

# Апельсин®

# Рецепты

## вкусно и полезно

**Приз!**

(см. стр. 16)

№02 2011

*Рецепт номера:*

*Баварский торт-желе*

стр. 12



ISSN 1813-9582

WWW.APELSIN.TV



9 771813 958000

11002

### МАМИНЫ РЕЦЕПТЫ

Куриные рулетики в беконе

Салат «Вкуснятина»

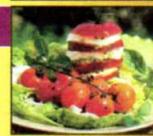
Салат «Черепашка»



### САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Паштет из красного перца

Салат с сёмгой и др.



### СУПЫ

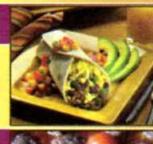
Картофельно-чесночный суп-пюре

Свекольный суп-пюре и др.



### КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Буррито



### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Жаркое с баклажанами в горшочках

Картофельные котлеты с грибами

Свинина в кока-коле и др.



### ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Баклажаны, запечённые с сыром

и помидорами и др.



### ДЕСЕРТЫ

Бланманже

Шоколадный мусс и др.



### СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Печенье с черносливом

Кекс с изюмом и водкой

Баварский торт-желе и др.



### НАПИТКИ

Клубнично-шоколадный шейк

Какао-флип

Пиратский пунш и др.



стр. 3

стр. 4-5

стр. 6-9

стр. 10

стр. 11

стр. 12-13

стр. 14-15

# Колонка редактора

Новый год и Рождество уже прошли, на душе немножко грустно... Но терять положительный настрой, установившийся после новогодних праздников не стоит, даже из-за обилия навалившейся работы. Тем более, что впереди ещё китайский новый год (3 февраля), в который можно также побаловать себя вкусными блюдами, которые представлены в этом выпуске. Он, к слову, получился довольно домашний, так как на этой неделе празднует свой День рождения самый главный человек в моей жизни – мама! В

выпуске представлены её фирменные рецепты (стр. 3), которыми вы можете угостить и себя, и гостей! Я вам обещаю: разочарованных не будет! И еще в этом номере опубликованы рецепты от наших любимых читателей (стр. 15), которые тоже весьма интересны и аппетитны! В общем пробуйте, наслаждайтесь и готовьте вместе с нами!

Главный редактор газеты «Рецепты»  
Сыромятникова Ирина  
E-mail: irina\_hih@mail.ru

## КУЛИНАРНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ



### КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

Чтобы приготовить вкусный и ароматный чай, необходимо соблюдать определенные нормы и правила.

Первое условие – наличие хорошего сосуда для приготовления чая, который не следует использовать для других целей. Перед приготовлением чая этот сосуд следует сполоснуть кипятком, после чего засыпать в него определенное количество чая. Обычная доза – 1 чайная ложка чая на 1 чашку напитка, причем добавляется еще одна ложка чая в чайник. Но эта норма зависит, прежде всего, от качества чая и его сорта.

Засыпанный чай в предварительно прогретый чайник надо залить горячей водой, снятой с огня за миг до закипания. Полученную заварку необходимо 1 минуту выдержать в закрытом крышкой чайнике, после чего добавить остальную воду.

Через 3-4 минуты готовый чай разлить в фарфоровые чашки. Если время, в течение которого происходит процесс заварки, сократить, чай не будет иметь нужного аромата, если его продол-

жить – дубильные вещества приадут чаю горький и неприятный вкус, а все полезные свойства чая уменьшатся.

Готовый чай нельзя наливать прямо из сосуда для заварки, а из другого, предварительно согретого.

### КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ БЛИНЫ

Для того чтобы первый, да и все остальные блины не получились комом, чугунную сковороду необходимо правильно подготовить. Перед выпечкой блинов сковороду нужно смазать растильным маслом или свиным жиром, обильно посыпать крупной солью и прокалить подготовленную таким образом сковороду на сильном огне в течение нескольких минут. Затем дать сковороде остыть, вытереть ее, снова засыпать солью и протереть насухо бумажным полотенцем или чистой тканью. После этого сковороду нужно смазать маслом или свиным шпиком и хорошоенько разогреть перед выпечкой блинов. Благодаря такой подготовке ваши блины никогда не прилипнут ко дну сковороды, и вам будет легко переворачивать их.



# Мамины рецепты

## КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ В БЕКОНЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Филе куриное — 1,5 кг
- Чеснок — 4-5 зуб.
- Сыр (любой) — 150-200 г
- Бекон (в нарезке) — 2 упак.
- Майонез — 100 г
- Соль (по вкусу)
- Горчица — 1-2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Грудки куриные разрезать вдоль на тонкие шницели, отбить. Замариновать майонезом, горчицей, туда же чеснок, соль, перец по вкусу. Нарезать кусочками сыр. Приступим к формированию рулетиков — берем филе, сверху сыр. Сворачиваем и заворачиваем в бекон. Выкладываем на противень. Выпекаем 30-40 мин. при 200 гр. УГОЩАЙТЕСЬ!



## САЛАТ «ВКУСНЯТИНА»

Хотелось бы немного сказать об истории этого блюда. Как-то мы поздно вернулись домой, а в магазин зайти не успели. Но это не беда, если есть рядом мама. Особенно, такая как моя: сообразительная, умная и добрая. В общем, мама быстро решила что делать: САЛАТ! И мы быстренько сделали его из всего, что было в холодильнике! А было примерно это:



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сухарики (2 пачки)
- 1/2 зеленого, красного перца
- 150 г ветчины (она должна
- макаронные изделия — 200 г
- легко порезаться соломкой,
- майонез
- а не развалиться кусками)
- 1 банка кукурузы

Мы все это порезали и смешали! Теперь это наш традиционный салат! Самый лучший и самый вкусный в моей жизни! Может он станет и для вас таким же ценным! Да и вообще все мои самые любимые блюда были приготовлены моей мамой! Спасибо тебе!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

## САЛАТ «ЧЕРЕПАШКА»

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 100 г вареного куриного мяса
- яблоко без кожуры
- 100 г сыра
- 100 г чернослива
- 5 варенных яиц
- 100 г грецких орехов
- майонез

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Салат укладывается слоями:

1 слой — нарезать куриное мясо и равномерно распределить на дно блюда.

2 слой — сыр, натертый на крупную терку.

3 слой — майонез.

4 слой — измельченный белок яиц (можно натереть на терке).

5 слой — яблоко, натертное на крупную терку.

6 слой — майонез.

7 слой — измельченный чернослив.

8 слой — измельченный желток яиц.

9 слой — майонез

Всё обильно посыпать измельченным грецким орехом и салат готов!

Приятного аппетита!!!



# Салаты и закуски

## САЛАТ С СЁМГОЙ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Картофель (маленький) – 8 шт.
- Салат латук – 1 пучок
- Фасоль зеленая (молода) – 150 г
- Сёмга слабосоленая (филе) – 200 г
- Яйца куриные (отварные) – 2 шт.
- Оливки (крупные)
- Травы (укроп, петрушка, лук-резанец) – по 1/2 пучка
- Горчица (дижонская) – 1 ст. л.
- Лимон (сок) – 1 ст. л.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Масло оливковое – 4 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Отварите картофелины в подсоленной воде, остудите, очистите от кожуры. Зеленую фасоль также отварите до готовности. Пока варятся овощи, сделайте заправку: смешайте зелень, горчицу, сок лимона, соль, оливковое масло.



