свеклы, при тушении добавьте немного уксуса. В холодный вариант блюда можно добавлять свежие огурцы.



Крем-суп из сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г сельдерея
(корень или стебли)

3 луковицы

1 лимон

1 л овощного бульона
пучок зелени (петрушка,
укроп)

3 ст. л. растительного
масла

молотый черный перец

соль по вкусу



4
порции



33
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать тонкими полукольцами, сельдерей – небольшими кубиками.

2 Спассеровать лук на растительном масле до прозрачности, добавить сельдерей, обжаривать все вместе еще 5 минут.

3 Добавить к овощам бульон, довести до кипения, посолить и тушить на небольшом огне до готовности сельдерея (15-20 минут).

4 Готовый суп остудить, перелить в чашу блендера, добавить лимонный сок и разбить до однородности.



5 При подаче поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Суп из щавеля по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г щавеля

3-4 картофелины

8 яиц

3 ст. л. сметаны

2,5 л мясного бульона
молотый черный перец

соль по вкусу



6
порций



36
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель сварить в мундире или запечь, остудить, почистить, натереть на крупной терке.

2 Сварить вкрутую 6 яиц.

3 Щавель мелко нарезать.

4 Картофель смешать со сметаной, 2 оставшихся яйца взбить до однородности.

5 Поставить кастрюлю с бульоном на огонь, довести до кипения. В кипящий бульон положить щавель и картофель со сметаной, хорошо перемешать, довести до кипения.

6 Влить в кипящий суп при постоянном помешивании взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать,



снять с огня и дать настояться 15 минут.

7 При подаче в каждую тарелку положить разрезанное на 4 части яйцо.

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

№2

ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



12+

Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

• на сайте 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.

* При их наличии на складе

Намазки для бутербродов. Яичная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 сваренных вкрутую яйца
пучок зелени
100 г сливочного сыра
(рикотта, маскарпоне
и т.п.)
молотый черный перец
по вкусу



4 порции



300-400 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца натереть на терке, зелень очень мелко порубить.
2 Смешать все ингредиенты, поперчить, растереть до однородности.



Намазки для бутербродов. Рыбная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной рыбы в масле (горбуша, сайра, сардины)
100 г творога
пучок зелени



4 порции



130-190 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу размять вилкой, творог протереть через сито, зелень мелко нарубить.
2 Смешать все ингредиенты.



Намазки для бутербродов. Сырная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г твердого сыра
100 г размягченного сливочного масла
2 ст. л. горчицы
молотый черный перец



4 порции



661 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сыр натереть на мелкой терке.
2 Все ингредиенты переложить в одну миску, поперчить, перемешать.





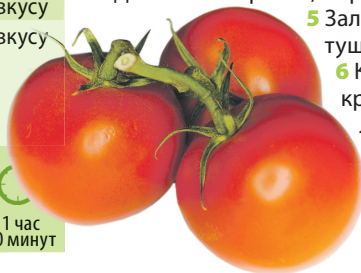
Курица с овощами в казане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка курицы
800 г молодого картофеля
1 болгарский перец
3-4 помидора
1 крупная луковица
2 моркови
1 головка чеснока
пучок зелени
100 мл растительного
масла
специи по вкусу
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу разрубить на порционные куски, натереть специями, оставить мариноваться на 15-20 минут.
- 2 Луковицу нарезать крупными полукольцами, морковь – кружочками, перец – толстой соломкой или крупными полукольцами, помидоры – крупными ломтиками, зелень крупно порубить, головку чеснока разрезать поперек пополам.
- 3 Разогреть в казане растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить куски курицы, жарить до румяной корочки.
- 4 Добавить морковь, жарить еще 7-10 минут.
- 5 Залить в казан 250-300 мл кипятка, тушить под крышкой 15 минут.
- 6 Картофель тщательно вымыть, крупные клубни разрезать пополам, добавить в казан, готовить еще 15 минут.
- 7 Добавить остальные овощи и зелень, посолить, поперчить, готовить еще 15 минут.



6
порций



149
кКал



1 час
30 минут

Салат из запеченных и свежих овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 молодой цукини
1 болгарский перец
3 помидора
1-2 зубчика чеснока
пучок зеленого лука
зелень (салатные листья, петрушка, укроп, базилик, руккола и т.д.)
растительное масло
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



6 порций



79 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Цукини нарезать вдоль полосками толщиной 1 см, перец разрезать пополам, удалить семена.
2 Запечь цукини и перец на гриле до готовности, остудить, нарезать соломкой.
3 Помидор нарезать крупными ломтиками, чеснок – тонкой соломкой, зелень крупно нарубить.
4 Смешать все ингредиенты в одной миске, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.



