

КАШИ, ЗАПЕКАНКИ, БУТЕРБРОДЫ



12+

ISSN 2587-8816



9 177222 636992 2 0 0 1 1

Фото: Ahanov Michael / Shutterstock.com

Дорогие читатели, не пропустите Декаду подписки!

С 3 по 13 декабря «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 1-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА до **25%**

* От цены основной подписки на 1-е полугодие 2021 г.



12+

Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 3 по 13 декабря
1 месяц	37,63 руб.**	28,16 руб.**
6 месяцев (6 номеров)	225,78 руб.**	168,96 руб.**

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

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> или через мобильное приложение «Почта России»



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 и через мобильное приложение «Почта России»

- 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.



Не знаете, что подарить на Новый год? Порадуйте своих родных и близких, оформив им в подарок подписку на любимое издание



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

От редакции 4

КАШИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Овсянка классическая	6
Овсянка запеченная	7
Жаренная овсянка с яйцом и сыром	7
Шоколадная манная каша	8
Каша «Дружба»	8
Пшенка с вяленой клюквой	9
Пшенная каша с овощами	9
Варись, кашка, вкуса да рассыпчата	10
Кукурузная каша	11
Макаронно-рисовый микс	11
Кускус с запеченными томатами	12
Гречка с овощами	13
Перловка к ужину	13

КАШИ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

Рождественская кутья с цукатами	16
Традиционная кутья из пшеницы	17
Курица, фаршированная гречкой	18
Кукурузное суфле с рыбой	19
Рис «Оригинальный» с креветками	19

КАШИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ

Азербайджанский плов	22
Итальянское ризотто	23
Итальянская полента с грибами	23
Испанская паэлья	24
Осетинская дзыкка	25
Пшенка по-украински	26
Казахский жент	26
Немецкий буберт с ягодами	26

ЗАПЕКАНКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пшеничный пудинг	28
Крупеник из пшена	29
Запеканка «Как в детском саду»	29
Запеканка «Яблочко»	30
«Рисовое объединение»	30
Кабачково-творожная запеканка	31
Запеканка «Капустный праздник»	31
Запеканка овощная «Трехцветная»	32
Запеканка из капусты и семги	33
Рыбная запеканка с фасолью	33
Запеканка «Три сыра»	34
Лазанья «По-русски»	35
Секреты удачной запеканки	36

ЗАПЕКАНКИ К ПРАЗДНИКУ

Запеканка «Пальчики оближешь»	38
Свинина под грибной шубкой	39
Куриные маффины	39
Картофельная запеканка с фаршем	40
Творожная запеканка с кроликом	41
Брюссельская капуста с беконом	41
Запеканка из трески с помидорами	42
Рыбная запеканка «Океания»	43
«Кружевное чудо»	44
Черничный чизкейк	44

ЗАПЕКАНКИ НАРОДОВ МИРА

Итальянская лазанья	46
Греческая мусака	47
Парижский яблочно-луковый гратен	48
Классический французский гратен	49
Еврейский кугель	49
Английский пудинг	50
Шоколадный пудинг	50

БУТЕРБРОДЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Шоколадное угощение	52
Брускетта с клубникой	52
Тосты с хумусом и помидорами	53
Тосты с брынзой и черри	53
Тосты с глазуньей. Сэндвич с тунцом	54
Булочка с яйцом и беконом	55
Чесночный багет	55
Бутерброды «Мини-пицца»	56
Сэндвич с курицей	56

БУТЕРБРОДЫ НА ПРАЗДНИК

Канapé с лососем и сыром	58
Тарталетки «Мимоза»	58
Канapé с королевской креветкой	59
Тосты с печенью трески	59
Кростини с рикоттой	60
Бутерброды с паштетом	60
Тортилья с треской	61
Запеченная тортилья с сыром	61
Легкие бутерброды	62
Ягодно-сырные тосты	62

БУТЕРБРОДЫ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Мексиканский фахитос	64
Вьетнамский «Бан ми»	65
Турецкий донер-кебаб	65
Японский «Кацу-сандо»	66
Индийский «Вада пав»	66



Домашний повар, № 11 (41)/2020
Каши, запеканки, бутерброды

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
email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.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, email: 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 29.10.2020 г., фактическое: 17.00 29.10.2020 г.

Дата производства: 03.11.2020 г.

Дата выхода в свет: 07.11.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

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

Тираж 305 200. Номер заказа ТД-5712

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, письма,
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!

Если вы также, как и мы, любите готовить, пробовать что-то новое и в то же время бережно храните проверенные годами рецепты, новый выпуск журнала «Домашний повар» для вас!

В нем вы не только найдете классические рецепты любимых с детства каш, бутербродов и запеканок, но и узнаете, как приготовить правильную брускетту на итальянский манер, какую кашу подать к праздничному столу, сколько картошечки положить во французский гратен.

Рецепты из сборника точно придутся вам по вкусу, если вы:

- ♥ любите каши и стараетесь разнообразить ими ежедневный рацион;
- ♥ читаете традиции и выбираете вкусный рецепт рождественской кутьи и национальных крупяных изделий к праздничному столу;
- ♥ обожаете бутерброды и цените в этом вопросе разнообразие и новые вкусы;
- ♥ подыскиваете рецепты несложных, но вкусных канапе для хлебосольного застолья;
- ♥ не можете удержаться, чтобы не приготовить ароматную запеканку с фруктами к чаю или стремитесь баловать близких мясными вариациями на тему;
- ♥ радуетесь, видя, как любимые люди с аппетитом едят приготовленную вами лзанью или мусаку.

Словом, этот сборник для вас, если кухня – ваше место силы, а похвалы близких окрыляют и дарят вдохновение для смелых экспериментов и новых кулинарных побед.

**ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, УГОЩАЙТЕ
ОТ ДУШИ, ЕШЬТЕ С НАСЛАЖДЕНИЕМ!**



КАШИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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

Если вы любите не только со вкусом трапезничать, но и задумываетесь о пользе и питательной ценности блюд, то каша – идеальный выбор не только для завтрака, но также для обеда и ужина. Полезные и вкусные крупы хороши при разнообразных способах кулинарной обработки, главное, щедро сдобрить их любовью и добавить щепотку кулинарного опыта. Крупы можно сочетать с молочными продуктами, ягодами, сухофруктами, овощами, рыбой и мясом. Каждый из подобных дуэтов или даже трио внесет разнообразие в меню вашей семьи. В этом разделе вы наверняка сможете подобрать сочетание по своему вкусу.

Овсянка классическая с фруктами и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана воды

2/3 стакана дробленой овсяной крупы

1 стакан жирного молока
ядра любых орехов
2 ст. л. ягод (свежих или замороженных)

1/4 ч. л. соли

сахар
мед



4 порции



102 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Воду налить в кастрюлю с толстым дном, довести до кипения.

2 В кипящую воду постепенно добавлять крупу, постоянно размешивая, не допуская образования комочков. Огонь убавить до минимума. Варить, помешивая, почти до полного испарения воды 20-25 минут.

3 Добавить соль, сахар или мед по вкусу, влить подогретое молоко. Кашу тщательно перемешать, варить еще 10 минут.

4 Орехи порезать небольшими кусочками.

5 Готовую горячую кашу при подаче украсить свежими или замороженными ягодами и дроблеными орехами.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

● В кашу можно добавлять не только ягоды, а также сухофрукты, яблоки или бананы. Любая добавка будет придавать новый вкус знакомому блюду.

● Прекрасным дополнением к овсяной кашке будут карамелизированные яблоки, посыпанные корицей. Для приготовления лакомства необходимо порезать небольшими кусочками одно яблоко, обжарить его 1-2 минуты в 1 ст. л. сливочного масла. Обсыпать поджаренное яблоко 0,5 ст. л. коричневого сахара и держать на огне до получения карамельной корочки. В тарелку с кашей перед подачей выложить красивые румяные яблоки.

Овсянка запеченная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр молока
 350 г овсяных хлопьев
 20-минутной варки
 80 г сливочного масла
 2 яйца
 2 ст. л. сахара
 1/3 ч. л. соли
 корица, ванилин
 1 яблоко
 1 банан
 подсолнечное масло
 для смазывания формы



4 порции



168 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоко и банан помыть. Банан очистить от кожуры, порезать небольшими полукольцами или кусочками поменьше. Яблоко порезать брусочками.
2 Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Засыпать овсянку. Сверху выложить фрукты.
3 Сливочное масло растопить, остудить.
4 Яйца взбить венчиком в миске. Добавить молоко, соль, сахар, ванилин и корицу. Продолжать взбивать, постепенно добавляя сливочное масло.
5 Готовой смесью залить овсянку с фруктами, готовку в форме прикрыть



фольгой. Разогреть духовку до 180 градусов, готовить блюдо около 30-40 минут. Оставить на 15 минут под фольгой, затем фольгу снять.

Жаренная овсянка с яйцом и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан овсяных хлопьев
 20-минутной варки
 2 яйца
 50 г твердого сыра
 3 веточки свежего укропа
 черный молотый перец
 соль



2 порции



215 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйцо взбить с солью и перцем.
2 Овсянку выложить в сухую сковороду с антипригарным покрытием. Обжаривать на малом огне 7 минут до золотистого цвета.
3 В овсянку влить яйцо, тщательно перемешать, готовить под крышкой, не прибавляя огонь, в течение 1 минуты.
4 Овсянку с яйцом засыпать сыром, продолжать готовить еще 3 минуты под



крышкой. Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать укропом. По желанию добавить овощной нарезки.



Шоколадная манная каша

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Молоко довести до кипения. Объединить в тарелке манную крупу, какао, соль, обычный и ванильный сахар, перемешать.

2 После того, как молоко закипит, огонь убавить до минимума, постепенно засыпать смесь в молоко, постоянно размешивая, чтобы не было комочков.

3 Варить кашу до загустения, в течение 5 минут, постоянно помешивая. После того, как каша будет готова, добавить масло. При подаче украсить фруктами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 мл молока
2,5 ст. л. манной крупы
1 ст. л. какао
6 г ванильного сахара
1 ст. л. сахара
соль
0,5 ст. л. сливочного масла
фрукты для украшения



2
порции



125
кКал



20
минут



Каша «Дружба»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крупу промыть до чистой воды. Пшено залить стаканом воды, довести до кипения. Воду слить.

2 Промытый рис соединить с пшеном. Перемешать. Залить 400 мл воды, добавить соль. Варить на медленном огне под крышкой, пока вода не выпарится (около 15 минут).

3 Отдельно вскипятить молоко. Влить в кашу, добавить сахар, перемешать. Продолжать варить 25 минут на медленном огне, постоянно помешивая. В конце добавить сливочное масло, перемешать. Выключить огонь. Дать настояться под крышкой 15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г пшена
100 г риса
400 мл молока
650 мл воды
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. сахара
1,5 ст. л. сливочного масла



4
порции



134
кКал



1 час

Пшенка с вяленой клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл молока

500 мл воды

1 стакан пшеница

1/4 ч. л. соли

2 ст. л. сахара

3 ст. л. вяленой клюквы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крупу перебрать, промыть холодной водой 3-4 раза, обдать кипятком. Залить холодной водой, поставить на средний огонь. Варить 15 минут, пока вода не впитается. Добавить молоко, перемешать, варить еще 30 минут на медленном огне, постоянно перемешивая. В конце варки добавить соль и сахар.

2 Готовую кашу в кастрюле прикрыть крышкой, дать постоять 15 минут, чтобы пшено дошло до готовности. Перед подачей на стол



можно добавить сливочное масло по желанию, украсить вяленой клюквой.



6 порций



121 кКал



1 час

Пшенная каша с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеница

1 средняя луковица

1 средняя морковь

2 ст. л. подсолнечного масла

0,5 красного болгарского перца

1 ст. л. томатной пасты

3 стакана воды

перец

0,5 ст. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пшено перебрать, промыть в нескольких водах. Залить кипятком, дать постоять 5-10 минут, чтобы ушла горечь. Воду слить.