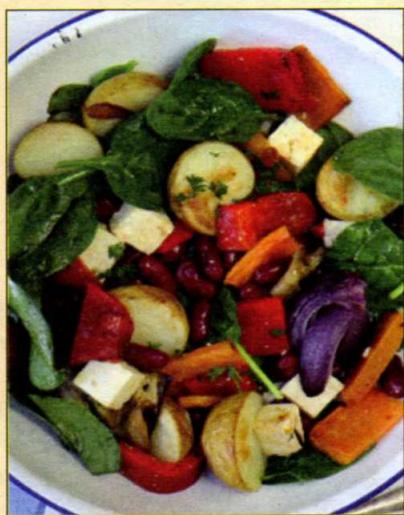
Картофель нарежьте половинками, салат нарвите, положите всё в большую салатницу, добавьте фасоль, сверху положите ломтики сёмги, украсьте четвертинками яиц и оливками. Сбрызните салат заправкой и подавайте.

## ТЁПЛЫЙ САЛАТ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Картофель (молодой) – 8-10 шт.
- Баклажаны (крупный) – 1 шт.
- Лук красный – 1 луковица
- Перец болгарский – 1 шт.
- Фасоль красная консервированная – 3-5 ст. л.
- Базилик (свежий, или салат корн)
- Фета
- Масло оливковое extra virgin
- Соль
- Перец (чёрный свежемолотый)
- Лимон (сок)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:



1. Молодой картофель нарежьте половинками, отварите в подсоленной воде до неполной готовности, слейте воду, отложите в миску.

2. Баклажан нарежьте крупными дольками (сначала – толстыми кольцами, затем каждое кольцо – на четыре части) и положите в подсоленную воду на 15 минут. Перец и луковицу разрежьте на четыре части. Все овощи слегка посолите, поперчите, можете присыпать любыми пряными травами, затем поместите на гриль или противень, слегка смазанный растительным маслом, и запекайте до готовности.

3. В большую миску положите промытые и высушенные свежие листики базилика (или салата корн), затем красную фасоль, теплые овощи: половинки молодого картофеля, кубики баклажана, крупно порезанный перец и четвертинки луковицы. Заправьте небольшим количеством оливкового масла, слегка перемешайте, раскрошите сверху кубики сыра фета, сбрызните лимонным соком и подавайте горячим.

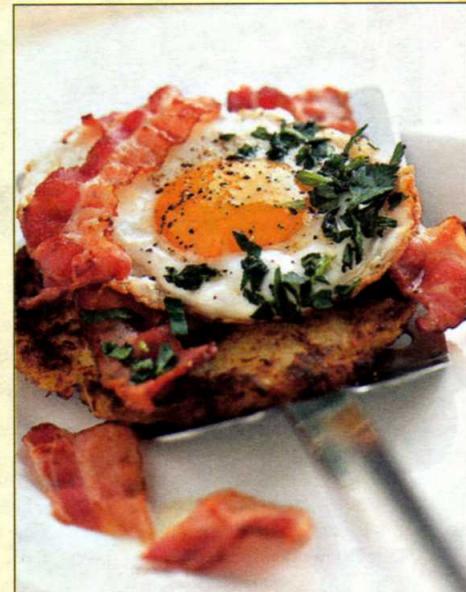
## ГЛАЗУНЬЯ НА КАРТОФЕЛЬНО-ЯБЛОЧНЫХ ЛЕПЁШКАХ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 6 шт.
- Бекон копченый – 8 ломтиков
- Картофель – 4 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Масло сливочное – 50 г
- Петрушка – 8 веточек
- Соль
- Перец

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Хорошенько поджарьте ломтики бекона. Картофель и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко натрите на крупной терке. В полученную массу добавьте два яйца, посолите, поперчите. Мешайте деревянной ложкой до образования однородной массы. Масло разделите на две части и разложите в две сковороды. В одну выложите картофельно-яблочную массу, разделенную на



четыре лепешки (придайте им форму лопаткой), и жарьте до золотистого цвета по 5 минут с каждой стороны. В другую разберите яйца – так, чтобы не растекся желток (лучше, если получится четыре маленьких глазуньи, а не одна большая). Когда все будет готово, выложите лепешки на тарелки, сверху положите глазуньи и бекон, посолите, поперчите и посыпьте петрушкой.

# Салаты и закуски

## ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Перец болгарский (красный) – 1,5 кг
- Маскарпоне – 200 г
- Базилик – 20 листочков
- Чеснок – 1 зубчик
- Масло оливковое
- Соль (и перец) – по вкусу

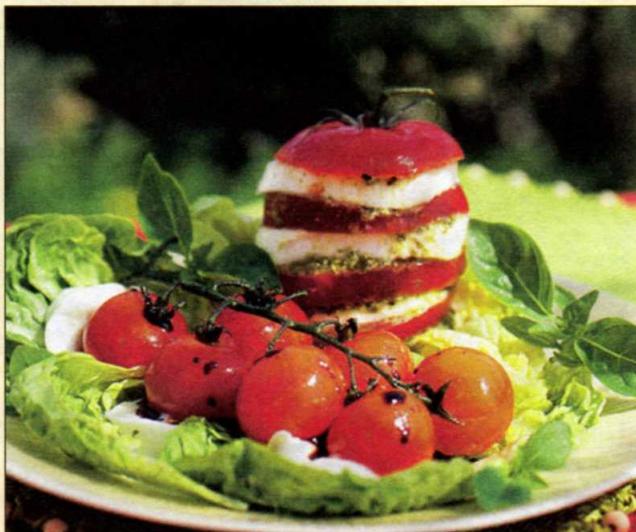
### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Разогрейте духовку до 250°C. Разрежьте перцы вдоль на две половинки, удалите зернышки. Расстелите на поддоне для гриля бумагу для выпекания, разложите на ней половинки перцев внешней стороной вверх. Убавьте огонь и готовьте перцы 30 мин., затем выньте из духовки и поставьте остывать.

Измельчите вилкой сыр, добавьте тертый чеснок, 4 ст. л. оливкового масла и мелко нарезанные листочки базилика. Посолите, поперчите и перемешайте. Снимите с перцев кожице и нарежьте мякоть полосками. Выстелите внутреннюю часть глиняной чашки для паштета пищевой пленкой и закладывайте в нее поочередно слоями перец и сыр (верхний слой должен быть из перца). Осторожно полейте сверху оливковым маслом. Загните края пленки, положите сверху небольшой груз, поставьте в холодильник на 12 часов.



## ПОМИДОРЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Помидоры (крупные, твердые) – 4 шт.
- Соус песто (соус из базилика, чеснока, хвойных семян и сыра) – немного
- Сыр моцарелла – 2 шарика
- Масло оливковое – 3 ст. л.
- Базилик – несколько веточек
- Соль
- Перец (черный горошком)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Нарежьте помидоры кружочками по горизонтали, а моцареллу – ломтиками. Затем «соберите» снова каждый помидор, как детскую пирамидку, прокладывая между его посоленными и поперченными кружками моцареллу, приправленную песто. Полейте все маслом, украсьте листочками базилика и подавайте на стол.