Караси на решетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных карася
пучок укропа
4 пера зеленого лука
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



4 порции



121 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.
2 Внутрь каждой рыбы положить по 3-4 веточки укропа и 1 перу зеленого лука, сделать поперечные надсечки с обеих сторон.
3 Жарить на решетке барбекю до золотистой корочки (3-5 минут с каждой стороны).

СОВЕТ

Таким способом можно приготовить и другую речную рыбу: сазана, карпа. Для усиления вкуса четверть лимона выжать на готовую рыбу.



Десертный вишневый суп по-венгерски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г свежей вишни
- 4-5 ст. л. сахара
- 1-2 палочки корицы
- 1 палочка гвоздики
- 200 мл жирных сливок
- 1 ст. л. муки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Вишню вымыть, удалить косточки, засыпать сахаром и оставить на 30-60 минут.
- 2** Косточки залить 1 л холодной воды, довести до кипения, добавить корицу и гвоздику, варить 10 минут, после чего процедить.
- 3** Слить в отдельную емкость образовавшийся вишневый сок, вишню положить в отвар из косточек, довести до кипения.
- 4** Сливки смешать с мукой, добавить в суп, хорошо перемешать и варить 5 минут, не доводя до кипения.
- 5** Влить вишневый сок, перемешать, снять с огня, дать остыть и поставить на несколько часов в холодильник.
- 6** Подавать холодным.

КСТАТИ

Если название этого супа – «meggyleves» – перевести с венгерского, то это будет значить «кислый вишневый суп». В Венгрии суп подают со сметаной.





ПИКНИК И ШАШЛЫК

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

Пикник – это вовсе не обязательно шашлык, хотя, конечно, и шашлык тоже. В этом разделе мы собрали для вас несколько интересных блюд с использованием летних овощей, вполне подходящих для приготовления на пикнике. Часть из них можно подготовить заранее, а на пикнике уже довести до готовности. А часть можно захватить уже готовыми и подавать в качестве закуски. Ну и конечно, не обошлось без шашлыков и вкуснейших соусов к ним.



Куриные бедра на углях в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 куриных бедер
- 1 луковица
- 2 моркови
- 3 зубчика чеснока
- 1 кг картофеля
- пучок зелени
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Насыпать в мангал угли, прожечь до тления.
- 2** Чеснок мелко нарубить или пропустить через пресс.
- 3** Куриные бедра натереть солью, перцем и чесноком, оставить мариноваться на время подготовки овощей.
- 4** Картофель почистить, нарезать крупно.
- 5** Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – тонкой соломкой (или натереть на терке), зелень крупно порубить.
- 6** Нарезать 6 одинаковых кусков фольги, разложить на столе (если фольга тонкая, лучше делать в 2-3 слоя).
- 7** На каждый кусок фольги положить несколько кусков картофеля, лук и морковь, посолить, поперчить, сверху выложить кусок курицы, посыпать зеленью.
- 8** Фольгу свернуть в подобие мешочка, тщательно запечатать.
- 9** Выбрать из мангала половину углей, вложить в мангал мешочки, засыпать wybranнми углями, готовить 1 час.

СОВЕТ

Заготовки для этого блюда можно делать заранее – например, замариновать куриные бедра и нарезать овощи.

Шашлык из свинины с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свинины
(шейка, лопатка)

3 крепких яблока

1,5 стакана яблочного сока

3 ст. л. горчицы

молотый черный перец

соль по вкусу



4 порции



210 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблочный сок и горчицу смешать.
- 2 Мясо нарезать крупными кусками, положить в маринад, поперчить, перемешать, оставить на 2-4 часа в прохладном месте.
- 3 Яблоки освободить от жесткой сердцевины, нарезать крупными ломтиками.
- 4 Нанизать на шампуры куски мяса, перемежая ломтиками яблок.
- 5 Жарить на мангале, периодически смазывая оставшимся маринадом, до готовности (~ 20 минут).



Кукуруза гриль под острым маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 початка кукурузы
(в листьях)

1 острый перчик

3 зубчика чеснока

3 ст. л. сливочного масла

¼ ч. л. сахара

пучок зелени (петрушка,
кинза)

растительное масло

соль по вкусу



4 порции



173 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С кукурузы снять листья, удалить волокна; початки вымыть, обсушить, снова завернуть в листья и выложить на смазанную растительным маслом решетку гриля.
- 2 Жарить кукурузу до готовности (~ 20 минут), периодически переворачивая.
- 3 Острый перец избавить от семян, мелко порубить вместе с чесноком, посолить, добавить сахара, смешать с размягченным сливочным маслом.
- 4 Зелень мелко нарубить.
- 5 Готовую кукурузу выложить на блюдо, смазать



острым маслом и посыпать зеленью.