2 Лук, морковь, перец помыть. Очистить, порезать мелкими кубиками.

3 Сковороду с подсолнечным маслом разогреть, обжарить до мягкости лук, добавить морковь, пассеровать еще 10 минут, затем добавить болгарский перец, тушить 5 минут. Овощи смешать с томатной пастой, продолжать тушить 3 минуты.

4 К обжаренным овощам добавить подготовленную пшенку. Залить водой. Посолить, поперчить. До-



вести до кипения. Огонь убавить на минимум. Тушить на медленном огне 50 минут до готовности.



4 порции



127 кКал

1 час
30 минут

Варись, кашка, вкусна да рассыпчата

«Щи да каша – пища наша», – говаривали пращурь. А мы как ревностные хранители древних традиций и исконно русских рецептов не могли обойти вниманием правила приготовления вкусных, рассыпчатых, питательных каш.

Для гречневой, рисовой и перловой каши количество жидкости указано при условии, что она полностью испарится. Для остальных каш жидкость будет средней. Чтобы сделать кашу густой или, наоборот, более жидкой, достаточно уменьшить или увеличить количество жидкости соответственно.

В КАКОЙ ВОДЕ ВАРИТЬ

Рис, гречку, пшено лучше начинать варить в холодной воде. А вот манную, овсяную и кукурузную крупу чаще варят в горячей, чтобы каша была вязкая, однородная. Такие каши лучше варить, постоянно помешивая. Манную крупу можно предварительно размешать в небольшом количестве холодной воды, чтобы разбить комочки. Начинают процесс варки при сильном нагревании. При первых признаках закипания огонь постепенно убавляют и к финалу приготовления оставляют на минимуме.

ЗЕРНЫШКО К ЗЕРНЫШКУ

Для того, чтобы каша была рассыпчатой, крупу промывают холодной водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Для этого крупу лучше поместить в сито и промывать проточной водой из-под крана. Дополнительно крупу перед варкой можно прокалить на горячей сковороде без добавления масла. Это улучшит



В каких пропорциях и сколько варить

Каша (1 стакан)	Количество жидкости	Время варки
Гречневая	2 стакана	20 минут
Пшенная	3 стакана	45 минут
Рис	2 стакана	20 минут
Перловая	3 стакана	60 минут
Овсяная (хлопья)	3-4 стакана	20 минут/ 5 минут (зависит от типа хлопьев)
Манная	6-8 стаканов	5 минут
Кукурузная	2,5 стакана	30 минут

вкус каши и облегчит переваривание. После варки, если в каше осталась жидкость, кашу можно откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Затем сразу добавить масло и перемешать.

Кукурузная каша с грибами и кабачком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г кукурузной крупы
300 мл воды
150 г шампиньонов
150 г кабачка
1 ст. л. подсолнечного масла
1 средняя луковица
1 щепотка карри
соль
зелень



2 порции



65 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы, лук и кабачок помыть, почистить. Грибы и кабачок порезать небольшими кубиками, лук полукольцами.

2 Воду довести до кипения, засыпать кукурузную крупу, перемешать, добавить соль и карри. Убавить огонь до минимума. Варить под крышкой, периодически помешивая, 20 минут.

3 Пока каша варится, на сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить грибы и лук в течение 3-4 минут, затем добавить кабачок, тушить до готовности 10-15 минут на мед-



ленном огне. Готовые овощи объединить с кашей, перемешать. Кастриюлю с готовым блюдом укутать на 15 минут, чтобы каша «дошла». При подаче украсить зеленью.

Макаронно-рисовый микс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г длиннозерного риса
60 г вермишели (паутинка)
2 ст. л. соевого соуса
2 зубчика чеснока
1 стакан воды
3 ст. л. подсолнечного масла
100 г шампиньонов
сушеная или свежая зелень по вкусу



3 порции



167 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы помыть, порезать пластинами, обжарить в течение 5 минут.

2 В сковороду с толстым дном высыпать рис, вермишель, влить подсолнечное масло. Обжаривать заготовку на сильном огне 4-5 минут, постоянно мешая. В итоге рис побелеет, вермишель станет карамельного цвета. Огонь убавить до минимального.

3 Чеснок очистить, помыть, измельчить. Воду вскипятить.

4 К обжаренной крупе и вермишели добавить соевый соус, зелень, грибы,



все перемешать, влить горячую воду. Прибавить огонь. Довести до кипения. Накрыть блюдо крышкой. Огонь убавить. Томить 7-10 минут до готовности.

Кускус с запеченными томатами



ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Круглый кабачок можно заменить на обычный длинный. Из небольших кабачков можно сделать лодочки, разрезав их вдоль и удалив середину. Из кабачка побольше – цилиндры высотой 7-10 см. Для этого кабачок разрезают поперек и делают отверстие в середине.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана помидоров черри

2/3 стакана кускуса

3 ст. л. оливкового масла

1/4 стакана

кедровых орешков

1,5 стакана воды

1 красная луковица

1 зубчик чеснока

пучок петрушки

небольшой пучок мяты

соль

молотый черный перец

2 небольших

круглых кабачка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок очистить, измельчить. Лук очистить, порезать полукольцами.

2 Петрушку и мяту помыть. Листья отделить от веточек и мелко порезать.

3 Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде.

4 Помидоры помыть, обсушить. Выложить в жаро-

прочную форму для запекания. Полить 2 ст. л. оливкового масла. Посыпать луком и измельченным чесноком. Посолить и поперчить. Духовку разогреть до 200 градусов. Помидоры запекать 25-30 минут, пока они не станут мягкими и слегка не зарумянятся.

5 Воду довести до кипения. В чашу насыпать кускус, залить кипятком. Накрыть крышкой и оставить на 15 минут, пока вода не впитается. Затем взрыхлить крупу вилкой, добавить печеные помидоры, оливковое масло, порезанную зелень, посолить и еще раз перемешать.

6 Кабачки помыть. Аккуратно отрезать верхнюю часть. Ложкой вынуть середину. Выложить в полученную емкость заготовленный гарнир. Запекать в духовке при 200 градусах, пока кабачок не станет мягким, около 40 минут.



4 порции



156 кКал



1 час 40 минут

Гречка с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 1 небольшой баклажан
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 1 большой помидор
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 3 ч. л. соли
- зелень для подачи



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Гречку промыть, залить холодной водой, насыпать 1 ч. л. соли, поставить на медленный огонь под крышкой. Варить 30 минут до впитывания воды. За 5 минут до готовности крышку открыть.
- 2** Баклажан помыть, порезать кубиками, присыпать 1 ч. л. соли. Оставить на 5-10 минут. Затем промыть, дать стечь воде. Чеснок очистить, измельчить. Лук очистить, порезать кубиками. Помидор и перец нарезать кубиками.
- 3** В глубокую сковороду влить подсолнечное масло, на среднем огне обжа-



рить баклажаны в течение 10 минут. Затем добавить лук, чеснок и перец, продолжать обжаривать овощи еще 7 минут. В последнюю очередь выложить помидоры, посолить, поперчить. Тушить еще 10 минут. Гречку переложить в сковороду к овощам. Перемешать. Тушить еще 15 минут под крышкой.

Перловка к ужину

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан перловой крупы
- 3 стакана воды
- 500 г говядины
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 лавровый лист
- 4 горошины черного душистого перца
- соль
- перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перловку промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Варить 1 час на минимальном огне под крышкой.
- 2** Говядину помыть, порезать на кусочки среднего размера. В сковороду налить масло, мясо обжарить до образования корочки.
- 3** Морковь и лук очистить. Лук порезать кубиками, морковь – соломкой. Добавить овощи к мясу и обжаривать 10 минут. Зажарку переложить в кастрюлю с толстым дном, посолить, поперчить по вкусу. Налить воды, чтобы она слег-



ка прикрывала мясо. Закрывать крышкой и тушить на минимальном огне 1 час 20 минут до готовности мяса. Добавлять воду по необходимости. За 15 минут до готовности добавить лавровый лист и душистый перец. Когда мясо будет готово, переложить к нему перловую кашу, перемешать. Тушить еще 10 минут до готовности.

ПОЧЕМУ я читаю журнал

«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»?

Журнал «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru».

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» П2961



Стопку журналов «Планета здоровья» увидела на столике в спальне мамы, когда забежала к ней в гости. Сначала отнеслась скептически, обычно в подобной прессе сложно встретить что-то, кроме сомнительных «бабушкиных советов». Но полистала и была приятно удивлена. На страницах издания советы дают опытные врачи (это я не преминула проверить, посмотрев отзывы о них в интернете). Сложные темы изложены доступным и понятным языком. Сама, например, почитала статью про меланому и сходила на дерматоскопию. А раньше о такой процедуре и не знала. Словом, отличное издание, все по делу.

Ольга
СОЛОМИНА,
г. Рязань

Реклама 16+



КАШИ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

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

Не так проста каша, как может показаться на первый взгляд. Повседневное, привычное блюдо при должном умении и желании может превратиться в настоящую изюминку праздничного застолья. Крупяные гарниры исторически главенствовали на хлебосольном празднестве наших предков. Например, кутья – это традиционное блюдо, которое принято подавать на Рождество. Одного только плова столько рецептов, что и не пересчитать. В этом разделе мы собрали наиболее интересные рецепты из круп к праздничному столу.

Рождественская кутья с цукатами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан риса для плова
- 3 ст. л. густого меда
- 0,5 стакана изюма
- 1/3 стакана любых орехов
- 6 шт. кураги
- 4 шт. чернослива
- 2 ст. л. цукатов
- 1,5 апельсина
- четверть лимона
- 1,5 стакана воды
- 1 ч. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис перебрать, промыть 3-4 раза в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Промытый рис поместить в кастрюлю, залить 1,5 стаканами холодной воды, посолить. Накрыть крышкой. Довести до кипения. Убавить огонь до минимума. Варить 10-12 минут. Газ отключить. Оставить под крышкой на 15 минут, пока вода не впитается. После того, как рис будет готов, дать ему остыть, сняв кастрюлю с плиты.
- 2** Изюм, курагу и чернослив хорошо промыть, залить горячей водой на 10 минут, затем воду слить.
- 3** Орехи, курагу и чернослив порезать на небольшие части, чуть меньше изюма.
- 4** Из половинки апельсина отжать сок. Отдельно отжать сок из четверти лимона.
- 5** Растереть с медом 2 ст. л. сока апельсина. К смеси добавить 1 ст. л. лимонного сока и перемешать.
- 6** Соединить в емкости остывший рис, орехи, сухофрукты и все смешать с медовой заправкой.
- 7** Апельсин порезать на полукольца. Готовое блюдо выложить на тарелку, украсить апельсином и цукатами.

КСТАТИ

● В Сочельник, 6 января, традиционно готовят 12 рождественских блюд, среди которых и постная кутья, так как Рождественский пост продолжается до самого праздника. С кутьи начинают трапезу в Святой вечер и заканчивают ложкой этого блюда, обмениваясь пожеланиями и вспоминая почивших родственников.



4 порции



276 кКал



1 час



Традиционная кутья из пшеницы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пшеницу перебрать от мусора и остатков отрубей. Хорошо промыть в 3-4 водах. Переложить в кастрюлю с толстым дном, налить 3 стакана холодной воды. Поставить на газ, довести до кипения, убавить огонь. Варить под крышкой 50-60 минут, периодически помешивая. Ближе к концу варки добавить соль и 1 ч. л. сахара. Оставить кашу под крышкой, чтобы она впитала воду.