## СТУДЕЛЬ ГОВЯЖИЙ (ХОЛОДЕЦ)

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Хвост мясокостный говяжий – 1 кг
- Говядина (задняя нога) – 1 кг
- Соль
- Перец (черный горошком)
- Петрушка (корень)
- Чеснок
- Лавровый лист
- Лук репчатый – 1 луковица
- Морковь – 1 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Налить в толстостенную кастрюлю 5 л холодной воды и положить мясные части. Довести до кипения, снять пену и оставить вариться на маленьком огне на 4-5 часов, пока мясо не будет легко отделяться от костей.

За полчаса до готовности положить в бульон неочищенную луковицу и морковку целиком. Положить перец горошком, лавровый лист, корень петрушки и поварить еще минут 15.

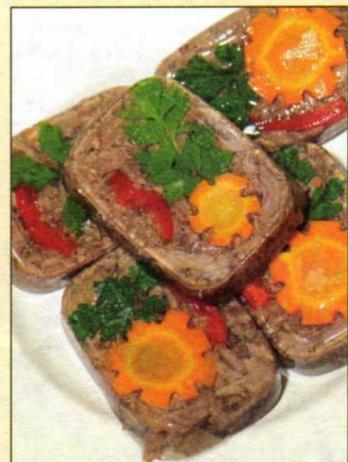
Готовый бульон, если его попробовать, должен оставлять липкую пленку на губах. Это значит, что желирующие вещества выварились из костей.

Достать мясо, отделить от костей и руками разобрать на волокна, уложить в формы.

В бульон добавить соль, мелко нарезанный или толченый чеснок, довести до кипения и процедить. Заливать следует, подставив столовую ложку, чтобы сильная струя не разметала мясо. Охладить до комнатной температуры и убрать в холодильник до застывания.

Из указанного количества получается 2 формы 25 на 20 см.

Подавать с хреном.



# Супы

## СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ



### КАРТОФЕЛЬНО-ЧЕСНОЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ

#### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 крупная головка чеснока (использовать просто воду)
- 4-5 картофелин
- 2 луковицы
- 700 мл бульона – овощного, куриного (если нет, то можно
- 250-300 мл 10-процентных сливок
- Подсолнечное масло
- Соль
- Перец (лучше всего белый)

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Чеснок очищаем от внешней шелухи. Кладем на фольгу, поливаем чайной ложкой подсолнечного масла. Заворачиваем. Отправляем в духовку. Печем до мягкости при 180 градусах.

В это время лук режем на четвертинки, обжариваем в кастрюльке в масле до мягкости.

Картошку чистим и нарезаем кубиками. Кладем картошку к луку, заливаем бульоном. Варим, пока картошка не станет мягкой.

Чеснок вынимаем из духовки и очищаем от оставшейся шелухи.

Кастрюльку снимаем с огня, кладем туда чеснок. Протираем блендером.

Затем добавляем сливки, соль и перец. Доводим до кипения и можно кушать.



#### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 4 средних по размеру свеклы
- 2 крупные картошки
- 1 луковица
- Подсолнечное масло
- 150 мл 10-процентных сливок
- Соль
- Перец

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Свеклу отвариваем. Чистим и режем на кусочки.

Лук мелко режем, обжариваем в кастрюльке в масле до золотистого цвета.

Картошку режем кубиками. Отправляем ее и свеклу к луку, заливаем 1 литром воды. Варим после закипания примерно 20 минут – картошка за это время должна стать мягкой.

Снимаем с огня. Протираем блендером.

Добавляем сливки, перемешиваем, доводим до кипения. Вот и все.

P.S. Свекольный суп-пюре вкусно есть со сметаной.

### ПРОТЕРЫЙ СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



#### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 400-500 г цветной капусты (свежей или замороженной)
- 300 мл воды (или куриного либо овощного бульона)
- 300 мл молока
- Щепотка шафрана
- Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Воду (или бульон) смешиваем с молоком, добавляем шафран, кладем туда же цветную капусту. Если вы используете свежую, то нужно разобрать ее на соцветия. Варим примерно 15-20 минут.

Вылавливаем капусту. Отправляем в блендер, протираем.

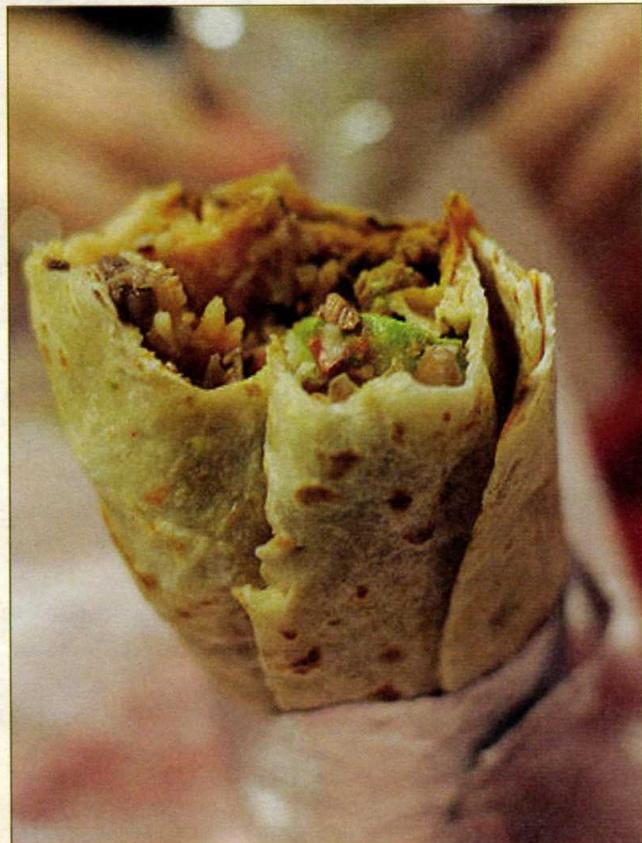
Смешиваем с молочным бульоном, в котором варились капуста. Если емкость блендера позволяет, то цветную капусту можно протереть прямо с бульоном. Солим – все, суп готов.

P.S. К протертому супу из цветной капусты можно подать зелень, особенно подходит петрушка, а также сухарики.

# Кухни народов мира

## БУРРИТО

Буррито (уменьшительное от исп. *burgo* — осёл; «ослик») — мексиканское блюдо, состоящее из мягкой пшеничной лепёшки (тортильи), в которую завёрнута разнообразная начинка, к примеру, фарш, фасоль, рис, помидоры, авокадо или сыр. Иногда туда же добавляется салат и сметана или томатный соус.