Кабачки на гриле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г молодых кабачков (или цукини)
- 1 зубчик чеснока
- 4-5 веточек свежего базилика
- 1 перчик чили
- 1 лимон
- 30 г твердого сыра
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



4 порции



59 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачки нарезать полосками толщиной 0,5-1 см.
- 2** Чеснок пропустить через пресс.
- 3** Полоски кабачков сбрызнуть растительным маслом (2 ст. л.), добавить чеснок, перемешать.
- 4** Обжарить подготовленные кабачки на решетке с обеих сторон до готовности.
- 5** С лимона снять на мелкой терке цедру, выжать сок.
- 6** Перчик чили мелко нарубить, предварительно удалив семена, смешать с лимонной цедрой.
- 7** Сыр натереть на терке, листики базилика нарезать тонкой соломкой.
- 8** Готовые ломтики кабачков выложить на блюдо, немного посолить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать цедрой с чили.
- 9** Остывшие кабачки посыпать сыром и базиликом.



Люля-кебаб из баранины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г баранины
100 г курдючного сала
2 луковицы
2 помидора
пучок кинзы
1 перец чили
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баранину, стебли кинзы, лук, половинку перчика чили и курдючное сало очень мелко порубить или пропустить через мясорубку.

2 Готовый фарш поперчить, тщательно вымешать, отбить и убрать в холодильник на полчаса.

3 Сформировать кебабы на шампурах и обмотать их суровой ниткой.

4 Жарить над углями до готовности, после чего снять нитку, посолить и подавать, посыпав листьями кинзы.



4 порции



205 кКал



1 час



Шашлык из трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе трески
0,5 ст. л. молотого кориандра
1 ст. л. молотой паприки
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать крупными кусками (4x5 см).

2 Смешать пряности и соль, щедро обсыпать ими рыбу.

3 Нанизать куски рыбы плотно на шампуры, жарить до готовности.



4 порции



111 кКал



20 минут





Пикантные сырные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г твердого сыра

5 ст. л. муки

4 яйца

1 зубчик чеснока

растительное масло

панировочные сухари

для обвалки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр и чеснок натереть на мелкой терке.
- 2 Отделить желтки от белков.
- 3 Переложить натертый сыр с чесноком в глубокую миску, добавить белки, перемешать.
- 4 В сырную массу добавить 4 ст. л. муки, перемешать.
- 5 Из полученной массы формировать небольшие шарики, обвалить их в оставшейся муке (или в панировочной смеси) и жарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла до золотистой корочки.
- 6 Готовые шарики выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.



СОВЕТ

Пикантные сырные шарики хороши как в горячем, так и в холодном виде. Их можно приготовить заранее и подавать на пикнике в качестве оригинальной закуски.



4 порции



362 кКал



20 минут

Жареный сулугуни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г сыра сулугуни
20 мл топленого масла
20 мл растительного
масла

СОВЕТ

Жарить сулугуни можно и на углях, на решетке барбекю, которую предварительно нужно смазать растительным маслом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Топленое масло растопить на сковороде, добавить растительное, смесь хорошо разогреть.
- 2 Сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см.
- 3 Обжарить сыр с обеих сторон до золотистого цвета.
- 4 Подавать немедленно.



4 порции



324 ккал



10 минут

Брускетты с помидорами и базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куска хлеба
1 крупный помидор
3-4 веточки базилика
1 зубчик чеснока
оливковое масло
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить брускетты: хлеб слегка подсушить (в тостере, на сухой сковороде или на решетке барбекю), остудить, натереть чесноком.
- 2 Помидор нарезать небольшими кубиками.
- 3 Оборвать листочки базилика, нарезать крупно.
- 4 Смешать помидор и базилик, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать.
- 5 Разложить по брускеттам, подавать немедленно.



4 порции



94 ккал



10 минут



Куриные окорочка на решетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куриных окорочка
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- пучок петрушки
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок пропустить через пресс, петрушку мелко порубить.
- 2** Сливочное масло растопить, смешать с лимонным соком, петрушкой и чесноком.
- 3** Куриные бедра посолить, поперчить, смазать лимонно-чесночным маслом и выложить на решетку.
- 4** Жарить до готовности, постоянно переворачивая и смазывая оставшимся маслом.



4 порции



214 кКал



50 минут

Чевапчичи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говядины
200 г свинины (с жирком)
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



320
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все мясо прокрутить через мясорубку.
- 2 Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 3 Сформировать небольшие колбаски длиной 5-7 см, обмазать растительным маслом.
- 4 Жарить на решетке до готовности (5-8 минут).