2 Мак залить кипятком, накрыть крышкой на 40 минут, чтобы он запарился. Затем воду слить, мак остудить и растереть с 2 ст. л. сахара в ступке или пропустить через мясорубку. Изюм залить кипятком на 15 минут. Затем кипятком слить, изюм обсушить. Орехи порубить на мелкие части.

3 Мед смешать с 0,5 стакана воды комнатной температуры перед готовностью каши. Объединить орехи, изюм, мак, клюкву с вареной пшеницей и медовым раствором. Все перемешать. Блюдо готово, можно подавать к столу.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Вместо воды при приготовлении кутьи мед можно смешать с узваром. Для его приготовления в 0,5 литра кипящей воды добавляют немного промытых изюма, кураги и чернослива. Варят 15 минут на медленном огне, затем настаивают 2-3 часа под крышкой, сливают отвар, процеживают его через сито и разводят с медом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан очищенной и шлифованной пшеницы

5 ст. л. с горкой мака

2 ст. л. и 1 ч. л. (для крупы) сахара

2 ст. л. меда

2/3 стакана изюма

2/3 стакана грецких орехов

0,5 стакана вяленой клюквы

1 ч. л. соли

3,5 стакана воды



4 порции



351 кКал



1 час



Курица, фаршированная гречкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тушка курицы
- 1 стакан гречневой крупы
- 1 средняя морковь
- 1 большая луковица
- 2 стакана воды
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. майонеза или сметаны
- 1 ч. л. паприки или приправы для курицы
- 2,5 ч. л. соли



6 порций



235 кКал



3 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку.
- 2** Курицу помыть, обсушить. Обсыпать паприкой или приправой для курицы, добавить 1,5 ч. л. соли, полить майонезом или сметаной и хорошо натереть чесноком снаружи и внутри. Оставить мариноваться на 1 час.
- 3** Пока маринуется курица, гречневую крупу перебрать и хорошо промыть. Поместить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды, добавить 1 ч. л. соли. Варить на медленном огне около 50 минут, пока не впитается вся жидкость.
- 4** Лук и морковь очистить. Лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. В сковороду налить подсолнечное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, пассеровать 10 минут.
- 5** После того, как гречка будет готова, добавить к ней обжаренные лук с морковью и перемешать.
- 6** Полученной смесью нафаршировать курицу. Отверстие в курице зашить кулинарной нитью или закрепить зубочистками.
- 7** Курицу выложить в жаропрочную форму и запекать 1,5 часа при температуре 200 градусов.

калорийность указана на 100 г продукта

Кукурузное суфле с рыбкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г кукурузной крупы
300 мл воды
3 яйца
1,2 кг филе трески
3 ст. л. подсолнечного масла
соль
перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Воду довести до кипения, засыпать в нее кукурузную крупу, перемешать, добавить соль. Варить под крышкой, на маленьком огне, периодически помешивая, 20 минут. Готовую кашу укутать на 15 минут. Остудить. Филе рыбы помыть, удалить мелкие косточки, порезать на небольшие кусочки.

2 Белки яиц отделить от желтков. Белки убрать в холодильник. Рыбу смешать с кукурузной кашей, добавить 2 желтка, соль, перец и все измельчить блендером до однородной



массы. Добавить подсолнечное масло. Перемешать. Белки взбить миксером до устойчивых пиков. Смешать с заготовкой.

3 Выложить готовую массу в смазанную форму для запекания. Выпекать 35 минут при температуре 200 градусов.



4
порции



113
кКал



1 час
30 минут

Рис «Оригинальный» с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана
длиннозерного риса
1 ч. л. подсолнечного масла
450 г очищенных креветок
3 зубчика чеснока
1 перец чили
4 ч. л. соевого соуса
1 ананас
5 стаканов воды
2 пучка зеленого лука

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Варить 15 минут до готовности. Рис откинуть в дуршлаг.

2 Ананас помыть. Разрезать вдоль на 2 части. Вырезать из середины мякоть. Порезать на небольшие кубики. Чеснок очистить. Измельчить.

3 Отварные креветки обжарить на подсолнечном масле в глубокой сковороде до образования легкой корочки, вынуть из сковороды. Зеленый лук и перец порезать неболь-



шими кубиками. Выложить на сковороду, в которой жарились креветки, обжарить 1 минуту. Добавить рис с ананасом, томить 2 минуты, затем выложить креветки и чеснок, полить соевым соусом, все перемешать. Подавать в лодочках из ананасов.



6
порций



175
кКал



30
минут

ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК

Праздничный стол



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ СПЕЦИАЛЬНУЮ СЕРИЮ
ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» – **ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ**

В серию вошли 5 выпусков:

«САЛАТЫ», «ЗАКУСКИ», «ВЫПЕЧКА»,
«МЯСО И ПТИЦА», «ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ»

Все блюда по предлагаемым рецептам Вы сможете приготовить из продуктов, купленных в ближайшем супермаркете. Помимо рецептов в нашей серии специальных выпусков Вас ждут советы по оформлению праздничного стола, варианты подачи к столу салатов и закусок, рекомендации по выбору специй для приготовления блюд.

***Встречайте праздники с хорошим настроением,
вкусным угощением и любовью в сердце!***

12+

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ

РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



КАШИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ

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

Когда хочется приготовить из привычной крупы что-нибудь этакое, на помощь приходят рецепты национальных кухонь мира. И привычные нам каши обретают новый вкус и аромат благодаря гастрономическим традициям различных народов. Любая приправа в составе или необычный способ обработки крупы придадут рецепту ту самую изюминку, которой так хотелось добиться от привычного на первый взгляд блюда. Если вы хотите порадовать близких азербайджанским пловом или итальянским ризотто к ужину, то этот раздел для вас.

Азербайджанский плов



ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе
куриной голени
1 большая луковица
1 стакан риса басмати
150 г сливочного масла
50 г топленого масла
0,5 ч. л. куркумы
1 ст. л. барбариса
100 г чернослива
100 г кураги
80 г изюма
соль, перец, зелень

Для теста

3 яйца
1/3 стакана воды
3 стакана пшеничной
муки
2 ст. л. подсолнечного
масла
кунжут для посыпки
0,5 ст. л. соли
1 ст. л. сливочного масла



6
порций



243
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности (10 минут), откинуть на дуршлаг.
- 2 Растопить на сковороде 50 г сливочного масла. Огонь отключить, рис переложить на сковороду, смешать с маслом и куркумой. Сковороду прикрыть крышкой.
- 3 Лук очистить, порезать кубиками, обжарить до мягкости и золотистого цвета на подсолнечном масле.
- 4 Курицу помыть, отварить в течение 20 минут, остудить, добавить к луку и обжарить до золотистой корочки. Сухофрукты помыть. Курагу и чернослив порезать на 5-6 частей. Растопить на сковороде 50 г топленого масла. Потомить 10 минут изюм и курагу.
- 5 Подготовить тесто. Яйца взбить с солью, добавить просеянную муку, растопленное сливочное масло, подсоленное масло, воду. Тесто хорошо вымешивать не менее 10 минут. Оставить на 15 минут. Смазать сливочным маслом дно и стенки посуды для запекания. Посыпать кунжутом. Больше половины теста раскатать слоем 5 мм. Поместить его в форму так, чтобы края свисали. Первым слоем выложить мясо, посыпать барбарисом, поверх выложить часть сухофруктов, затем рис, слои чередовать. Последним слоем выложить рис. Немного прижать его. Растопить 100 г сливочного масла. Полить заготовку.
- 6 После того, как рис и остальные ингредиенты будут выложены, плов накрыть тестом внахлест. Оставшуюся часть теста раскатать слоем около 3 мм и прикрыть блюдо сверху. Края прищипнуть. Смазать растопленным сливочным маслом и обсыпать кунжутом. Выпекать 40 минут при температуре 180 градусов.

калорийность указана на 100 г продукта

Итальянское ризотто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г риса для ризотто
50 г сливочного масла
1 болгарский перец
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 литр куриного бульона
50 мл сливок 35 %
2 веточки тимьяна
соль
перец



4 порции



118 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, очистить от семян и порезать мелкими кубиками. Обжаривать на сливочном масле (10 г), пока он не станет мягким, около 10 минут.
2 Лук и чеснок очистить. Чеснок измельчить, лук порезать мелкими кубиками. На сковороде растопить 40 г сливочного масла. Лук обжарить до полупрозрачности. Добавить рис и чеснок, перемешать. Огонь убавить до минимума.
3 Влить к рису третью часть куриного бульона, добавить перец, перемешать, далее постоянно



добавлять бульон, по мере его выкипания. Готовить около 20 минут. К готовому рису перед выключением добавить сливки, соль, перец, перемешать, тушить еще 5 минут, до получения кремовой консистенции ризотто. Готовое блюдо украсить при подаче порезанными листиками тимьяна.

Итальянская полента с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 шампиньонов
1 зубчик чеснока
1 ч. л. бальзамического уксуса
20 г сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
1 веточка тимьяна
4 яйца, соль

Для поленты

200 г кукурузной крупы
750 мл воды, 2 ч. л. соли
50 г сливочного масла
50 г твердого сыра



4 порции



216 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Воду довести до кипения, засыпать кукурузную крупу, добавить соль, перец, варить под крышкой, периодически помешивая, 30 минут. Когда каша будет готова, потерять в нее на мелкой терке сыр, добавить сливочное масло, перемешать. Накрыть крышкой, дать остыть.
2 Чеснок очистить, мелко порубить. Грибы помыть, порезать пластинками. На сковороде растопить 10 г сливочного масла с добавлением оливкового. Грибы обжарить с каждой сторо-



ны по 1-2 минуты. Добавить чеснок, бальзамический уксус, соль по вкусу, перемешать, обжаривать еще 1 минуту.
3 Из яиц пожарить глазунью на сливочном масле.
4 Собрать блюдо для подачи: выложить на тарелку поленту, сверху яйцо, вокруг него грибы, украсить тимьяном.

Испанская паэлья с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г среднежерного риса
 1 луковица
 3 зубчика чеснока
 350 г морского коктейля
 300 г филе минтая
 3 средних помидора
 200 г стручковой фасоли
 1 литр овощного бульона
 5 ст. л. оливкового масла
 соль
 перец
 щепотка шафрана



4 порции



141 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок очистить, лук порезать кубиками. В сковороде с толстым дном налить 2 ст. л. оливкового масла, выложить целые зубчики чеснока, погреть и вынуть. Добавить лук и обжарить.
- 2 Морской коктейль отварить в подсоленной воде. Высыпать на сковороду к луку. Обжарить 1-2 минуты. Снять со сковороды в отдельную емкость.
- 3 Филе минтая порезать на небольшие кусочки. Обжарить 10-12 минут до готовности. Выложить к коктейлю.
- 4 Помидор порезать кубиками, у перца удалить плодоножку и семена, порезать полосками. В глубокую сковороду с толстым дном налить 3 ст. л. оливкового масла. Разогреть. Засыпать помидоры, перец, стручковую фасоль. Посолить, поперчить. Тушить 10 минут.
- 5 Разогреть 0,5 стакана бульона, растворить в нем шафран. К смеси овощей налить 1 стакан бульона, перемешать. Довести до кипения. Сухой рис заложить в сковороду, разровнять, залить 1,5 стаканами бульона, добавить соль. На сильном огне довести до кипения, затем убавить до среднего. Готовить рис 20 минут, постоянно помешивая и понижая температуру. В середине варки залить еще 0,5 стакана бульона с добавлением шафрана.
- 6 Когда рис впитает жидкость и будет готов, добавить к нему заготовку из морепродуктов, перемешать, и можно подавать к столу.