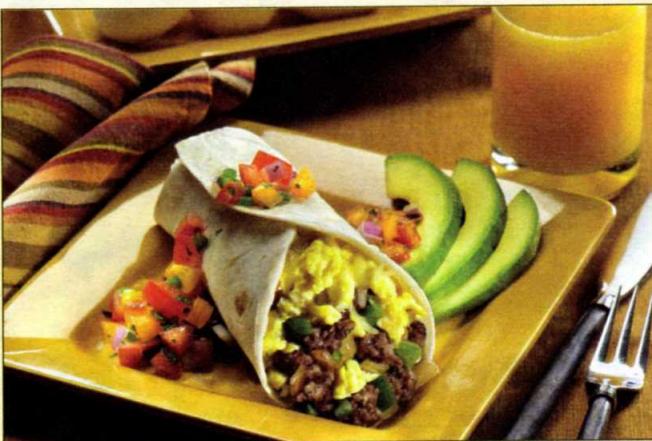


### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Курицу сварить, немного остудить, мелко нарезать, посолить и поперчить. Шампиньоны помыть, положить в воду, довести до кипения и поварить 5 минут, затем остудить и порезать. Смешать с мелко нарезанными овощами, курицей, тертым сыром и майонезом.

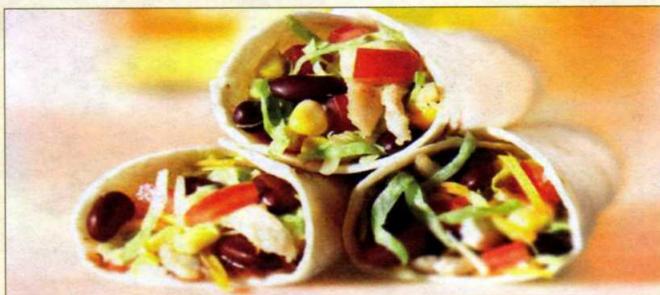
Завернуть массу в лепёшки, помазать оставшимся майонезом и запекать в духовке 10 минут.

Подать с рисом и тушенными бобами. По вкусу можно добавить соус сальса, свежую зелень, листики салата.



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Тортильяс — 10 шт.
- Лук репчатый — 2 шт.
- Для начинки:
- Помидоры — 3 шт.
- Шампиньоны — 250 г
- Огурец — 2 шт.
- Сыр — 300 г
- Сладкий перец (стручков) — 2 шт.
- Куриные грудки (полопинки) — 10 шт.
- Кетчуп — 100 г
- Майонез — 200 г



# Торячие блюда

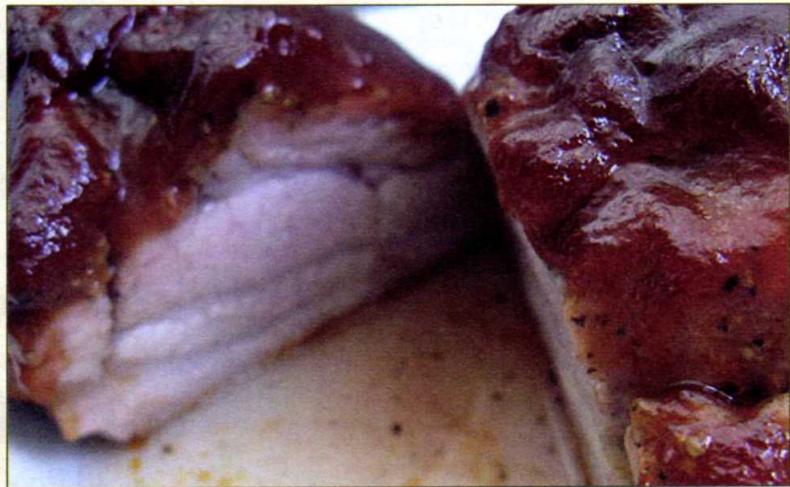
## СВИНИНА В КОКА-КОЛЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 0,5 кг свинины (лучше шейки)
- 5 ст. л. кетчупа
- Соль
- 200-250 мл кока-колы
- Перец

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Свинину натираем солью и перцем. Делаем соус. Перемешиваем до однородности кетчуп и кока-колу. Поливаем свинину соусом. Кладем мясо в форму, в духовке пекем до полуготовности. Время от времени мясо достаем и поливаем соусом, который на противне. К концу готовки соуса на противне должно практически не оставаться. Запекаем мясо, пока соус не станет густым.



## ТЕФТЕЛИ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 500 г фарша  
(у меня говяжий)
- 200 г томатной пасты
- 1 ломтик белого хлеба
- Молоко
- 1 крупная луковица
- Подсолнечное масло
- 2 зубчика чеснока
- Соль
- 20 помидоров черри
- Перец

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Половинку луковицы и 1 зубчик чеснока измельчаем блендером или трем на мелкой терке.

Мякоть белого хлеба замачиваем в молоке.

Хлеб отжимаем, добавляем к фаршу. Сюда же кладем натертый лук с чесноком, солим и перчим. Все тщательно перемешиваем.

Вторую половинку лука и второй зубчик чеснока мелко режем, обжариваем в масле до золотистого цвета.

Добавляем томатную пасту и полстакана воды. Перемешиваем, тушим примерно 3 минуты.

Из фарша лепим тефтельки величиной с помидорчик черри.

Слегка обжариваем их со всех сторон.

Томатный соус перекладываем ровным слоем в форму для запекания. Сюда же кладем тефтели. Закрываем фольгой. Отправляем на 30 минут в духовку, разогретую до 180 градусов. Затем достаем, в свободные места кладем помидорки, отправляем в духовку еще на 10 минут уже без фольги.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Тыква (пюре) – 300 г
- Картофель (пюре) – 300 г
- Яйца куриные (крупные) – 1 шт.
- Мускатный орех (тертый) – 1/2 ч. л.
- Мука пшеничная – 1 стак.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сыр (тертый, пармиджано или пекорино романо) – 1 стак.
- Масло сливочное – 60 г
- Шалфей – 3–4 веточки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Для пюре картофель и тыкву можно отварить или (так будет вкуснее) запечь прямо в кожуре. Размять овощи, отмерить нужное количество пюре, смешать со слегка взбитым яйцом, солью, мускатным орехом в однородную массу, добавить половину сыра, затем муку. Вымесить тесто. На присыпанной мукой доске сформировать колбаски, нарезать их небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде. В большой сковороде обжарить на масле в течение 2 минут нарезанный шалфей, выложить в сковороду готовые нюкки, перемешать и подавать, посыпав оставшимся сыром.



# Горячие блюда

## РИС С МОРЕПРОДУКТАМИ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 250-300 г риса
- Подсолнечное масло
- 500 г морского коктейля
- Соль
- 1 болгарский перец
- Перец
- Соевый соус

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Отвариваем рис в подсоленной воде. Лучше, чтобы он был чуть недоваренным, чем переваренным. Морской коктейль (можно прямо замороженный) кладем на сковородку с небольшим количеством масла и тушиим в течение примерно 20 минут. За это время вода должна выкипеть.

Добавляем порезанный квадратиками перчик, перчим, перемешиваем. Тушиим еще пять минут.

Кладем на сковородку рис, добавляем соевый соус. У меня две столовые ложки. Но лучше количество соуса регулировать по вкусу. Перемешиваем. Рис должен равномерно окра-



ваться от соевого соуса. Можно добавить немного водички. Закрываем крышкой и тушиим еще буквально минут пять. Вот и все готово.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ СО СЛИВКАМИ



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Филе белой рыбы – 500 г • Белый перец молотый –
- Лук репчатый – 1 шт.  $\frac{1}{4}$  ч. л.
- Соль –  $\frac{1}{2}$  ч. л.
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Манка, манная крупа – 80 г
- Сливки 20-22% – 60 мл

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Филе рыбы крупно порежьте, проверьте, нет ли там мелких косточек. Обратите внимание, что вес указан для чистого филе. Если у вас замороженная рыба, то ее надо брать больше грамм на 200, т.к. при разморозке вес уменьшится за счет воды.