Курица в кофейном маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка курицы
2 стакана натурального черного кофе
3 зубчика чеснока
1 ч. л. паприки
1 ч. л. перца чили
1 палочка корицы
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли



6
порций



199
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу разрубить на порционные куски.
- 2 Чеснок пропустить через пресс.
- 3 В большой миске соединить все ингредиенты маринада, размешать до полного растворения сахара и соли.
- 4 Куски курицы погрузить в маринад, накрыть тарелкой, сверху поместить груз и убрать в холодильник на 3-5 часов; если маринад не полностью покрывает куски курицы, добавить немного кипяченой воды.
- 5 Жарить на шампурах на мангале или на решетке гриля до готовности.





Рулетки из лаваша. Овощная начинка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан или цукини
2 помидора
1 сладкий перец
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



152
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажан (или цукини), помидоры, перец запечь на гриле до готовности.
2 Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
3 Запеченные овощи переложить в блендер, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, взбить в однородную пасту.

СОВЕТ

Разнообразный и вкусный стол для пикника вполне можно собрать из того, что есть под рукой, и тонкого армянского лаваша. Можно приготовить сразу несколько разных начинок, завернуть их в лаваш и убрать в холодильник. Перед подачей нарезать заготовки небольшими рулетками – и вкусная закуска готова.



Грибная начинка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свежих грибов
1 луковица
100 г сыра
2 яйца
пучок зелени
растительное масло
соль по вкусу



4
порции



199
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле, добавить мелко нарезанные грибы, жарить до готовности; остудить.
2 Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать мелкими кубиками.
3 Сыр натереть на терке, зелень мелко нарубить.
4 Все ингредиенты смешать, выложить на лаваш, завернуть и прогреть на гриле.



Творожная начинка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пачка творога
1-2 зубчика чеснока
пучок зелени
2 ст. л. сметаны
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс.
- 2 Все ингредиенты сложить в миску, посолить, заправить сметаной, перемешать.
- 3 Все ингредиенты смешать, выложить на лаваш, завернуть.



4 порции



161 кКал



10 минут



Из красной рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г малосольной красной рыбы
1 свежий огурец
пучок зелени
майонез

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать мелкими кубиками, огурец натереть на крупной терке, зелень мелко нарубить.
- 2 Все ингредиенты перемешать, выложить на лаваш, добавить немного майонеза, свернуть в рулет.



4 порции



194 кКал



10 минут





Соусы к шашлыку. Белый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 яйцо
250 мл растительного масла без запаха
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли



4 порции



680 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо, сахар, соль и лимонный сок взбить до однородности.
- 2 Продолжая взбивать, ввести понемногу растительное масло, взбивать до гладкости.



СОВЕТ

Если добавить в белый соус 1 ч. л. горчицы, получится классический майонез провансаль.

Для получения соуса тартар добавьте 1 зубчик чеснока (пропустить через пресс) и мелко нарезанный небольшой маринованный огурчик.



Кетчуп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,3 кг спелых помидоров
80 г сахара
10 горошин черного перца
1 бутон гвоздики
5 горошин кориандра
1 ст. л. уксуса (9%)
¼ ст. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать крупно, сложить в кастрюлю, варить до мягкости (~20 минут).
- 2 Протереть помидоры через сито, вернуть полученное пюре в кастрюлю, уварить до загустения (1,5-2 часа).
- 3 Добавить специи, сахар и соль, влить уксус, варить еще 7-10 минут.
- 4 Дать готовому кетчупу остыть и процедить его.



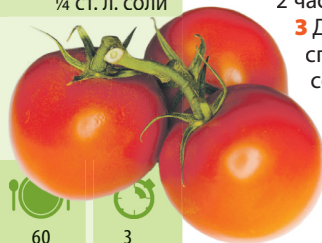
6 порций

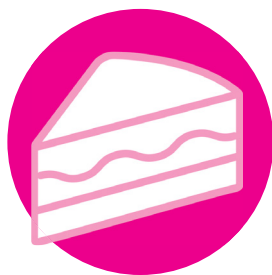


60 кКал



3 часа





ВЫПЕЧКА

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

Выпечка с летними овощами и травами исключительно полезна и очень вкусна. Не случайно практически в каждой кухне мира есть рецепты такой выпечки. Эти вкуснейшие пироги можно печь и жарить даже в ограниченных дачных условиях при минимальных возможностях. Сладкая летняя выпечка – отрада гурмана. Пироги и пирожки с ягодами и фруктами радуют и глаз, и желудок. Нежные бисквиты и тающие во рту песочные коржи, сдобные булочки и хрустящее печенье – все это отлично сочетается с клубникой и земляникой, смородиной и малиной, сливой и вишней, крыжовником и лесными ягодами, яблоками и грушами.