калорийность указана на 100 г продукта

Осетинская дзыкка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. л. манной крупы
2 стакана жирной сметаны
2 ст. л. муки
200 г мягкого рассольного сыра
0,5 ч. л. соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку и манную крупу просеять.
- 2 Сметану налить в кастрюлю с толстым дном. Довести до кипения, постоянно помешивать. Когда сметана закипит, убавить огонь до минимума.
- 3 Свежий сыр отжать от сыворотки, размять до однородной массы и положить в кипящую сметану. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая, до растворения сыра.
- 4 Далее в сметану с сыром тонкой струйкой засыпать муку и манную крупу. Постоянно мешать, чтобы не было комочков.



5 Дзыкка готовится около 15-20 минут. Каша будет готова, когда перестанет прилипать к стенкам кастрюли и выделит достаточное количество теплого масла.

Пшенка по-украински

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана воды
1 стакан пшена
3 средних картофелины
200 г сырой свиной грудинки
2 луковицы
70 г сливочного масла
соль
молотый перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель помыть, очистить, порезать небольшими кубиками, поместить в кастрюлю. Налить 2,5 стакана воды, довести до кипения, добавить соль, варить 10 минут.
- 2 Пшенку перебрать, помыть в нескольких водах, пролить кипятком. Добавить к картофелю и варить 45 минут до готовности.
- 3 Лук очистить, порезать кубиками. Грудинку помыть, порезать на маленькие кусочки. Посолить, поперчить, обжарить. Когда грудинка даст сок,



добавить лук. Жарить мясо до готовности около 15 минут. Сливочное масло и жареное мясо добавить к готовой горячей каше, перемешать, картофель размять.



Казахский жент

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком на 10-15 минут. Воду слить. Изюм обсушить.
- 2 Пшено прожарить в течение 20 минут на горячей сковороде, до слегка коричневого цвета и орехового аромата. Смешать с сахаром и перемолоть блендером или в кофемолке до состояния муки.
- 3 Смешать полученную муку с изюмом и растопленным на сковороде маслом. Перетереть до однородной массы руками. Проследить, чтобы не было комочков.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г пшена

0,5 стакана сахара

50 г изюма

120 г сахара



8 порций



426 кКал



30 минут

- 4 Выложить в форму. Плотно утрамбовать руками. Поставить на сутки в холодильник. Перед подачей порезать или поломать.



Немецкий буберт с ягодами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крахмал размешать с 50 мл холодной воды. Ягоды помыть, размять, добавить 50 мл кипятка, сахарную пудру, перемешать. Довести до кипения. Ввести тонкой струйкой крахмал, интенсивно размешивая соус. Молоко подогреть, медленно засыпать манную крупу. Кашу варить, помешивая, 5-7 минут после закипания. Готовую кашу охладить до температуры 70 градусов.
- 2 Орехи порубить. Желток отделить от белка. Желток смешать с ванилином, сахаром, солью и орехами. Полученную смесь объединить с остывшей кашей. Бе-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан молока

2 ст. л. манной крупы

50 г любых орехов

2 ч. л. сахара, 1 яйцо

1 ст. л. сахарной пудры

1 ст. л. клюквы

1 ст. л. красной смородины, 100 мл воды

0,5 ч. л. крахмала

1 щепотка соли

1 щепотка ванилина



2 порции



152 кКал



30 минут

- лок взбить до устойчивых пиков, добавить к заготовке из манной каши. Перемешать. Полученный десерт полить соусом из ягод.

калорийность указана на 100 г продукта



ЗАПЕКАНКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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

Частенько слово «запеканка» вызывает ассоциации с творожным лакомством из детского сада. Но, конечно, понятие включает большее разнообразие блюд. Запеканка – это уникальное блюдо, которое может сочетать в своем составе большое количество всевозможных ингредиентов: овощи, крупы, творог, мясо. Благодаря этому разные запеканки будут хороши в любое время суток. Хотя, конечно, та самая, детсадовская творожная, да политая клубничным киселем... м-м-м. Согласитесь, отказаться от такого десерта очень сложно. А мы и не будем. Приготовим и его, и еще много-много разнообразной вкуснятины.



Пшени́ый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана пшена
1 литр топленого молока
4 яйца
4 ст. л. меда
2 ст. л. сахара
100 г кураги
200 мл сливок 33 %
2 ст. л. сливочного масла
1 стакан молотых пшеничных сухарей
3 стакана воды
0,5 ч. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курагу залить на 10 минут кипятком. Воду слить, курагу обсушить. Порезать на 6 частей.
- 2 Пшенку промыть, обдать кипятком. Закипятить 3 стакана воды, засыпать крупу, посолить. Довести до кипения, варить 10 минут. Воду слить. Пшено откинуть на сито.
- 3 Молоко закипятить, всыпать пшено, довести до кипения, варить на малом огне около 25 минут.
- 4 Яйца взбить, добавить мед, перемешать до однородного состояния.
- 5 Духовку разогреть до 160 градусов. Форму для выпечки застелить пергаментом, смазать маслом, присыпать сахаром и третью сухарей.
- 6 Пшенку хорошо перемешать с взбитыми яйцами, медом, курагой и сливками. Выложить в форму, разровнять, засыпать сверху оставшимися сухарями, запекать 35 минут.



калорийность указана на 100 г продукта



Крупенник из пшена

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана сметаны
500 г творога
5 яиц
1 стакан пшена
3 стакана воды
5 ст. л. пшеничной муки
0,5 стакана сахара
масло сливочное
для смазывания формы



6 порций



205 кКал



1 час
45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пшено промыть в 2-3 водах, пролить кипятком. Залить холодной водой и варить 50 минут до полной готовности. Готовую кашу остудить.

2 Яйца взбить с сахаром, творог со сметаной перетереть блендером.

3 Объединить яйца с сахаром, творожную массу, муку и кашу. Хорошо перемешать до однородной массы.

4 Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить заготовку. Выпекать в духовке при 180 градусах 45 минут.



Запеканка «Как в детском саду»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г пастообразного творога
3 яйца
1 стакан сахара
1 стакан манной крупы
100 мл сметаны
1 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. ванильного сахара
20 г сливочного масла
для смазывания формы



6 порций



293 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть духовку до 180 градусов.

2 Белки отделить от желтков.

3 Творог растереть блендером с желтками, сметаной, сахаром ванильным и простым.

4 Манную крупу смешать с разрыхлителем. Добавить к творожной смеси. Хорошо перемешать.

5 Белки взбить до устойчивых пиков. Аккуратно смешать с творожно-манной заготовкой. Выложить в форму и выпекать при 180 градусах 45 минут.





Запеканка «Яблочко»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки помыть. Вырезать середину, очистить от кожуры. Порезать кубиками. В сковороде растопить масло, яблоки потушить с маслом 2-3 минуты, чтобы они пропитались маслом, но не стали мягкими.

2 Муку просеять. Смешать с сахаром и яйцами. Медленно добавлять молоко и взбивать до однородной массы. В полученное тесто добавить яблоки с маслом, перемешать. Выложить в форму для запекания. Посыпать корицей. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 больших яблока
100 г сливочного масла
4 яйца
200 мл молока
6 ст. л. муки
1 стакан сахара
1 ч. л. молотой корицы



4 порции



161 кКал



50 минут



«Рисовое объедение»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть, залить водой, довести до кипения. Газ убавить до минимума, варить 10 минут. Затем оставить на 12 минут.

2 В небольшой емкости нагреть смесь рисового уксуса с солью и сахаром. До кипения не доводить. Залить рис, перемешать. Дать постоять 10 минут, чтобы рис пропитался.

3 Яйца взбить со сметаной до однородной консистенции. Добавить рис, перемешать.

4 Форму смазать маслом, выложить рис. Запекать 15 минут при температуре 200 градусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана круглого риса
2,5 стакана воды
180 г рисового уксуса
6 ст. л. сахара
1 ст. л. без горки соли
3 яйца
3 ст. л. сметаны
100 г твердого сыра
сливочное масло для смазывания формы



8 порций



167 кКал



1 час

5 Сыр натереть на купной терке. За 5 минут до готовности посыпать запеканку сыром.

Кабачково-творожная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших кабачка
500 г мягкого творога
200 г твердого сыра
3 яйца
0,5 стакана сливок 33 %
1,5 ч. л. соли
перец
пучок зелени
1 ст. л. подсолнечного
масла



4
порции



158
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки помыть, очистить. Нарезать тонкими полукольцами. Яйца взбить со сливками, солью и перцем. Зелень помыть, мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке. Творог перетереть блендером до однородной массы. Все перемешать.

2 Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Кабачки и творожную массу выкладывать слоями. Первый слой – творожный, далее кабачки, затем повторить и завершить творожным слоем.



4 Запекать блюдо в духовке при температуре 180 градусов 50 минут.

Запеканка «Капустный праздник»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г белокочанной
капусты
4 яйца
0,5 стакана риса
1 ст. л. подсолнечного
масла
1 ст. л. панировочных
сухарей
100 г твердого сыра
соль
перец



4
порции



130
кКал



55
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить вкрутую 2 яйца. Очистить, порезать кубиками. Капусту мелко нашинковать. Размять руками. Сыр натереть на крупной терке.

2 Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 минут. Воду слить, рис откинуть на дуршлаг.

3 Взбить венчиком 2 оставшихся яйца с солью и перцем. Смешать с рисом, вареными яйцами и капустой.

4 Форму смазать подсолнечным маслом. Присыпать панировочными сухарями. Выложить заготовку. Посыпать сыром. Готовить 40 минут при температуре



180 градусов до образования румяной корочки.



Запеканка овощная «Трехцветная»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г картофеля
2 средних моркови
400 г брокколи
1 луковица
4 зубчика чеснока
35 г кукурузного крахмала
соль
перец
3 ст. л. подсолнечного масла



5 порций



135 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель помыть, очистить. Залить водой, посолить. Варить 30 минут до готовности. Чеснок очистить, измельчить. Когда картофель будет готов, воду слить, оставить треть стакана отвара. Картофель растолочь, добавить отвар, 1 ст. л. подсолнечного масла. Перемешать пюре и охладить. После того, как пюре остынет, добавить 20 г крахмала, перец, половину чеснока, снова перемешать.

2 Лук очистить, порезать кубиками. Морковь очистить, натереть на средней терке. В сковороде разогреть 2 ст. л. подсолнечного масла, добавить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить морковь, тушить до мягкости. Охладить, добавить оставшийся чеснок, соль, перец, 15 г крахмала и перемешать. Брокколи помыть, порезать, варить в кипящей подсоленной воде 3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

3 Форму для запекания смазать подсолнечным маслом.

4 На пищевую пленку выложить картофель. Раскатать слой толщиной 1 см, сверху положить слой моркови, последним слоем выложить слой из размятой брокколи. Аккуратно с помощью пленки скатать в рулет и поместить в форму. Выпекать 35 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Вынуть запеканку из духовки, дать постоять в форме 5 минут, затем выложить на блюдо.

калорийность указана на 100 г продукта

Запеканка из цветной капусты и семги

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г цветной капусты
300 г филе семги
200 мл сливок 10 %
2 яйца
соль
перец
0,5 ч. л. мускатного ореха
масло сливочное
для смазывания формы



4 порции



98 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цветную капусту разобрать на соцветия. Помыть. Воду довести до кипения. Добавить соль. Капусту проварить 7 минут. Откинуть на дуршлаг, дать остыть.
- 2 Рыбу помыть, нарезать тонкими пластинами.
- 3 Яйца смешать с солью, сливками и мускатным орехом.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить цветную капусту, переложить между соцветиями кусочки



рыбы, залить все соусом и выпекать 30 минут при температуре 180 градусов.