Измельчите филе в блендере.

Небольшую луковицу также можно измельчить в блендере. Очень быстро и без слез.

Соедините лук с фаршем, добавьте соль и перец.

Добавьте яйцо и манку.

Теперь налейте сливки и хорошо перемешайте. Дайте фаршу постоять полчасика в холодильнике.

Сделайте котлеты, запанируйте их в манной крупе и обжарьте на среднем огне с двух сторон. Если котлеты небольшие, то они прекрасно прожарятся, но можно накрыть их фольгой и подержать в горячей духовке минут 10.

## ЖАРКОЕ С БАКЛАЖАНАМИ В ГОРШОЧКАХ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 кг свинины или свиных ребрышек
- 1 кг баклажанов
- 1 крупная луковица
- 2 морковки
- 4 болгарских перцев
- 250 г сметаны
- 250 г сыра
- Чеснок
- Подсолнечное масло
- Соль
- Перец

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Лук и морковку мелко режем и обжариваем в масле до золотистого цвета.

Свинину режем на кусочки. Растираем с солью и перцем. Слегка обжариваем на сковородке.

Баклажаны и перец режем на кусочки, солим, перемешиваем между собой.

На дно горшочков кладем морковку с луком. Наливаем чуть-чуть воды – так, чтобы она едва покрывала морковь и лук.

Затем кладем свинину и зубчик чеснока.

Затем плотным слоем укладываем баклажаны с перцем.

Сверху кладем по столовой ложке сметаны. Накрываем горшочки крышечками и ставим в духовку. Температура – 200 градусов.

Готовность проверяем по баклажанам. Когда они размягчатся, достаем горшочки. Сверху каждого горшочка кладем тертый сыр. Отправляем горшочки опять в духовку, но уже без крышек. Ждем, пока сыр превратится в румяную корочку.



# Для вегетарианцев

## БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 4 баклажана
- 4 помидора
- 300 г сыра
- Половина головки чеснока
- Соль
- Перец
- Подсолнечное масло

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Нам также понадобится фольга.

На баклажане делаем надрезы – почти до конца.

В мисочку давим чеснок, добавляем соль, перец и немного подсолнечного масла.

Смазываем чесночным соусом надрезы. Помидоры режем тонкими кружочками, сыр – прямоугольниками. Кладем в надрезы по кружочку помидора и кусочку сыра. Должна получиться гармошка. Заворачиваем в фольгу, кладем на противень, отправляем в духовку.

Печем при 200 градусах. Готовность проверяем, протыкая



ножом прямо через фольгу. Когда баклажаны станут мягкими, разворачиваем фольгу и отправляем в духовку еще на 10-15 минут. Подавать баклажаны можно прямо в фольге, так они будут медленнее остывать.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 кг цветной капусты (свежей или замороженной)
- 2 яйца
- 0,5 ст. муки
- Подсолнечное масло
- Несколько веточек укропа
- Соль
- Перец

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Капусту отвариваем до полуготовности (примерно 5 минут после закипания). Рубим ножом на кусочки.

Добавляем яйца, муку, измельченный укроп, соль и перец, тщательно перемешиваем.

Должно получиться вот такое тесто.

Выкладываем тесто столовой ложкой на сковородку с разогретым маслом. Обжариваем с двух сторон.

## МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 4 морковки
- Полстакана манной крупы
- Соль
- Перец
- Подсолнечное масло

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Морковь чистим.

Трем морковку на мелкой терке. Добавляем соль и перец. Перемешиваем.

Добавляем манку.

Перемешиваем, придавливая – так, чтобы морковь дала сок. Должна получиться масса, из которой просто лепить котлеты.

Лепим котлетки – можно круглые, а можно вытянутые.

Кладем котлетки на сковороду с разогретым маслом.

Когда с одной стороны котлеты поджарятся, переворачиваем их на другую сторону, уменьшаем огонь, закрываем крышкой и жарим еще примерно 10-15 минут.



# Десерты

## БЛАНМАНЖЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 500 мл сливок (у меня 10-процентные)
- 3 ст. л. сахара
- Желатин
- 4 ч. л. растворимого кофе

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нам также понадобятся формочки или вазочки, стаканчики и т. д.

Желатин заливаем стаканом воды. Пропорции желатина нужно посмотреть на упаковке. У меня на 2-3 стакана жидкости рекомендовалась столовая ложка желатина. Ждем, пока желатин набухнет.

В это время в кастрюльку выливаем сливки. Ставим на огонь. Когда сливки нагреются, добавляем кофе и сахар (их количество можно регулировать по своему вкусу). Перемешиваем и ждем, пока гранулы кофе и сахар растворятся. Снимаем с огня. Если на поверхности образуется пенка, снимаем ее.

К этому времени желатин, скорее всего, уже набухнет.

Желатин ставим на огонь, помешиваем и ждем, пока растворятся все гранулы. Снимаем с огня.

Смешиваем желатин со сливочной массой.

Разливаем по формочкам или вазочкам. Лучше это делать через ситечко, чтобы в готовое желе не попали остатки пены и т.д. Ставим в холодильник и ждем, пока бланманже за-



густеет. Вот и все. Если вы, как и я, решили сделать бланманже в формочках, то процедура вынимания десерта следующая. Наливаем в мисочку горячей воды, опускаем формочку буквально на пару секунд, переворачиваем бланманже на тарелочку. Если формочку передержать в горячей воде, то бланманже потечет.

## ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 5 яиц
- 100 г сахара обычного и 1 ч. л. сахара ванильного
- 200 г жирных сливок (20%)
- 200 г горького шоколада

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На водяной бане готовим смесь из сливок, шоколада и ванильного сахара до однородной консистенции. Оставляем смесь остывать. В это время взбиваем желтки, аккуратно отделив их от белков, добавляя сахар. В теплую шоколадную смесь добавляем сначала желтковую смесь, а затем осторожно вводим взбитые со щепоткой соли в крепкую пену белки. Аккуратно перемешиваем, раскладываем по формам и ставим в холодильник на несколько часов. Когда мусс охладится, его можно украсить и подавать к столу.



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яблоко (кисло-сладкое) – 4 шт.
- Корица (молотая) – 1 щепотка
- Изюм – 1/2 стак.
- Мед (жидкий) – 1 ст. л.
- Грецкий орех – 1 горсть
- Грецкий орех – 1 горсть

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яблоки вымойте, нарежьте крупными кубиками, сложите в миску с изюмом и заранее поджаренными грецкими орехами. Посыпьте молотой корицей, добавьте 1 ст. л. жидкого цветочно-го меда, слегка перемешайте и подавайте.