Пирог со щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г муки
200 мл кефира
150 г холодного сливочного масла
1 яйцо
1-2 пучка щавеля
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли



6 порций



154 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кефир налить в миску, туда же натереть на крупной терке масло. Добавить в миску соль, перемешать.
- 2 Добавить муку, замесить однородное тесто, завернуть в пищевую пленку, убрать в холодильник на несколько часов.
- 3 Щавель обдать кипятком, остудить, нарезать крупной соломкой, посыпать сахаром, перемешать.
- 4 Тесто разделить на 2 неравные части, каждую раскатать, меньшую нарезать полосками.
- 5 Выложить пласт теста на устланный бумагой для выпекания противень, распределить начинку, сверху выложить полоски теста.
- 6 Яйцо слегка взбить, смазать пирог.
- 7 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.

СОВЕТ

Масло для этого теста должно быть очень холодным, поэтому перед приготовлением его можно положить на 15-20 минут в морозилку. Такой пирог можно готовить со шпинатом и любой другой огородной зеленью.

Заливной капустный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

180 г муки
3 яйца
200 мл сметаны
2 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. сливочного масла
500 г молодой белокачанной капусты
соль по вкусу



6 порций



110 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту мелко нарубить, посолить, помять руками до образования сока.
- 2 Яйца взбить, добавить сметану, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку с разрыхлителем, замесить однородное тесто.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить равномерно капусту, залить тестом.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.



Пирог с молодой капустой на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г молодой капусты
1 стакан муки
200 г кефира
150 г сливочного масла
3 яйца
0,5 ч. л. соды
1 ст. л. сахара
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить вкрутую 2 яйца, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками.
- 2 Капусту тонко нашинковать, опустить на 1 минуту в кипяток и откинуть на дуршлаг.
- 3 Замесить тесто из муки, кефира, сахара, 1 яйца, соды, щепотки соли и 100 г растопленного сливочного масла.
- 4 Разделить тесто на 2 части.
- 5 Одну часть теста выложить в форму для запекания, на тесто выложить капусту, яйца и оставшееся масло, нарезать небольшими кусочками, посолить, накрыть оставшимся тестом, тщательно заделать края.



- 6 Выпекать в разогретой до 190-200 градусов духовке 35-40 минут.



4 порции



148 кКал



1 час
10 минут



Пирог с лесными грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки
1 яйцо
1,5 ч. л. сухих дрожжей
150 мл теплого молока
100 г сахара
200 г сметаны
500 г свежих лесных грибов
2 средних картофелины
1 луковица
пучок зелени (укроп, петрушка)
растительное масло
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить опару: дрожжи развести в теплом молоке с сахаром и половиной муки, оставить на 40-60 минут в теплом месте.
- 2 В подошедшую опару добавить оставшуюся муку и сметану, замесить однородное тесто, поставить в теплое место для расстаивания на 1 час.
- 3 Картофель сварить в мундире, почистить, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Лук нарезать мелкими кубиками, грибы – небольшими пластинками, зелень мелко порубить.
- 5 На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить грибы, обжаривать все вместе 5-7 минут.
- 6 Смешать картофель, лук с грибами, зелень.
- 7 Подошедшее тесто разделить на 2 части, каждую раскатать.
- 8 Один пласт теста выложить на устланный бумагой для выпечки противень, сверху распределить начинку, накрыть вторым пластом теста, тщательно защипнуть края, проделать несколько отверстий для выхода пара.
- 9 Яйцо слегка взбить и смазать пирог.
- 10 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.



Открытый пирог с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г мясистых помидоров
 500 г готового слоеного теста
 200 г сметаны (20-25 %)
 2 яйца
 1-2 зубчика чеснока
 2-3 веточки базилика
 пучок укропа
 молотый черный перец
 соль по вкусу



8 порций



183 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца слегка взбить, добавить сметану, перемешать до однородности.
- 2 Листики базилика и чеснок очень мелко порубить, добавить в сметанно-яичную смесь, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Помидоры нарезать кружками.
- 4 Тесто раскатать, выложить в форму для выпечки с антипригарным покрытием, формируя высокие бортики; сделать на тесте несколько проколов вилкой.
- 5 Вылить в тесто сметанную смесь, сверху разложить внахлест помидоры, посолить, поперчить.



- 6 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.

Галета с молодым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г готового слоеного теста
 1 стакан молодого гороха
 пучок зеленого лука
 100 г адыгейского сыра
 1 ч. л. растительного масла
 специи по вкусу
 молотый черный перец по вкусу
 соль по вкусу



4 порции



154 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горох бланшировать в кипящей подсоленной воде 2-3 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.
- 2 Лук мелко порубить, сыр натереть на терке.
- 3 Смешать все ингредиенты начинки, добавить специи, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Тесто раскатать в круг на листе пекарской бумаги, смазать растительным маслом, выложить начинку, оставляя с края 1 см.
- 5 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.