Рыбная запеканка с фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса
200 г замороженной стручковой фасоли
300 г филе хоки
2 яйца
2 ст. л. оливкового масла
0,5 лимона
соль
смесь перцев
2 г орегано
пучок укропа
150 г твердого сыра
100 г сметаны



4 порции



206 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу помыть. Нарезать небольшими кусочками. Присыпать смесью перцев, орегано, слегка сбрызнуть лимонным соком. Дать пропитаться.
- 2 Рис промыть в нескольких водах. Отварить до готовности в подсоленной воде. Остудить.
- 3 Рыбу обжарить на оливковом масле в течение 2-3 минут. Переложить на тарелку. Выложить на сковороду с маслом замороженную фасоль. Потушить 7-10 минут на маленьком огне.
- 4 Сыр натереть на крупной терке. Укроп помыть, измельчить. Смешать половину сыра с рисом, яйцом и укропом.



5 Форму для запекания смазать маслом, выложить заправленный рис, на него рыбу и фасоль. Сверху смазать сметаной. Все присыпать оставшимся сыром. Запекать при температуре 180 градусов около 20 минут до румяной корочки сыра.



Запеканка «Три сыра»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана круглого риса
 3 стакана воды
 100 г моцареллы
 150 г сливочного сыра
 150 г твердого сыра
 150 г ветчины
 1 морковь
 пучок петрушки
 2 яйца
 1 стакан молока
 соль и перец
 подсолнечное масло
 для смазывания формы



5
порций



165
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть в нескольких водах. В кастрюлю с рисом налить воды. Добавить 1,5 чайные ложки соли. Довести до кипения. Варить 12 минут на минимальном огне. Оставить под крышкой на 15 минут, пока не впитается вся жидкость. Затем крышку открыть, рис перемешать и дать остыть.
- 2 Морковь помыть, отварить до полуготовности. Остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 3 Ветчину порезать мелкими кубиками. Петрушку помыть, мелко порубить. Моцареллу и твердый сыр натереть на крупной терке и разложить на разные тарелки.
- 4 Рис смешать с моцареллой, ветчиной, морковью и петрушкой.
- 5 Форму для выпечки смазать маслом.
- 6 Яйца взбить с молоком, сливочным сыром, солью и перцем.
- 7 Залить рис сливочно-яичной смесью, засыпать тертым сыром и запекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200 градусов в течение 30 минут или до золотистого цвета.



калорийность указана на 100 г продукта



Лазанья «По-русски»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны отварить до полуготовности в подсоленной воде. Слить воду. Макароны откинуть на дуршлаг. Остудить.
- 2 Мелко порезать лук. Помидор нарезать кубиками.
- 3 Разогреть сковороду с подсолнечным маслом. Обжарить лук. Добавить помидоры, тушить 5-10 минут. К овощам добавить фарш, соль, перец. Обжаривать в течение 15 минут на среднем огне, постоянно помешивая.
- 4 Сыр натереть на крупной терке.
- 5 В форму с высокими бортами, смазанную маслом, выложить макароны, залить половиной соуса бешамель, сверху выложить обжаренный фарш, залить второй половиной соуса. Сверху присыпать тертым сыром.
- 6 Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 30 минут. Подавать блюдо слегка остывшим.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

Один из популярных соусов для запеканок – бешамель. 100 г сливочного масла нужно растопить на сковороде, добавить 1,5 ст. л. пшеничной муки, перемешать до однородной массы. Далее постепенно добавлять тонкой струйкой 1 литр молока, интенсивно размешивая. Довести до кипения. Добавить соль, перец и мускатный орех. Соус готов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г макарон (перья или спиральки)
400 г свиного или свино-куриного фарша
3 помидора
1 крупная луковица
1 литр соуса бешамель
150 г твердого сыра
соль и перец
4 ст. л. подсолнечного масла



8
порций



195
кКал



1 час
20 минут

Секреты удачной запеканки



«Мельница сильна водой, а человек едой», – приговаривали наши прабабушки, ставя в печь чугушки с картошкой да кашей пшенной. Тесто заводили, пироги месили. А как еда готовится начинала, дух такой, что голова кругом! И запеканки по нашим рецептам ароматами своими аппетит не меньший вызывают. Проверено. А уж чтобы вкусны были да смачны, достаточно соблюдать несложные правила приготовления.

Экспериментируйте

Пробуйте сочетать несочетаемое. Если какого-то ингредиента в рецепте не хватает, то можно обойтись без него или заменить чем-то другим. Например, вместо свинины можно взять курицу. Это снизит калорийность и придаст новый вкус знакомому блюду. Альтернативой помидорам послужит кетчуп. Майонез заменя-

ется сметаной, сливками или другим сливочным соусом.

Добавляйте крахмал

В состав большинства запеканок добавляют продукт, содержащий крахмал. Это может быть рисовая или манная крупа, мука, картофель. Использование таких продуктов добавит клейкости блюду и не даст ему рассыпаться.

Жидкая основа

Овощные запеканки по своему составу получаются достаточно сочными. А вот для запеканок с мясом, фаршем, макаронами требуется использование соуса. Классическим соусом для запеканок является бешамель.

Предварительная подготовка

Запеканки включают в свой состав продукты с разным временем приготовления. Для того чтобы блюдо равномерно пропеклось, его составляющие предварительно доводят до полуготовности. Например, картофель отваривают, а затем трут на терке или делают пюре. Мясо можно немного обжарить, крупы – отварить.

Форма для запекания

Запеканка лучше пропечется и не подгорит, если ее готовить в хорошей форме с антипригарным покрытием и высокими бортами. Это позволит сохранить жидкость и сделать запеканку более сочной. Отличным вариантом будет стеклянная или силиконовая форма. Такую емкость проще чистить. Предварительно следует смазать форму маслом, в зависимости от рецепта можно использовать панировочные сухари или муку. Это позволит легко извлечь готовый продукт.



ЗАПЕКАНКИ К ПРАЗДНИКУ

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

Если вы хотите удивить гостей, то отличным вариантом для праздничного застолья станет запеканка. Блюдо сытное, с массой вариантов приготовления. Хороша запеканочка как в качестве горячего, основного блюда, так и в виде закуски или десерта к чаю. При этом процесс приготовления не займет у вас много сил и времени. А результат обязательно порадует, и гости будут довольны. И что особенно важно, для большинства запеканок не требуется каких-то сложных ингредиентов, продукты для них, как правило, всегда есть под рукой.



Запеканка «Пальчики оближешь»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля

3 баклажана

8 помидоров

200 г моцареллы

500 г фарша
(свиного, куриного
или из индейки)

2 луковицы

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. подсолнечного
масла

соль, приправы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Половину помидоров ошпарить кипятком, удалить кожицу, пропустить через мясорубку.

2 Лук очистить, помыть, порезать мелкими кубиками. На сковородке разогреть оливковое масло, обжарить в течение 3 минут лук, затем добавить фарш, обжаривать 10 минут на среднем огне. Убавить огонь до минимума, залить к фаршу помидорную массу, тушить еще 10 минут.

3 С баклажанов счистить кожицу, порезать овощи кольцами толщиной 0,5 см, засыпать солью на 10 минут. После этого баклажаны сполоснуть, слегка отжать.

4 Картофель помыть, очистить, порезать тонкими ломтиками. Слегка обжарить на подсолнечном масле. Переложить на салфетку, дать маслу стечь.

5 Сыр натереть на крупной терке.

6 Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Первым слоем выложить картофель, затем фарш, баклажаны, помидоры и сверху посыпать тертым сыром.

7 Запекать 30 минут при температуре 180 градусов.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

Перед запеканием можно полить блюдо соусом из оливкового масла, измельченного базилика, цедры лимона, соли и перца.



8
порций



156
кКал



1
час

Свинина под грибной шубкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свинины
300 г шампиньонов
2 луковицы
500 г картофеля
150 г твердого сыра
2 ст. л. подсолнечного масла
3 ст. л. сметаны
соль, приправы
пучок петрушки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать на кусочки и обжарить на части подсолнечного масла, посолить и поперчить.
- 2 Лук нарезать полукольцами, грибы – пластинами. Обжарить в растительном масле лук, переложить в отдельную емкость. На этой же сковороде обжарить грибы.
- 3 Картофель отварить в кожуре до полуготовности. Остудить, очистить. Порезать частями в виде полукруга, толщиной 5-7 мм.
- 4 Зелень порубить. На терке натереть сыр.
- 5 Форму для выпечки смазать подсолнечным маслом. Выложить слоями мя-



со, лук, грибы, картофель. Посолить, поперчить, смазать сметаной и посыпать зеленью. Сверху выложить тертый сыр. Запекать при температуре 200 градусов 25 минут.

Куриные маффины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриного филе
7 морковок
3 луковицы
1 болгарский перец
2 яйца
1 ч. л. карри
0,5 ч. л. сушеного имбиря
0,5 ч. л. сушеной паприки
2 ст. л. кунжута
соль
1 ст. л. подсолнечного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и морковь почистить, некрупно порезать, 10 минут варить, остудить.
- 2 Перец очистить от семян, порезать кубиками.
- 3 Филе курицы порубить на мелкие кусочки.
- 4 Желтки отделить от белков. Желтки растереть блендером с вареными овощами, специями и солью до однородной массы. Добавить курицу и перец. Перемешать.
- 5 Белки взбить до устойчивых пиков и аккуратно добавить к смеси.
- 6 Форму для кексов смазать подсолнечным мас-



лом. Каждое отделение присыпать кунжутом. Разложить по ячейкам заготовку. Выпекать при температуре 180 градусов около 30 минут.



Картофельная запеканка с фаршем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
700 г фарша из индейки
1 помидор
1 луковица
2 яйца
100 г сливочного масла
4 ст. л. панировочных сухарей
0,5 ч. л. мускатного ореха
соль, перец
масло подсолнечное для жарки



8 порций



146 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель помыть, очистить, отварить в соленой воде в течение 20 минут, пока он не станет полностью готов. Картофельный отвар вылить, оставить треть стакана. Картофель размять до однородной массы, добавить 2 ст. л. сливочного масла. По мере необходимости добавлять картофельный отвар, чтобы картофель получился достаточно мягким, но не жидким. В пюре разбить яйца и продолжать интенсивно взбивать пюре, чтобы белок яйца не успел свернуться.
- 2 Лук очистить, помидор помыть. Овощи нарезать небольшими кубиками. На сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидор, потушить.
- 3 Фарш смешать с солью, перцем и мускатным орехом. Добавить к овощам и обжаривать в течение 15 минут. Затем немного остудить. Пропустить массу через мясорубку для того, чтобы фарш стал мягче.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом. Посыпать половиной панировочных сухарей. Выложить половину пюре, разровнять. Затем выложить всю заготовку из фарша. Последним слоем будет вторая часть пюре. Сверху посыпать пюре панировочными сухарями.
- 5 Выпекать 30 минут при температуре 180 градусов.

Творожная запеканка с кроликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г брюссельской
капусты
300 г филе кролика
1 ст. л. подсолнечного
масла
1 луковица
200 мл сливок 33 %
150 г твердого сыра
300 г творога 9 %
1 яйцо
щепотка сушеного
базилика
перец, соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе кролика порезать на небольшие кусочки. Лук – мелкими кубиками. Масло разогреть на сковороде, высыпать лук, обжарить. К луку добавить филе кролика, посолить, перепчить. Обжаривать на среднем огне 10 минут.
- 2 Яйцо взбить со сливками. Добавить творог, размять до однородной массы. Приправить базиликом, солью, перцем.
- 3 Капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут. Откинуть на дуршлаг.
- 4 Сыр натереть.
- 5 Капусту смешать с обжаренным кроликом. Выло-



жить в смазанную форму для запекания. Залить творожно-сливочным соусом. Сверху посыпать натертым сыром. Запекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

Брюссельская капуста с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г замороженной
брюссельской капусты
200 г бекона
1 ст. л. оливкового масла
1 луковица
50 г сливочного масла
200 мл сливок 33 %
100 г твердого сыра
небольшой пучок
петрушки
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Бекон обжарить на оливковом масле в течение 5 минут.
- 2 Лук очистить, порезать мелкими кубиками. Обжарить на сливочном масле, добавить капусту, убавить огонь до минимума, тушить 10 минут.
- 3 Сыр натереть на крупной терке.
- 4 В сковороду с капустой выложить бекон, залить сливками, посыпать сыром.