# Сладкая выпечка

## ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Мука пшеничная – 1 1/2 стак.
- Чернослив (нарезать) – 1 стак.
- Корица – 1 ч. л.
- Миндаль – 1 ст. л.
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Йогурт (с черносливом или натуральный) – 2/3 стак.
- Овсяные хлопья – 1 стак.
- Сахар – 1/2 стак.
- Йогурт с оливковым маслом – 3 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Чернослив мелко нарезать. Миндаль порубить. Муку с разрыхлителем и корицей просеять через сито в миску. Добавить овсяные хлопья, сахар, нарезанный чернослив, миндаль. Взбить йогурт с оливковым маслом. Залить йогуртом смесь сухих ингредиентов. Вымесить руками крутое тесто.

Из теста скатать 20 шариков. Выложить на пергамент в шахматном порядке. При помощи вилки расплощить каждый



шарик. Посыпать печенье сахарной пудрой. Выпекать 25 минут при температуре 180 градусов.

Охладить печенье на противне. Чтобы отделить печенье от пергамента, бумагу с обратной стороны сбрзнуть водой.

## ТОРТ МЕДОВИК

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 2 шт.
- Мука пшеничная – 3,5 стак.
- Сахар – 1 стак.
- Масло сливочное – 100 г
- Для крема
- Молоко сгущенное – 1 банка
- Мед – 3 ст. л.
- Сода – 2 ч. л.
- Масло сливочное – 300 г
- Сода – 2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:



2 яйца смешать со стаканом сахарного песка. В небольшой кастрюле растворить на огне 100 г сливочного масла. Добавить яйца с сахаром и 3 ст. л. меда. Поставить на водяную баню. Добавить 2 ч. л. соды (без верха!). После того, как вода закипит, варить в течение 5 минут. Добавить 1,5 стакана муки, размешать вилкой или миксером, держать на водяной бане еще 7–10 минут.

На стол высыпать горкой 2 стакана муки. Вылить на горку муки медовую массу. Натереть тесто (будьте аккуратны, чтобы не обжечь руки). Тесто получится тугое, как пластилин. Проще всего с ним обращаться, пока тесто не остыло. Не теряйте времени! Делим тесто на 5–6 равных частей. Из каждой части раскатываем корж, при помощи большого блюда вырезаем ровные круги, помещаем каждый на лист фольги (не смазывать маслом). Выпекаем каждый корж по 5–7 минут в разогретой до 180 градусов духовке. Обрезки не выбрасываем, собираем их и раскатываем в маленький корж, который также выпекаем.

Из масла и банки сгущенки взбиваем сливочный крем. Первый корж выкладываем на блюдо, смачиваем водой, наносим слой крема, накрываем вторым коржом и так далее. Последний корж также обмазываем кремом (не забываем про края!). Маленький корж измельчаем в крошки и посыпаем этой крошкой весь торт. Убираем готовый торт в холодильник на 8–12 часов, чтобы коржи пропитались.

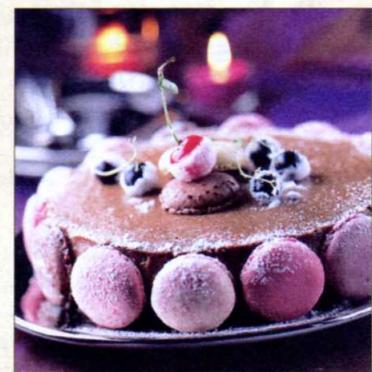
## БАВАРСКИЙ ТОРТ-ЖЕЛЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Шоколад (горький) – 200 г
- Шоколад (пралине) – 200 г
- Яичный желток – 6 шт.
- Желатин – 6 пластинок
- Сахар – 100 г
- Молоко – 300 г
- Сливки – 300 г
- Печенье (миндальное) – 10 шт.
- Фрукты (и ягоды)
- Сахарная пудра
- Сахар

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Подогрейте в кастрюле молоко и сливки. Разотрите желтки с сахаром добела, затем влейте к ним тонкой струйкой теплое молоко со сливками и перемешайте. Варите на слабом огне 10 минут, постоянно помешивая. Замочите желатин в холодной воде до набухания. Раздробите отдельно горький и сладкий шоколад и положите каждый сорт в отдельную посуду. Отожмите желатин и распустите его в горячей молочно-яичной смеси. Половиной смеси залейте горький шоколад, перемешайте. Поступите так же с другим сортом. Остудите до комнатной температуры. Взбейте 250 г охлажденных сливок и добавьте поровну в обе емкости с шоколадом. Застелите пергаментом форму для торта с отделяемым дном. Выложите в нее смесь с горьким шоколадом и поставьте на 10 минут в прохладное место. Затем осторожно разместите сверху смесь со сладким шоколадом и уберите заготовку на 12 часов в холодильник. Застывшее желе достаньте из формы и переложите на блюдо,



# Сладкая выпечка

## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Семена кунжута
- Семечки подсолнуха подсущенные
- Ванильный сахар
- Яйца куриные – 2 шт.
- Сахар – 100 г
- Масло сливочное – 70 г
- Овсяные хлопья – 2 стакана
- Корица
- Какао-порошок
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

2 стакана овсяных хлопьев (любого помола) подрумянить на сухой сковороде; можно к хлопьям добавить обжаренные семена подсолнечника или кунжутные семечки. 70 г размягченного масла взбить со 100 г сахара и 2 яйцами, добавить щепотку соли, ваниль, корицу или какао-порошок по вкусу. Всыпать овсяные хлопья, все перемешать. Выкладывать чайной ложкой на противень, смазанный маслом. Выпекать при температуре 180–200 градусов 10–15 минут.



## КЕКС МИНДАЛЬНЫЙ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 7 шт.
- Сахар
- Мука – 1 стак.
- Миндаль – 1 стак.
- Масло сливочное – 1 стак.



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Миндаль мелко смолоть в кофемолке. Белки взбить с солью и лимонным соком в очень крепкую пену, при этом постепенно добавляя сахар. Пять столовых ложек белковой пены отложить в отдельную посуду, а в оставшуюся пену добавить молотый миндаль и корицу, осторожно размешивая деревянной ложкой.

Разогреть духовку (150°C). Стол посыпать мукой и пластиами тонко раскатывать миндально-белковую массу. С помощью формочек или ножа (время от времени смачивайте режущую поверхность холодной водой!) вырезать из раскатанной массы звезды и высадить на покрытый пергаментом противень.

Выпекать около четверти часа, затем вынуть противень из духовки и смазать поверхность звезд оставшейся белковой пеной. После этого выпекать еще 5 минут, остудить и подавать к кофе.

## КЕКС С ИЗЮМОМ И ВОДКОЙ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Мука пшеничная – 2 стак.
- Яйца куриные – 3 шт.
- Сода (погашенная) – 0.5 ч. л.
- Сметана – 1 стак.
- Сахар – 1 стак.
- Маргарин – 200 г
- Изюм – 100 г
- Водка – 2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

1. Взбейте в миске сахар с яйцами.
2. Погасите соду уксусом и добавьте во взбитую массу.
3. Растопите на паровой бане (до летней температуры) маргарин и вылейте в миску.
4. Добавьте сметану.
5. Изюм (не забудьте помыть, перед тем как бросить).
6. Всыпайте потихоньку муку, тщательно помешивая ложкой (чтобы не было комочеков).
7. И в самом конце налейте водки.

Не забудьте после добавления каждого ингредиента хорошо перемешивать содержимое миски!

Печь до образования коричневатой корочки.