Клубничный чизкейк

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г творога
- 2 яйца
- 300 г клубники
- 1 лимон
- пакетик желатина
- 0,5 стакана жирных сливок
- 200 г сахара
- пакетик ванильного сахара
- 1 готовый бисквит



6 порций



207 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отделить желтки от белков.
- 2** Желатин замочить в холодной воде согласно указаниям на упаковке.
- 3** Из лимона выжать сок, снять цедру на мелкой терке.
- 4** Творог растереть с желтками, половиной сахара, лимонным соком и цедрой.
- 5** Белки взбить в пышную пену.
- 6** Сливки взбить с ванильным сахаром.
- 7** Белки и сливки аккуратно ввести в творожную смесь вместе с желатином.
- 8** Выложить полученную массу на бисквит, убрать в холодильник до застывания.
- 9** Половину клубники размять (или взбить в блендере) с оставшимся сахаром, оставшуюся клубнику нарезать пластинами или ломтиками.
- 10** Нанести на чизкейк клубничную смесь, сверху выложить пластинки ягод внахлест.



Ягодный крамбл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г муки
60 г сливочного масла
70 г сахара
пакетик ванильного сахара
2 стакана крепких ягод (слива, клубника, крыжовник и др.)



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды освободить от плодоножек и косточек (сливы), отрезать хвостики (крыжовник), нарезать небольшими кусочками.
- 2 Сложить ягоды в миску, посыпать ванильным сахаром, перемешать.
- 3 Муку смешать с сахаром, добавить натертое на крупной терке (или нарезанное небольшими кубиками) холодное масло, быстро перетереть руками в крошку.
- 4 Ягоды выложить в форму для запекания, засыпать мучной крошкой.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.



Шарлотка шоколадная с ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

130 г муки
160 г сахара
2 ст. л. какао-порошка
4 яйца
2 стакана крепких ягод (слива, вишня, клубника, крыжовник)
1 ч. л. разрыхлителя



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды освободить от косточек и плодоножек, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Смешать муку, разрыхлитель и какао-порошок.
- 3 Яйца взбить с сахаром до пышной пены.
- 4 Добавить мучную смесь, замесить однородное тесто.
- 5 Добавить в тесто ягоды, перемешать, выложить в форму для выпечки.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.





Нарядный пирог с красной смородиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана муки
 400 г красной смородины
 2 яйца
 200 г сливочного масла
 100 г сахара
 80 г сахарной пудры




6 порций


482 кКал


1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков.
- 2 Муку просеять в глубокую миску, добавить нарезанное небольшими кусочками масло, перетереть руками до состояния крошки.
- 3 Добавить желтки, замесить однородное тесто, скатать его в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на полчаса.
- 4 Остывшее тесто раскатать и выложить в форму, формируя высокие бортики.
- 5 Поставить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.
- 6 Смородину разбить в блендере (или размять) с сахаром.
- 7 Белки взбить в пышную пену, добавить сахарную пудру, взбивать до крепких пиков.
- 8 Вынуть форму с тестом из духовки, выложить на тесто смородину, сверху украсить по вкусу взбитыми белками (с помощью кондитерского шприца).
- 9 Вернуть форму в духовку, выпекать еще 20 минут.



Пирог с ежевикой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана ежевики
- 2 стакана муки
- 2 ч. л. сухих дрожжей
- 1 стакан теплого молока
- 200 г сахара
- 80 г сахарной пудры



6 порций



304 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи растворить в теплом молоке с половиной сахара и 0,5 стакана муки, оставить в теплом месте на 30-40 минут.
- 2 Когда опара подойдет, всыпать оставшиеся муку и сахар, замесить однородное тесто.
- 3 Разделить тесто на 2 неравные части, обе раскатать, большую выложить в форму для запекания, формируя бортики.
- 4 На тесто выложить ежевику, присыпать половиной сахарной пудры.
- 5 Оставшееся тесто нарезать на полоски, накрыть ягоды.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-45 минут.



- 7 Готовый пирог посыпать оставшейся сахарной пудрой.

Пирог с лесными ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г муки
- 2 стакана лесных ягод
- 2 яйца
- 200 г сахара
- 100 г размягченного сливочного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли



6 порций



341 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца растереть с маслом и половиной сахара.
- 2 Муку просеять вместе с разрыхлителем, добавить яично-масляную смесь, соль, замесить однородное тесто.
- 3 Тесто раскатать, выложить в форму, формируя высокие бортики.
- 4 На тесто выложить ягоды, посыпать оставшимся сахаром.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 50-60 минут.