5 Запекать 15 минут при температуре 180 градусов. Готовую запеканку украсить петрушкой.



Запеканка из трески с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе трески
 200 г помидоров черри
 1 луковица
 1 морковь
 2 ст. л. сливочного масла
 2 ст. л. сметаны
 1 стакан воды
 1 ст. л. муки
 пучок петрушки
 пучок укропа
 100 г твердого сыра
 соль, перец
 подсолнечное масло
 для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук тщательно очистить, помыть, порезать полукольцами.
- 2 Морковь помыть, очистить, порезать тонкой соломкой. Обжарить поочередно лук и морковь на сковороде на подсолнечном масле по 2-3 минуты.
- 3 Помидоры черри помыть, обсушить, порезать на половинки.
- 4 Филе трески помыть, порезать на небольшие кусочки.
- 5 Сметану смешать с водой до однородной консистенции. Добавить соль, перец.
- 6 Подготовить соус. На сковороде обжарить муку до появления орехового запаха. Добавить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать до однородной консистенции, медленно вливать раствор из сметаны с водой, постоянно помешивая.
- 7 Зелень помыть, мелко нарубить, засыпать в соус.
- 8 Сыр натереть на крупной терке.
- 9 Форму для запекания смазать маслом. Выложить рыбу, следующим слоем – лук и морковь, затем помидоры черри. Слегка посолить. Залить соусом. Сверху засыпать сыром.
- 10 Запекать 30 минут при температуре 200 градусов в разогретой духовке.



4 порции



98 кКал



50 минут



Рыбная запеканка «Океания»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель помыть, очистить, отварить в соленой воде в течение 20 минут, пока он не станет полностью готов. Размять толкушкой до состояния пюре, добавить немного картофельного отвара и вбить яйца. Интенсивно разминать, пока пюре не станет воздушным. Миксер не использовать, чтобы не появилась ненужная клейкость!
- 2 Спаржу отварить 5 минут в подсоленной кипящей воде. Воду слить, спаржу откинуть на дуршлаг.
- 3 Рыбу помыть, порезать на небольшие кусочки.
- 4 Зелень помыть, мелко порубить.
- 5 Форму для запекания смазать маслом. Выложить рыбу. Посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, зеленью. Сверху посыпать зеленым горошком, выложить спаржу. Залить сливками. С помощью кулинарного шприца сформировать картофельные цветы.
- 6 Запекать в духовке при 180 градусах 30 минут.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

Подавать рыбные запеканки рекомендуется на общем блюде, рамекинах, порционных тарелках. Оригинально смотрится подача на маленьких порционных мини-сковородах, что придает интимность и дарит ощущение уюта домашнего ужина.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе семги или форели
500 г картофеля
50 г сливочного масла
2 яйца
0,5 ч. л. мускатного ореха
100 г консервированного зеленого горошка
100 г спаржи
250 мл сливок 33 %
пучок свежей зелени
соль, перец
подсолнечное масло для смазывания формы



4 порции



152 кКал



1 час



«Кружевное чудо»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лаваш
500 г творога
4 яйца
1 стакан сметаны
200 г вишни без косточек
2 ст. л. манной крупы
0,5 стакана сахара
1 ч. л. ванильного сахара
50 г любых ягод для украшения
масло сливочное для смазывания формы



6
порций



157
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить 2 яйца с 2 ст. л. сахара, добавить творог, манку, ванильный сахар. Растереть до однородного состояния. Начинку намазать на лист лаваша. Равномерно разложить вишню по творожной начинке. Закатать в рулет.
- 2 Выложить в смазанную маслом круглую форму для запекания свернутый улиткой рулет.
- 3 Для заливки смешать 2 яйца с 2 ст. л. сахара и сметаной. Залить рулет. Печь при температуре 180 градусов 40 минут. Перед подачей украсить ягодами.



Черничный чизкейк

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г песочного печенья
100 г сливочного масла
300 г черники (свежей или замороженной)
1 ст. л. сахара
350 г сливочного сыра
160 мл сливок 33 %
1 ст. л. лимонного сока
125 г сахарной пудры
2 веточки розмарина
2 яйца



4
порции



258
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печенье растолочь с розмарином и растопленным маслом, смешать.
- 2 Форму застелить пергаментом. Выложить основу из печенья. Поставить в холодильник.
- 3 Чернику смешать с лимонным соком и сахаром. Нагревать, пока сахар не растворится. Полученную массу перетереть.
- 4 Сыр взбить с яйцами, сливками и сахарной пудрой. Добавить черничное пюре и перемешать.
- 5 Полученную массу вылить в форму с печеньем. Запекать 50 минут при температуре 150 градусов.



ЗАПЕКАНКИ НАРОДОВ МИРА

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

Лазанья, мусака, гра-тен, пудинг, кугель... Что объединяет все эти непонятные и чуждые нашему уху слова? Все просто! Это названия запеканок в разных странах мира. Среди этих блюд можно найти питательные мясные, диетические овощные, сладкие, воздушные запеканки. Словом, блюда на любой вкус. Мы с удовольствием поделимся с вами рецептами разнообразной вкусной необычности в этом разделе. А вы делитесь своими шедеврами с близкими. Пусть их довольное мычание и похвалы станут для вас отрадой и принесут радость.



Итальянская лазанья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г свиного фарша
 2 средних помидора
 2 луковицы
 10 листов лазаньи
 2 зубчика чеснока
 2 ст. л. томатной пасты
 100 г твердого сыра
 1 ст. л. подсолнечного масла
 соль, перец
 100 г сливочного масла
 800 мл молока
 3 ст. л. муки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук очистить, помидоры помыть, порезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить лук и помидоры 2-3 минуты. К овощам добавить фарш и томатную пасту. Посолить, поперчить. Обжаривать около 15 минут на среднем огне, постоянно помешивая.
- 2** Подготовить соус. Сливочное масло растопить в глубокой сковороде, добавить муку, тщательно перемешать до однородной массы, постепенно, тонкой струйкой, вводить молоко, перемешивать массу, не допуская образования комочков. Довести до кипения на умеренном огне.
- 3** Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Влить часть соуса. Выложить листы лазаньи, следующим слоем выложить фарш, снова листы, полить соусом. Слои чередовать, поливая соусом, последним слоем должен быть слой из листов лазаньи. Вылить оставшийся соус. Сверху посыпать сыром.
- 4** Противень с заготовкой прикрыть фольгой. Выпекать при температуре 180 градусов 40 минут. Первые 15 минут выпекать под фольгой, затем фольгу убрать и продолжить запекать.


8 порций


239 кКал


1 час



Греческая мусака

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны помыть, порезать кружочками, засыпать солью на 10 минут. Соль стряхнуть, баклажаны промыть.
- 2** Лук очистить, порезать кубиками. На сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить лук 2-3 минуты.
- 3** Зелень помыть, мелко нарубить.
- 4** Выложить фарш, зелень, томатную пасту на сковородку к луку. Добавить соль, перец. Обжаривать около 15 минут на среднем огне, постоянно помешивая.
- 5** Подготовить соус. Сливочное масло растопить в сковороде, смешать с оливковым, добавить муку, тщательно перемешать до однородной массы, постепенно тонкой струйкой вводить молоко, перемешивать массу, не допуская образования комочков. Довести до кипения.
- 6** Помидоры помыть, нарезать кружочками.
- 7** Форму для запекания смазать подсолнечным маслом. Налить на дно соус, выложить слой баклажанов, затем слой фарша и слой помидоров. Каждый слой немного поливать соусом, солить и перчить по вкусу. Слои чередовать. Последним слоем выложить баклажаны с добавлением помидоров. Блюдо залить остатками соуса, присыпать сверху тертым сыром.
- 8** Запекать в духовке 45 минут при температуре 200 градусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
4 помидора
800 г свиного фарша
2 луковицы
2 ст. л. подсолнечного масла
150 г твердого сыра
пучок петрушки
приправы по вкусу
1 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. муки
2 ст. л. оливкового масла
50 г сливочного масла
0,5 литра молока
соль, перец



8 порций



158 кКал



1 час



Парижский яблочно-луковый гратен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 зеленых яблока

100 г чеддера

1 большая луковица

по пучку кинзы,
петрушки, зеленого лука

3 ст. л. панировочных
сухарей

1 ст. л. коричневого
сахара

1 ст. л. оливкового масла
1,5 ст. л. сливочного
масла

1 ст. л. муки
300 мл молока

соль, перец, молотая
гвоздика, корица

0,5 ч. л. мускатного ореха

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки и лук очистить. Лук нарезать полукольцами, яблоки – дольками.

2 Зелень помыть, мелко нарезать.

3 Сыр натереть на крупной терке. Смешать с панировочными сухарями и коричневым сахаром.

4 Растопить сливочное масло, добавить муку, интенсивно помешивая. Постепенно влить молоко, добавить соль, перец, мускатный орех и другие приправы по вкусу. Довести до кипения и варить на медленном огне до консистенции густой сметаны.

5 Лук, яблоки и зелень смешать.

6 Форму для запекания смазать оливковым маслом. Выложить смесь лука и яблок. Залить соусом. Сверху посыпать сырной смесью. Запекать 35 минут при температуре 180 градусов.



4
порции



109
кКал



45
минут

Классический французский гратен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 средних картофелин
1 стакан сливок 33 %
0,5 ч. л. мускатного ореха
60 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
сливочное масло
для смазывания формы
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок почистить и нарезать дольками.
- 2 Сливки в кастрюле смешать с чесноком, перцем, мускатным орехом, солью. Поставить на плиту, довести до кипения.
- 3 Картофель помыть, очистить, порезать тонкими кружочками.
- 4 Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить слоями картофель, залить сливочным соусом.
- 5 Поставить в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов.
- 6 Сыр натереть на терке. Через 20 минут вынуть



гратен из духовки, засыпать сыром и поставить допекаться еще на 10 минут.

Еврейский кугель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 луковицы
1 морковь
6 картофелин
1 кабачок
1 ч. л. соли
1 яйцо
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. подсолнечного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук измельчить до мелких кубиков. Морковь натереть на мелкой терке.
- 2 Картофель натереть на терке для корейской моркови или просто на мелкой терке. Промыть водой.
- 3 Кабачок натереть на крупной терке, отжать.
- 4 Смешать все ингредиенты, добавить соль, яйцо, сухари. Хорошо перемешать.
- 5 Форму смазать растительным маслом и выложить овощи. Не трамбовать, постараться сохранить воздушность блюда. Верх сбрызнуть маслом.



6 Выпекать в духовке 1 час при температуре 200 градусов. Подавать с нежирной сметаной.



Английский пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана молока
2 г ванилина
1 ч. л. корицы
2 яйца
две трети стакана сахара
0,5 стакана изюма
1 стакан риса
2 стакана воды
соль



6
порций



138
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть. Залить водой в пропорции 1:2, добавить соль. Довести до кипения. Варить на минимальном огне под крышкой, пока рис не впитает воду. Огонь выключить. Остудить.
- 2 Изюм залить кипятком. Дать постоять 10 минут. Воду слить.
- 3 Рис смешать с яйцами, изюмом, сахаром и молоком. Добавить ванильный сахар и корицу.
- 4 Поместить в разогретую духовку, выпекать при температуре 180 градусов около 45 минут.