# Напитки

## КЛУБНИЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ ШЕЙК

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

Ингредиенты на 2-3 порции:

- 375 мл молока
- 3 ст. л. какао-порошка
- 300 г замороженной клубники
- 1 спелый банан
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 ч. л. сахарной пудры (можно больше, по вкусу)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Из половины молока и 3 ложек какао-порошка готовим какао. Остужаем.

Переливаем в блендер. Туда же кладем поломанный на кусочки банан и неразмороженную клубнику.

Добавляем все остальные ингредиенты, взбиваем все в пену.

Разливаем по стаканам.

Приятного аппетита!



## ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сок яблочный (или сидр) – 1,2 л
- Корица – 1 палочка
- Гвоздика – 8 звездочек
- Имбирь (свежий, тонко нарезанный) – 3–4 ломтика

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

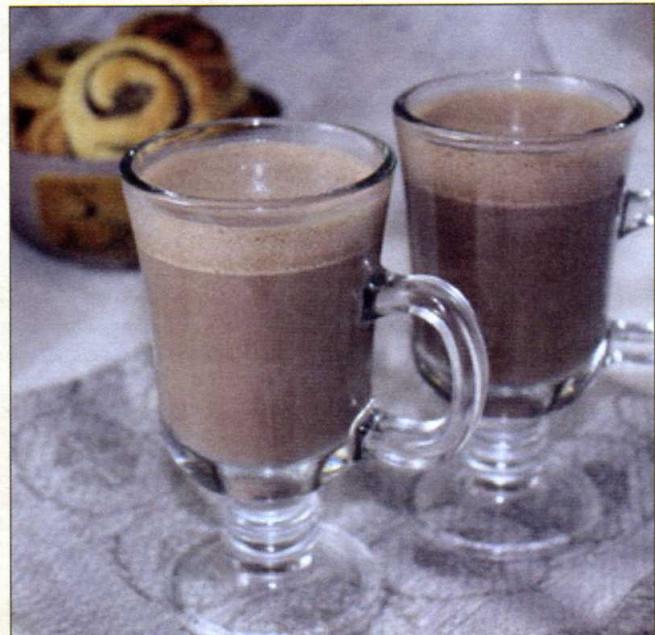
Какао просеиваем в ковшик, вливаем, постоянно помешивая, молоко. Ставим на огонь.

Шоколад ломаем на маленькие кусочки, кладем в ковшик. Постоянно помешивая, доводим до кипения. Шоколад должен раствориться.

В конце добавляем ванильный сахар и перемешиваем до растворения. Разливаем по чашкам, по желанию добавляем взбитые сливки.

Приятного аппетита!

## КАКАО-ФЛИП



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 свежий яичный желток
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. какао-порошка
- 150 мл нежирных сливок (9-10%)
- 150 мл воды

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Желток смешиваем с сахаром и взбиваем до тех пор, пока масса не посветлеет и слегка увеличится в объеме.

Из какао и воды варим какао.

Добавляем горячие сливки и размешиваем венчиком.

Снимаем с огня. В желтковую массу добавляем немного какао, размешиваем и выливаем в ковшик к остальному напитку. Взбиваем венчиком до получения пенки.

Разливаем в кружки и подаем.

Приятного аппетита!



# Напитки

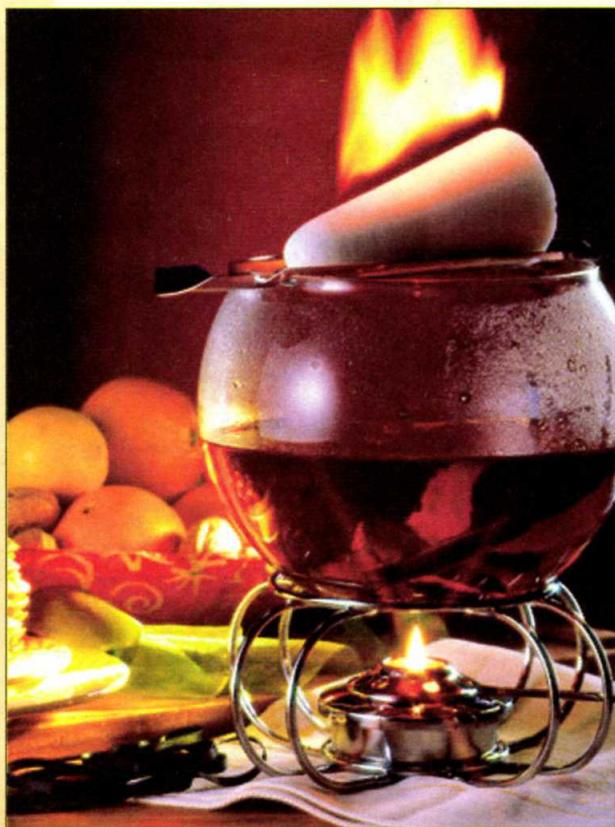
## ПИРАТСКИЙ ПУНШ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Ром – 30 мл
- Чайный настой (крепкий) – 50 мл
- Вино красное – 50 мл
- Сахар – 3 ст. л.
- Вино белое (сухое) – 1 ст. л.
- Лимон – 1 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

В чайный настой налей красное и белое вино. Добавь 1 ч. ложку лимонного сока, мелко нарезанную цедру и сахар. В кружке подогрей смесь до полного растворения сахара. Когда будешь подавать пунш, лимонную цедру удали и добавь в стаканы ром. Теперь самое пиратское: в чайную ложку, помещенную на стакане, положи маленький кусочек сахара, полей его ромом, зажги и подай пунш горящим. Ну, а если раздобудешь сахарную голову и специальный сосуд для пунша с горелкой – остров сокровищ станет твоим навеки!



Получение денежных призов читателями из регионов России (кроме СПб и ЛО) производится почтовым переводом. Вещевые призы также отправляются почтой. Просим указывать почтовый адрес с индексом!

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТАХ ИД «АПЕЛЬСИН» ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛ. 905-93-93 (ОБЩИЙ ТИРАЖ ГАЗЕТ – 400 ТЫС. ЭКЗ. В МЕСЯЦ)

Газета «Апельсин» зарегистрирована в Министерстве по делам печати, телерадиовещания и СМИ РФ.

Регистрационный номер ПИ №77-16390 от 22 сентября 2003 года

Учредители: Сыромятникова О.А., Савинков Е.В., Кузарев И.П.

Издатель: ООО «НоЛьтель».

Адрес в Интернете: [www.apelsin.ru](http://www.apelsin.ru)

Номер подписан в печать 13.01.2010 в 15.00

® ТОРГОВАЯ МАРКА ПРОХОДИТ РЕГИСТРАЦИЮ В РОССПАТЕНТЕ

Заказ наших газет: ЗАО «Сейлс», т. (495) 256-90-05, АРПИ Сибирь, т. (383) 22-777-67, e-mail: [arp@sibir.ru](mailto:arp@ sibir.ru).

Представитель редакции по Приволжскому Ф.О. И.П. Погодина, т. +7 906-3555-788.

## АЛЬМАНАХ ГАСТРОНОМОВЪ.

### 1) СУПЪ КОНСОМЕ СЪ КНЕЛЯМИ.

Consommé aux quenelles de volaille.