Торт удачный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана муки
- 1 банка сгущенного молока
- 2 яйца
- 800 мл молока
- 250 г сахара
- 0,5 ч. л. ванильного сахара
- 1 ч. л. соды
- 1 ст. л. уксуса




6 порций


282 кКал


1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Одно яйцо, муку (оставить 3 ст. л. на крем), сгущенное молоко и соду, погашенную уксусом, замешать в крутое тесто.
- 2** Разделить тесто на 6-8 частей. Раскатать на посыпанном мукой столе каждую часть по очереди в очень тонкий корж.
- 3** Разогреть сковороду на огне и без масла обжаривать коржи с каждой стороны до готовности.
- 4** Приготовить заварной крем. Яйцо взбить с сахаром, добавить 3 ложки муки, ванилин и тонкой струйкой влить в молоко. Варить, помешивая, до загустения.
- 5** Коржи обрезать до нужной формы, крошку оставить на посыпку.
- 6** Смазать коржи кремом, сверху и с боков посыпать крошкой, поставить на 1 час в холодильник.

СОВЕТ

Коржи перед нанесением крема хорошо пропитать сиропом, тогда торт получится более нежным. По желанию можно украсить свежими ягодами, шоколадом, орехами.





НАПИТКИ

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

Напитки в летнем меню часто выходят на первый план, особенно в жаркие дни. Под нещадно палящим солнцем даже самый отменный аппетит уступает место жажде. И тут самое время приготовить освежающий домашний лимонад из свежих ягод. А если ягоды не всегда под рукой, можно сделать мятный сироп и просто разбавлять его холодной водой. Чтобы напитки были не только вкусными, но и полезными, используйте чистую воду: родниковую, колодезную или бутилированную.



Клубничный смузи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

20 ягод клубники
250 мл молока
10 кубиков льда
сахар по вкусу



2
порции



59
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клубнику вымыть, обсушить, освободить от чашелистиков, нарезать произвольно, сложить в чашу блендера.
- 2 Добавить молоко и лед, взбить.
- 3 Добавить сахар, взбить еще раз и разлить по холодным стаканам.



Райхон-щербет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

большой пучок
фиолетового базилика
(райхона)
1 лимон
100 г сахара



4
порции



13
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Оборвать листья базилика, нарезать крупно.
- 2 Лимон нарезать тонкими кружками.
- 3 Довести до кипения 1,5 л воды, растворить в ней сахар.
- 4 Добавить в воду базилик и лимон, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой, дать полностью остыть.
- 5 Остывший райхон-щербет процедить и убрать в холодильник.



Мятный сироп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

большой пучок мяты
300 г сахара



8 порций



63 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мяту вымыть, слегка обсушить, оборвать листики, нарезать их соломкой.
- 2 Засыпать мяту сахаром, тщательно перетереть.
- 3 Залить перетертую мяту 250 мл кипятка, кипятить 5-7 минут, до загустения.
- 4 Дать сиропу полностью остыть, процедить сквозь мелкое сито и убрать в холодильник.

СОВЕТ

Мятный сироп можно использовать для приготовления многих освежающих напитков, а также добавлять в чай и использовать в выпечке.



Ягодный джулеп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г смородины
200 г малины
20 мл мятного сиропа
лед по вкусу



1 порция



16 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из ягод выжать сок.
- 2 Смешать ягодный сок с мятным сиропом.
- 3 Добавить кубики льда.





Розовый чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ст. л. сушеных лепестков розы
- 8-9 листьев малины
- сахар по вкусу
- лед по вкусу



2 порции



12 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Розовые лепестки и листья малины положить в заварной чайник, залить 500 мл крутого кипятка.
- 2 Когда чай заварится, добавить по желанию сахар (или мед).
- 3 Дать полностью остыть, добавить лед.

СОВЕТ

Розовые лепестки лучше сушить естественным способом, в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, не допуская попадания прямых солнечных лучей.



Ежевичный лимонад

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана ежевики
- 200 г сахара
- 2 лимона
- лед по вкусу



6 порций



83 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимонов выжать сок.
- 2 Ежевику переложить в блендер, добавить 1 стакан чистой воды, взбить до однородности.
- 3 Переложить получившееся пюре в кувшин, долить еще 2 стакана воды, добавить лимонный сок, перемешать.
- 4 Отдельно нагреть еще 1 стакан воды, размешать в нем сахар до полного растворения, остудить.
- 5 Влить сахарный сироп в кувшин с ежевичным напитком, перемешать, убрать в холодильник.
- 6 При подаче в каждый стакан добавить лед.