Шоколадный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ:

280 г молочного шоколада
0,5 стакана молока
2 ст. л. сливок 33 %
2 желтка
2 ст. л. сахара
3 г агар-агара
соль



2
порции



247
кКал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В небольшой кастрюле смешать молоко, сливки, желтки, сахар и соль. Взбить венчиком.
- 2 Смесь поставить на средний огонь и довести до кипения при непрерывном перемешивании венчиком. Всыпать агар-агар. Перемешать, дать прокипеть около минуты.
- 3 Шоколад поломать, залить горячей молочной смесью. Промешать блендером.
- 4 Смесь разлить по формам. Оставить при комнатной температуре на 1 час. Пудинг будет готов, когда приобретет упругую консистенцию.



БУТЕРБРОДЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

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

«Бутерброд» в переводе с немецкого языка означает хлеб с маслом. Но все мы, конечно, знаем, что разнообразие видов этой закуски или перекуса просто поражает. В нашем распоряжении сегодня масса ингредиентов, из которых можно соорудить настоящие шедевры кулинарного искусства. Бутерброды могут стать полноценным завтраком, легким перекусом, дополнить обед или разнообразить ужин. Словом, бутерброд так прочно вошел в наше повседневное меню, что без него трудно представить себе жизнь. Мы немного пофантазировали, чтобы поделиться с вами несложными, но очень вкусными рецептами.



Шоколадное угощение

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 ломтиков хлеба

200 г малины

200 г ежевики

4 шарика моцареллы

Для шоколадной пасты

1,5 стакана молока

2 ст. л. муки

1 стакан сахара

4 ст. л. какао-порошка

60 г сливочного масла

40 г арахиса



8 порций



197 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для пасты смешать муку, сахар и какао-порошок. Молоко подогреть до 40 градусов и маленькими порциями добавлять к сухой смеси, постоянно помешивая, не допуская образования комочков.

2 Орехи обжарить в течение 5 минут на сковороде без масла. Порубить блендером до состояния муки.

3 Пасту поставить на малый огонь, мешая непрерывно, довести до кипения. Добавить сливочное масло и орехи. Проварить 5 минут. Снять с огня, остудить.

4 Ягоды помыть. Моцареллу порезать на части.

5 Хлеб намазать остывшей шоколадной пастой, украсить моцареллой и ягодами.



Брускетта с клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

половинка багета

2 ст. л. творожного сыра

5-6 ягод клубники

свежий базилик для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Клубнику помыть, порезать пластинами.

2 Багет разделить на две части, подсушить на сухой сковороде или в духовке.

3 Каждый ломтик намазать сыром, сверху выложить пластинки клубники.

4 Сверху украсить листочками базилика.



2 порции



127 кКал



10 минут



калорийность указана на 100 г продукта

Тосты с хумусом и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куска цельнозернового хлеба
- 4 ст. л. хумуса
- 1 авокадо
- 4 помидора черри
- 1 ч. л. лимонного сока



4 порции



163 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цельнозерновой хлеб подсушить в духовке или на сковороде без добавления масла.
- 2 Помидоры и авокадо помыть. Авокадо очистить, удалить косточку. Порезать на тонкие ломтики, сбрызнуть лимонным соком, чтобы авокадо не почернело.
- 3 Помидоры порезать кружочками.
- 4 Хумус намазать на тост, равномерно разложить 3-4 ломтика авокадо, сверху положить 3-4 кружка помидора.



Тосты с брынзой и запеченными черри

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куска ржаного хлеба
- 8 помидоров черри
- 1 авокадо
- 100 г брынзы
- 3 ст. л. оливкового масла
- пучок базилика
- 0,5 лимона
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец



4 порции



123 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, разрезать на половинки. Хлеб подсушить в духовке. Чеснок очистить, измельчить. Базилик помыть, две трети листьев порезать.
- 2 Помидоры выложить в форму для запекания. Присыпать чесноком, измельченным базиликом, полить оливковым маслом. Запекать 15 минут в духовке при температуре 200 градусов.
- 3 Смешать 2 ст. л. оливкового масла с оставшимся базиликом с помощью блендера. Добавить сок лимона, перемешать.
- 4 Авокадо очистить, размять вилкой до однород-



ной массы. Добавить 2 ч. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу.

- 5 На ломтики хлеба нанести пасту из авокадо. Раскрошить брынзу, распределить по бутербродам. Выложить сверху запеченные помидоры, полить пастой из базилика.



Тосты с глазуньей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куска цельнозернового хлеба
- 1 авокадо
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 яйца
- соль и перец
- 2 ст. л. сливочного масла



2 порции



201 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цельнозерновой хлеб подсушить в духовке или на сковороде без добавления масла.
- 2 Авокадо очистить, удалить косточку. Сбрызнуть лимонным соком. Размять до состояния кашицы.
- 3 Из яиц пожарить глазунью (посолить, поперчить) с полужидким желтком.
- 4 На хлеб густо намазать авокадо, сверху выложить яйцо. Можно подавать к столу.



Сэндвич с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 булочки для сэндвича
- 1 банка консервированного тунца
- 10 г маслин без косточки
- 2 яйца
- 2 помидора
- 1 фиолетовая салатная луковица
- 4 листа салата
- 2 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- 3 ст. л. оливкового масла
- четверть лимона



2 порции



128 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить вкрутую, почистить, порезать кружками.
- 2 Помидоры помыть, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм.
- 3 Лук очистить, нарезать тонкими кольцами.
- 4 Укроп, петрушку и листья салата помыть. Укроп и петрушку порубить.
- 5 Тунец размять вилкой, смешать с оливковым маслом, лимонным соком, луком и зеленью.
- 6 Маслины порезать кольцами.
- 7 Булку разрезать на две части. На нижнюю часть выложить лист салата. Затем кружки помидоров. Следующим слоем выложить тунец, яйца, лук, маслины. Сверху прикрыть второй частью булки.

Булочка с яйцом и беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 круглых пшеничных
булочки
4 яйца
4 полоски бекона
4 ломтика плавленого
сыра
соль, перец
пучок укропа



4
порции



271
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У булки отрезать верхнюю часть, вынуть мякоть.
- 2 Сыр натереть на терке.
- 3 Зелень помыть, обсушить, мелко порубить.
- 4 Бекон слегка обжарить на сковороде по одной минуте с каждой стороны. Выложить внутри булки по стенкам.
- 5 Яйцо разбить в середину хлебной емкости. Проследить, чтобы яйцо было полностью внутри булки. Посолить, поперчить. Посыпать зеленью и сыром.
- 6 Прикрыть отрезанной ранее частью булки. Запекать в микроволновке 45 секунд при мощности 800 Ватт.



Чесночный багет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой багет
100 г твердого сыра
100 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
пучок укропа



2
порции



285
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В багете сделать надрезы поперек, не дорезая до конца.
- 2 Чеснок очистить, выдавить через чеснокодавку.
- 3 Сыр натереть на терке.
- 4 Зелень помыть, обсушить, мелко порубить.
- 5 Смешать сливочное масло, чеснок, сыр и зелень. Полученной смесью наполнить надрезы в булке.
- 6 Булочку завернуть в фольгу. Запекать в разогретой духовке 20 минут при температуре 200 градусов. За 5 минут до завершения фольгу приоткрыть, дать хлебу подрумяниться.





Бутерброды «Мини-пицца»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 длинная булочка для сэндвича
- 3 помидора черри
- 100 г твердого сыра
- 1 ст. л. майонеза
- 2 шампиньона
- пучок укропа
- 100 г бекона
- 1 ст. л. кетчупа



2 порции



218 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры порезать кружочками на 4-5 частей. Грибы порезать соломкой. Зелень измельчить.
- 2** Сыр натереть терке. Бекон порезать.
- 3** Булочку разрезать на две части. Внутреннюю часть смазать кетчупом. Выложить грибы. Сверху промазать майонезом. Посыпать сыром.
- 4** На одну часть булки выложить помидоры, на вторую бекон. Сверху посыпать зеленью.
- 5** Запекать 15 минут в духовке при 180 градусах.



Сэндвич с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 круглых булочки с кунжутом для сэндвича
- 2 помидора
- 8 листьев салата
- 400 г куриной грудки
- 150 г кефира
- 0,5 ч. л. соли
- перец
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 фиолетовая салатная луковица



4 порции



175 ккал



30 минут + маринование

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриную грудку порезать на пластины. Кефир смешать с солью, перцем. Залить грудку. Оставить на 3 часа мариноваться.
- 2** Затем грудку обвалить в панировочных сухарях.
- 3** Форму для выпечки смазать маслом. Выложить грудку. Запечь в духовке при 200 градусах. С одной стороны 15 минут и с другой 10 минут.
- 4** Помидоры порезать кружочками.
- 5** Лук порезать кольцами.
- 6** Булочки разрезать на две части. На нижнюю часть выложить лист салата, лук, курочку. Положить 2 кружка помидора, второй лист салата и прикрыть верхней частью булки.



БУТЕРБРОДЫ НА ПРАЗДНИК

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

Прекрасным дополнением к основному блюду на празднике являются закуски. С них, как правило, и начинается праздничное застолье. Канапе с фруктами, сыром, мясом и овощами, бутерброды со шпротами, тарталетки с красной икрой... Этот список можно продолжать бесконечно. В этом разделе собраны оригинальные и вкусные бутерброды и канапе для праздничного стола. А главное, эти блюда не требуют большого количества времени и сил для приготовления, а потому подойдут и для аврального застолья, когда, как говорится, «гости уже на пороге».



Канapé с лососем и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г филе семги
100 г хлеба
100 г моцареллы
маленький пучок
кудрявой петрушки
2 средних круглых
помидора



8
порций



127
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из хлеба при помощи стакана вырезать кружочки. Подсушить в духовке или на сковороде без масла.
- 2 Кружочки моцареллы порезать на пластинки.
- 3 Петрушку и помидоры помыть. Листья петрушки отделить от стеблей. Помидоры порезать кружочками.
- 4 Филе семги порезать тонкими пластинами.
- 5 На хлеб выложить помидор, моцареллу, сверху – рыбу, скрученную в спираль. Украсить листьями петрушки. Для прочности конструкции можно использовать шпажки.



Тарталетки «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
50 г твердого сыра
70 г печени трески
1 ст. л. майонеза
8 тарталеток
из песочного теста
листья салата для подачи

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Листья салата помыть. Выложить на блюдо.
- 2 Яйца отварить вкрутую, остудить. Отделить белки от желтков. Белки натереть на терке. В отдельную тарелку натереть желтки.
- 3 Сыр натереть на терке.
- 4 Печень трески размять вилкой. Соединить с сыром, белком и майонезом. Перемешать до однородной массы.
- 5 Тарталетки заполнить смесью. Сверху посыпать желтком.
- 6 Выложить на блюдо вверх салатных листьев, и можно подавать к столу.



8
порций



356
кКал



20
минут

Канapé с королевской креветкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г креветок

100 г хлеба

4 листа дуболистного салата

2 ст. л. оливкового масла

1 зубчик чеснока

соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок выдавить через чеснокодавку, смешать с оливковым маслом, дать постоять 10 минут.

2 Креветки отварить в подсоленной воде 2-3 минуты. Воду слить. Креветки откинуть на дуршлаг. Остудить, очистить от панциря, хвоста и внутренностей.

3 На сковороде разогреть оливковое масло с чесноком. Обжарить 2-3 минуты очищенные креветки. Выложить на салфетку.

4 Из хлеба вырезать кружочки с помощью стакана. Хлеб подсушить в духовке или на сковороде.

5 Сформировать тарталетки. На хлеб выложить лист салата, сверху – креветку. Зафиксировать шпажкой.



Тосты с печенью трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика ржаного хлеба

2 яйца

100 г творожного сыра

1 банка печени трески

50 г зеленых оливок

пучок зеленого лука

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить. Порезать пластинами.

2 Хлеб подсушить на сковороде без добавления масла.

3 Оливки порезать колечками на 4 части.

4 Лук помыть, порезать.

5 На хлеб намазать сливочный сыр, сверху выложить 2 кружка яйца, 2-3 колечка оливок, несколько ломтиков печени трески. Сверху посыпать зеленым луком.