Взять нужное количество очищенного \*консоме и закипятить на плите, предъ отпускомъ сваривъ въ бульонъ, выдѣланныя на подслоенный сотейникъ столовыми ложками \*кнели, положить въ консоме.

### 2) БОТВИНЬЯ СЪ ОГУРЦАМИ.

Batyina aux concombres à la russe.

Нарѣзать нужное количество очищенныхъ огурцовъ четырехъ-угольными кусками, въ видѣ кругоновъ, для супу, положить въ кастрюлю и поставить на ледъ.

Очистить, вымыть и сварить щавель въ соленой водѣ, протерѣть сквозь частое сито и поставить въ холодное мѣсто.

Очистить немнога молодаго шпинату и столько же молодаго свекольнику, вымыть, обланжирить до мягкости въ кипяткѣ и когда будетъ готово, отлизть на холодную воду, отжать и изрубить мелко. — Предъ отпускомъ соединить все вмѣстѣ, развести процѣженными сквозь сито кислыми щами, снабдить по вкусу солью, мелкимъ сахаромъ и посыпать мелко изрубленною зеленью, т. е. астрагономъ, кервелеемъ, укропомъ и шарлотомъ, опустить иѣсколько кусковъ чистаго льда.

Отваривъ особо въ соленой водѣ (по количеству персонъ) часть лососины, остудить на льду, потомъ выложить на блюдо, обложить зеленою петрушкою и подавать съ ботвиньемъ.—При этомъ подается для любителей тертый хрѣнъ.

### 3) СУПЪ КОНСОМЕ СЪ КАШЕЮ, ИЗЪ СМОЛЕНСКИХЪ КРУПЪ.

Consommé à la semoule.

Поставить въ соразмѣрной кастрюлѣ воды на плиту, когда закипитъ, положить кусокъ сливочнаго масла, по вкусу соли и немнога мушкатнаго орѣха, заварить изъ смоленской крупы умѣренной густоты кашу (мѣшая лопаткою дабы не было комковъ), и когда будетъ готова, выложить горячею на листъ, раскатать скалкою, по усмотрѣнию, и остудить на льду; потомъ вырѣзавъ выемкою полумѣсяцами кружки, или правильныя четырехъ-угольные лазанки, положить въ чашку и предъ отпускомъ налить кипячимъ консоме.

Отдел распространения всех изданий  
ИД Апельсин – Евгений Савинков  
E-mail: [sav10@mail.ru](mailto:sav10@mail.ru)



Любая перепечатка материалов номера запрещена без письменного разрешения редакции газеты «Апельсин». Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Мнения авторов не отражают мнения редакции. Цена свободная. Тираж – 10200 экз. Заказ № 23  
Номер отпечатан в типографии ООО «Профпринт»,  
194362, СПб, пос. Парголово, ул. Ломоносова д. 113.

Безопасность обеспечивает



Санкт-Петербург,  
ул. Мастерская, 5,  
тел. +7 (812) 303-82-87,  
999-99-15

# «Апельсин» КОНКУРС от Издательского дома «Апельсин»

Редакция газеты «Рецепты»  
объявляет конкурс на самый  
лучший читательский рецепт

Присылайте в редакцию рецепты ваших любимых и оригинальных блюд.

Фотографии приветствуются. В конце года мы подведём итоги и наградим победителя набором посуды «VINZER» из 9 предметов, термодатчик, конструкция двойного дна, ненагревающиеся ручки, высококачественная нержавеющая сталь.

Адрес: 191002, СПб, а/я 82, редакция газеты «Апельсин» или E-mail: irina\_hih@mail.ru, nolpel@rol.ru



Приз конкурса



## Вкусные новинки от издательства «Азбука»

Читатели, чьи рецепты будут опубликованы, получают по 3 книжки от издательства «Азбука».



Серия «Образ жизни – здоровье».

Тихомиров Н.  
Природные  
средства лечения  
зрения.

Автор книги Николай Тихомиров — известный окулист, врач-офтальмолог в нескольких поколениях.

Его практика показывает, что фитосредства, водные процедуры и прочие природные средства могут радикально помочь при многих глазных болезнях. Он предлагает огромный список самых надежных народных и современных природных средств для исправления близорукости и дальнозоркости, лечения катаракты и глаукомы, воспалительных заболеваний глаз и решения многих других офтальмологических проблем.



Серия «Образ жизни – здоровье».

Стрельникова Н.  
Еда, которая лечит  
склероз и возвращает  
память.

Наталья Стрельникова хорошо известна читателям по бестселлерам серии «Еда, которая лечит». На этот раз она предлагает уникальную подборку рецептов, разработанных совместно с известным французским геронтологом и национальными невропатологами. В книге более 300 рецептов блюд из продуктов, регулярное употребление которых укрепляет и возвращает память, защищает мозг от вредных воздействий извне и изнутри, дает живость ума и оптимизирует мыслительные процессы. Все эти блюда не случайно давно и прочно вошли в национальные кухни народов мира.



Стрельникова Н.  
Еда, которая  
лечит диабет.

Наталья Стрельникова, автор известных книг по здоровому образу жизни, не понаслышке знакома с проблемами диабетиков. Она много работала с пациентами диабетических центров, глубоко вникая в их проблемы. А потом эта тяжела болезнь коснулась и ее семьи.

Долгие годы во время многочисленных поездок по всему миру она собирала рецепты простых, дешевых и вкусных блюд, которые не просто безвредны при диабете, но именно исцеляют. По этим рецептам готовят и она сама. И вот теперь наконец эта поразительная кулинарная книга у вас в руках.

«РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЯ» прислала  
Зайцева Елена Сергеевна (г. Майкоп, Адыгея)

## КАРТОФЕЛЬ «СКОРЫЙ»

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 5 средних картофелин
- 4 кусочка сала
- 3 зубчика чеснока
- Соль
- Специи
- Масло для жарки
- Майонез
- Зелень

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Сырой очищенный картофель нарезать дольками. Сало и чеснок нарезать кубиками. Все перемешать, посолить, добавить специи по вкусу, выложить на смазанную маслом сковороду. Сверху полить майонезом, покрыть фольгой.



Выпекать в разогретой духовке при температуре 220 градусов в течение 35-40 минут. Подавать горячим, посыпанным рубленой зеленью.

## ТОРТ «НЕЖНЫЙ»

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Тесто:
- 2 стакана муки
  - 1 пачка маргарина
  - ½ стакана сахара
  - 1 яйцо
  - 0,5 ложки разрыхлителя для теста
  - Сода на кончике ножа
  - 400 г творога
  - 150 г изюма без косточек
  - 0,5 стакана сахара
  - 4 яйца
  - 200 г консервированных фруктов
  - Ванилин
- Начинка:



### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Маргарин и сахар перемешать до исчезновения комочеков, постепенно добавить яйца, всыпать муку, смешанную с содой и разрыхлителем, перемешать.

Тесто раскатать и выложить на дно разъемной формы. Яйца взбить с сахаром, добавить протертые через сито творог, изюм, ванилин, перемешать и выложить на тесто. Выпекать при температуре 250 градусов. Охладить. Выложить на блюдо. Оформить торт консервированными фруктами.

Совет: торт действительно очень нежный, поэтому перед тем, как подавать его к столу, охладить в холодильнике.