ДЕСЕРТЫ И МОРОЖЕНОЕ

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

Что может быть лучше, чем мороженое, приготовленное собственноручно из свежих ягод? Никаких красителей и консервантов, только натуральные продукты – сплошная польза. Кроме того, вы можете регулировать сладость своего мороженого и значительно понизить его калорийность. И конечно, летом просто невозможно удержаться от приготовления разнообразных ягодных десертов, которые могут стать и легким завтраком, и украшением праздничного стола.



Десерт Итон месс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г клубники

200 г сахара

3 яйца

взбитые сливки по вкусу

щепотка соли



4
порции



298
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить белки от желтков.
- 2 Взбить белки со щепоткой соли в пышную пену.
- 3 Продолжая взбивать, добавлять понемногу сахар, взбить в крепкую пену.
- 4 Столовой ложкой выложить взбитые белки на устланый бумагой для выпечки противень.
- 5 Выпекать в разогретой до 120 градусов духовке до готовности (50-80 минут), остудить.
- 6 Удалить чашелистики у клубники, нарезать ягоды произвольно, добавить взбитые сливки, перемешать.
- 7 Меренги раскрошить руками.
- 8 Собрать десерт: в креманки выкладывать слоями клубнику со сливками и раскрошенные меренги.

КСТАТИ

Считается, что это традиционный десерт летних пикников и крикетных матчей в Итоне. Появился он благодаря конфузу: студенты Итона взяли с собой на пикник хрупкий «торт Павловой». Пока везли, содержимое торта помялось, но студенты не расстроились, а переложили торт в стаканчики. Десерт ушел «на ура».

Панна-котта с клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г клубники
или земляники
300 мл молока
60 г сахара
70 г сахарной пудры
8 г желатина



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желатин замочить в воде согласно инструкции на упаковке.
- 2 Молоко с сахаром нагреть до полного растворения сахара, но не кипятить.
- 3 Добавить в молоко разбухший желатин, размешать до его растворения, процедить, разлить по порционным формочкам, дать остыть до комнатной температуры и убрать в холодильник до полного остывания.
- 4 Клубнику взбить в блендере с сахарной пудрой и полить панна-котту при подаче.



Ягодно-банановое мороженое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 банана
300 г свежих ягод
80 г сахарной пудры



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бананы нарезать небольшими кусочками и хорошо охладить.
- 2 Переложить охлажденные бананы и ягоды в блендер, добавить сахарную пудру, взбить до однородности.
- 3 Полученный мусс разложить по формочкам для мороженого и убрать в морозилку до полного застывания.

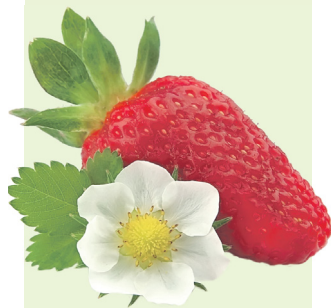




Клубничная гранита

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г клубники
2 ст. л. лимонного сока
100-150 г сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клубнику вымыть, обсушить, освободить от плодоножек.
- 2 Сложить клубнику в чашу блендера, добавить сахар, лимонный сок и 200 мл холодной воды; взбить до однородности.
- 3 Полученную смесь перелить в контейнер, закрыть крышкой и поместить в морозилку.
- 4 Через 2 часа контейнер вынуть из морозилки, содержимое перемешать вилкой и снова убрать в морозилку.
- 5 Через 6-8 часов вынуть контейнер из морозилки, оставить при комнатной температуре на 15-20 минут, взбить вилкой до пышности и сразу подавать.

СОВЕТ

Точно так же можно делать граниту и из других ягод.
Малину и ежевику перед приготовлением граниты лучше протирать сквозь сито, чтобы избавиться от семян.



Ягоды под нежным муссом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г свежих ягод

130 г сахара

3 яйца

110 г орехов



4 порции



103 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ягоды засыпать половиной сахара и оставить до выделения сока; сок слить в отдельную емкость.

2 Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить, нарубить.

3 Отделить белки от желтков.

4 Белки взбить с оставшимся сахаром, аккуратно ввести клубничный сок.

5 В креманки положить ягоды, посыпать орехами, сверху выложить мусс.



Клубника в шоколаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г отборной клубники (с хвостиками)

120 г темного шоколада

120 г белого шоколада

2 ст. л. молока



4 порции



167 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Клубнику вымыть, обсушить.

2 Шоколад (отдельно темный и белый) растопить с молоком на водяной бане.

3 Клубнику опускать в шоколад и выкладывать на пергамент или решетку.

4 Убрать в холодильник до застывания.



Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>