Кростини с рикоттой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба
150 г ветчины
120 г копченой рикотты
2 средних круглых помидора
горсть рукколы



4 порции



179 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб подсушить в духовке 3-4 минуты при температуре 220 градусов.
- 2 Помидоры помыть, порезать на 4-5 частей.
- 3 Сыр намазать на ломтик хлеба. Сверху выложить кусочек помидора, завернутый в пластину ветчины. Украсить листьями рукколы.



Бутерброды с паштетом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г гусиной печени
20 г сливочного масла
1 ст. л. подсолнечного масла
50 мл сливок 15 %
1 луковица-шалот
1 морковь
6 ломтиков хлеба
зелень для подачи
соль, перец



6 порций



370 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гусиную печень помыть, обсушить и удалить прожилки. Растопить 20 г сливочного масла в сотейнике вместе с подсолнечным маслом. Выложить печень, обжарить со всех сторон в течение 7 минут на небольшом огне. Добавить соль, перец, сливки, тушить еще 2 минуты.
- 2 Лук и морковь очистить, нарезать. Обжарить на среднем огне с растительным маслом до мягкости.
- 3 Тушенную в сливках печень перемолоть блендером. В полученный мусс добавить обжаренные овощи и еще раз взбить до однородности.
- 4 Паштет убрать в холодильник на 30 минут.
- 5 Хлеб подсушить. Готовый паштет выложить с помощью кулинарного шприца на хлебцы, украсить зеленью и подавать к столу.

Тортилья с треской

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 лепешки тортильи
 200 г филе трески
 1 ч. л. соевого соуса
 2 ст. л. сметаны
 1 ст. л. кетчупа
 0,5 ч. л. кумина
 четверть ч. л. соли
 3 листа салата
 2 средних помидора
 1 болгарский перец
 0,5 авокадо
 четверть лимона
 подсолнечное масло
 для жарки



4
порции



198
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать сметану, соевый соус и кетчуп.
- 2 Рыбу посолить, посыпать кумином. Разогреть на сковороде подсолнечное масло. Обжарить в течение 10 минут – по 5 минут с каждой стороны. Остудить, разрезать на кусочки.
- 3 Листья салата порвать.
- 4 Авокадо порезать небольшими кусочками.
- 5 Помидоры порезать полукружками, перец очистить, порезать соломкой.
- 6 В центр тортильи выложить рыбу, полить соусом, положить листья салата, помидор, перец и авокадо. Завернуть лодочкой.



Запеченная тортилья с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 лепешки тортильи
 200 г ветчины
 150 г твердого сыра
 4 ст. л. майонеза
 4 ст. л. кетчупа
 небольшой пучок
 петрушки
 подсолнечное масло
 для жарки



4
порции



309
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень помыть. Обсушить. Мелко порубить.
- 2 Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать небольшими брусочками.
- 3 Майонез смешать с кетчупом.
- 4 Намазать тонким слоем смеси тортилью. Выложить в центр лепешки ветчину, сыр, добавить немного соуса, посыпать зеленью.
- 5 Лепешку свернуть конвертом. На сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить закуску с двух сторон до румяной корочки.





Легкие бутерброды

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 ломтиков белого багета
- 1 авокадо
- 0,5 лимона
- 1 грейпфрут
- 50 г сыра фета
- 10 фисташек
- 4 маслины без косточек
- пучок базилика



8 порций



190 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб подсушить на сковороде без масла. Авокадо очистить. Порезать на плоские дольки. Сбрызнуть соком лимона.
- 2** Сыр раскрошить. Грейпфрут разделить на дольки, с каждой снять пленку.
- 3** Фисташки порубить. Отделить листочки базилика.
- 4** Маслины разрезать вдоль пополам.
- 5** На ломтик хлеба выложить авокадо, дольку грейпфрута, маслину и лист базилика. Посыпать сверху фисташками и сыром.



Ягодно-сырные тосты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 французская булка
- 100 г ягод
- 120 г сливочного сыра
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1 ст. л. корицы
- 2 ст. л. сливочного масла



4 порции



273 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб порезать на ломтики толщиной 1 см. Каждый ломтик разделить на две части, но не разрезая полностью. Необходимо, чтобы получился карман для сливочного сыра.
- 2** Корицу смешать с молоком и яйцами.
- 3** Сливочный сыр поместить в карман булки. Булку с сыром положить в молочную смесь. Дать полностью пропитаться.
- 4** На сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить ломтики приблизительно по 4 минуты с каждой стороны.
- 5** Ягоды помыть. Тосты с сыром выложить на тарелку. Украсить ягодами.



БУТЕРБРОДЫ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

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

Вы когда-нибудь пробовали сочетать в одном бутерброде кукурузный хлеб, бананы, авокадо, мясо и сыр? Или мясо кабанчика с хрустящими овощами? Национальные вкусовые традиции сказываются и на таком простом блюде, как бутерброд. Всем хорошо известны калорийные американские бургеры и турецкий донер-кебаб, но мало кто знает, что такое индийский «Вада пав» или кубинская «Медианоча». Есть повод заглянуть в раздел с рецептами бутербродов национальной кухни.



Мексиканский фахитос

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
2 ст. л. кукурузного масла
1 красная луковица
1 репчатая луковица
1 болгарский перец
4 лепешки тортильи

Для заправки

четверть лимона
2 ст. л. соевого соуса
1 зубчик чеснока
1 перец чили
смесь перцев

Для гуакамоле

1 авокадо
0,5 лайма
смесь перцев
сыр



4
порции



163
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать тонкой соломкой.
- 2 Репчатый и красный лук очистить. Порезать тонкими полукольцами.
- 3 Перец помыть, удалить плодоножку, семена. Порезать тонкой соломкой.
- 4 Подготовить заправку. Чеснок очистить, измельчить. У перца чили удалить семена, плодоножку. Мелко порезать. Смешать сок четвертинки лимона, соевый соус, измельченный чеснок, перец чили, паприку и соль.
- 5 В глубокой сковороде разогреть кукурузное масло. Обжарить куриное филе до появления легкого румянца (приблизительно 10 минут). Добавить овощи. Обжарить 2-3 минуты.
- 6 Когда жидкость испарится, добавить к курице с овощами острую заправку. Перемешать. Тушить 7-10 минут. Снять с огня.
- 7 Подготовить соус гуакамоле. Авокадо помыть, отделить от кости, почистить, размять вилкой. Из лайма выдавить сок. Смешать мякоть авокадо с соком лайма, солью и перцем.
- 8 Овощи с курицей поместить в центр тортильи. Аккуратно завернуть в мини-рулеты. Гуакамоле подавать отдельно.

Вьетнамский «Бан ми»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 длинных булочки для сэндвича
1 авокадо
1 огурец
150 г вареной колбасы
100 г капусты
1 морковь
2 ст. л. яблочного уксуса
1 ч. л. острого соуса чили
2-3 веточки петрушки
сливочное масло для жарки



2 порции



156 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь очистить, натереть на терке для корейской моркови. Капусту нашинковать. Смешать с морковью и яблочным уксусом. Дать постоять 10 минут.
- 2 Петрушку помыть.
- 3 Огурец помыть, порезать тонкими кольцами.
- 4 Колбасу нарезать кольцами. Обжарить по 1 минуте с каждой стороны.
- 5 Из авокадо извлечь мякоть, размять, смешать с соусом чили.
- 6 Половинку булки смазать соусом из авокадо.



Сверху выложить огурец, колбасу, смесь капусты с морковью, петрушку. Прикрыть второй половинкой булки.

Турецкий донер-кебаб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 пите
1 огурец
1 помидор
2 листа краснокочанной капусты
2 ст. л. майонеза
500 г фарша из баранины
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ч. л. тмина
0,5 ч. л. кориандра
1 ч. л. молотой корицы
2 ч. л. соли
молотый черный перец



2 порции



214 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, чеснок очистить. Лук порезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через чеснокодавку.
- 2 Фарш смешать с луком, чесноком, тмином, кориандром, панировочными сухарями и корицей. Добавить соль, перец. Все хорошо перемешать.
- 3 Из фарша сформировать котлеты. Поместить в рукав для запекания. Выпекать 1 час при температуре 200 градусов.
- 4 Когда котлеты из баранины будут готовы, вынуть из духовки, остудить, нарезать тонкими пластинами.
- 5 Огурцы, помидоры нарезать соломкой. Листья салата порезать соломкой.



6 В пите прорезать карман. Смазать внутри майонезом. Выложить овощи и мясо.

Японский «Кацу-сандо»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика белого хлеба

2 листа пекинской
капусты

300 г свиного карбоната

1 яйцо

2 ст. л. панировочных
сухарей

2 ст. л. подсолнечного
масла

0,5 ч. л. мускатного ореха

соль, специи



2
порции



339
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свинину порезать на кусочки толщиной 1,5-2 см. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Отбить.
- 2 Яйца посолить, взбить.
- 3 Сковороду разогреть, налить подсолнечное масло, мясо окунуть в яйцо, обвалять в сухарях, обжарить на среднем огне по 5 минут с каждой стороны. Выложить на тарелку, застеленную салфеткой, чтобы стекло масло.
- 4 Пекинскую капусту нашинковать.
- 5 Мясо с пекинской капустой поместить между двух ломтиков хлеба.

Индийский «Вада пав»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 булочки для сэндвича

4 средних картофелины

1 перец чили

1 зубчик чеснока

по 1 ч. л. кориандра,
семян горчицы,
свежего имбиря

по 1 ч. л. соли и сахара

1 ст. л. лимонного сока

1,5 стакана муки

0,5 ч. л. пекарского
порошка

1/4 ч. л. куркумы

0,5 стакана
подсолнечного масла

1 ч. л. соли для кляра



2
порции



310
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять, остудить.
- 2 Перец чили очистить и измельчить. Имбирь натереть. Чеснок очистить.
- 3 Смешать картофель с перцем чили, солью, кориандром, имбирем, чесноком, семенами горчицы и лимонным соком. Все перемешать руками. Из картофельного теста скатать шарики размером с яйцо.
- 4 Муку смешать с пекарским порошком, куркумой и 1 ч. л. соли. Воду добавлять понемногу, мешать венчиком, пока не получится жидкое тесто.
- 5 Шарики из теста обмакнуть в кляр и жарить в сковороде на масле. Выложить на булочки.



ПИСЬМО Дедушке Морозу

Мама и папа! Бабушки и дедушки!

Купите нашу открытку-письмо Дедушке Морозу и подарите ребенку ощущение сказки на Новый год!

Ребенок самостоятельно или с Вашей помощью сможет заполнить открытку и написать, что бы ему хотелось получить в подарок на Новый год.

Открытка представлена в удобном формате, красиво оформлена и красочно иллюстрирована.

В ОТКРЫТКЕ:

- ✦ **Бланк письма Деду Морозу**
- ✦ **Новогодняя детская песенка**
- ✦ **Детские новогодние загадки и головоломки**
- ✦ **Место для подарка-рисунка Деду Морозу от ребёнка**



Реклама 0+

**В ПРОДАЖЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 5 ДЕКАБРЯ



Выходит в свет наш новый журнал для тех, кто любит готовить, – «Праздничное застолье».

В этом справочнике вы найдете:

- рецепты салатов, а также холодных и горячих закусок на любой вкус;
- рецепты вкусных и красивых горячих блюд, которые вы сможете приготовить без помощи опытного повара;
- рецепты разнообразной выпечки, необычных десертов и нарядных тортов, которые украсят ваш праздничный стол;
- рецепты согревающих и освежающих напитков;
- советы по украшению блюд и праздничного стола.

А также на страницах журнала:

- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
- таблица мер и весов;
- полезные советы.

Журнал рецептов «Праздничное застолье» – в продаже с 5 декабря.