

Рецепты

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

(см. стр. 16)

№01 2011

*Рецепт номера:
Мандариновый десерт*

afinadezda2009

стр. 12

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из шпината и хурмы
Грибной салат с перепелиными яйцами
Салат Оливье с индейкой и др.



СУПЫ

Суп из репы и моркови
Суп Харчо и др.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Канаше из фарша и кабачков
Овощной гратен и др.



ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

Овощи-гриль с розмарином
Карпаччо из кабачков и др.



КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Рождественский
пудинг



НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Печенье с пряностями
Пирог с зеленым горошком
Профитроли с пармезаном



СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Сконы с клюквой и апельсином
Венские печенья
Коричные звезды



ДЕСЕРТЫ

Рожки с клубничным десертом
Сырный десерт и др.



НАПИТКИ

Апельсиновый сидр со специями
Горячий пряный сидр
Глинтвейн тюлень и др.



стр. 3-4

стр. 5-6

стр. 7

стр. 8

стр. 9

стр. 10

стр. 11

стр. 12-13

стр. 14-15

ISSN 1813-9582

WWW.APELSIN.TV



9 771813 958000

1 1001

Колонка редактора

Здравствуйте, дорогие читатели! Вот и наступила настоящая морозная зима... Холод на улице, а ведь так хочется тепла! В этот выпуск я поместила самые теплые рецепты (стр. 5–6 и стр. 14–15), чтобы вам всегда было чем согреться в холодные январские дни! Отдельно хотелось бы поблагодарить читателей за присланные мне письма! Я нашла в них интересные рецепты, которые обязательно помещу в следующий выпуск! А сейчас хо-

телось бы уделить внимание вопросам, которые были заданы в письмах:

- 1) С какой периодичностью выходит ваша газета? Она выходит два раза в месяц.
- 2) Будет ли подписка на газету?

К сожалению, подписки в ближайшие полгода не предвидится.

Главный редактор газеты «Рецепты»

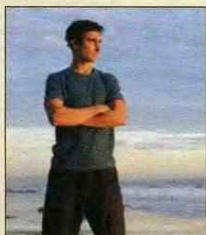
Сыромятникова Ирина

E-mail: irina_hih@mail.ru

КУЛИНАРНЫЕ НОВОСТИ

Что едят супермарафонцы

Знаменитый канадский вегетарианец Брендан Брезье (Brendan Brazier) написал книгу «Thrive: The Vegan Nutritional Guide to Optimal Performance in Sports and Life», где делится секретами своего успеха. Брендан уже 20 лет является строгим вегетарианцем, что не помешало ему неоднократно стать чемпионом Канады по супермарафону. По словам Брендана, натуральная растительная пища идеально подходит для длительных занятий лёгкой атлетикой, так как организм тратит очень мало ресурсов на её усваивание. Растительная пища не вызывает резких изменений уровня сахара в крови, что означает отсутствие острых приступов голода и способствует крепкому сну, после которого организм готов к высокой и длительной активности. Кроме того, в растительной пище присутствуют все элементы, необходимые для восстановления мышц после нагрузки.



Сколько есть на завтрак

Хороший день не у всех должен начинаться с сытного завтрака, поскольку не все испытывают утром чувство голода. Все исследования без исключения подтверждают пользу завтрака. Недавно австралийские ученые выявили повышенный риск сердечных заболеваний и диабета у любителей пропустить утреннюю трапезу.

Однако специалисты из Австрийского Общества по Питанию утверждают, что при отсутствии аппетита нельзя принуждать себя есть по утрам слишком много. Завтрак можно разбить на 2 части, выпив утром чашечку чая, а ближе к полудню съесть что-то более сытное. Речь идет о сумме так называемого первого и второго завтрака. В любом случае завтрак является самым важным, по сравнению с другими трапезами в течение дня. Он повышает давление и уровень сахара в крови до необходимого уровня и позволяет организму успешно функционировать в течение дня.



Фруктоза вызывает подагру

Многие люди считают фруктозу полезной, поскольку она производится из фруктов, содержащих много витаминов. Однако в больших количествах фруктоза очень вредна. Она способствует ожирению и вызывает непереносимость у многих людей. Новое американское исследование доказало ещё одну напасть фруктозы. Ученые из Бостона выявили, что фруктоза, содержащаяся в газированных напитках и соках, существенно повышает риск заболевания подагрой у женщин. В длительном исследовании приняли участие 80000 медсестёр. У тех, кто употреблял 1 порцию напитка на фруктозе в день, риск заболевания подагрой возрастал на 74%, при двух порциях напитка риск был в 2 раза больше.



Новый размер одежды появился благодаря ожирению

В Британских магазинах для полных «High and Mighty» появился новый размер мужской одежды – XXXXL. Он предназначен для тех, кто имеет окружность талии 150 см и окружность груди 160 см. По данным газеты «Telegraph», на сегодняшний день четверть взрослых мужчин в Великобритании страдают от ожирения, поэтому появление нового размера обусловлено не прихотью модельеров, а растущим спросом. «High and Mighty» ожидает, что в ближайшие 3 года в Великобритании количество мужчин с ожирением увеличится настолько, что прибыли от продажи одежды размера XXXXL будут сравнимы с прибылью от одежды «нормальных» размеров. А популярность детской одежды больших размеров означает, что продавцов деловых костюмов XXXXL через 10-20 лет ждут сверхприбыли.



Салаты и закуски

ГРЕКО-РИМСКИЙ САЛАТ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Помидоры – 4 шт.
- Огурцы – 1 шт.
- Перец болгарский (разноцветный) – 2–3 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Фета – 200 г
- Орехи (кедровые или кешью) – 1 горсть
- Салат зеленый – 1 пучок
- Маслины – 0,5 банки
- Масло оливковое
- Сухари – 2 горсти

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Листья салата вымойте и уложите на дно блюда. Овощи предварительно очистите (перцы – от семечек, яблоки – от серединок и косточек) и порежьте не слишком мелко, а затем в произвольном порядке выложите это поверх листьев салата. Сверху добавьте маслины, орехи и сухари. Не перемешивайте. Посолите по вкусу и полейте оливковым маслом.

Примечание. Салат хорош тем, что половина ингредиентов



тов – необязательны и взаимозаменяемы: огурцы – яблоками, орехи – сухарями. А можно и вовсе обойтись без них или, напротив, добавить совсем другие, например – отварные макароны тальятелле.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца перепелиные (маринованные) – 4 шт.
- Лисички свежие – 100 г
- Грибы белые свежие – 100 г
- Шампиньоны свежие – 100 г
- Лимон (сок) – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 луковица
- Филе куриное – 2 шт.
- Масло топленое – 10 г
- Сметана – 1 пачка
- Уксус – 4 ст. л.
- Вино белое – 75 мл
- Перец (белый свежемолотый)
- Мускатный орех (тертый) – 1 щепотка
- Соль
- Кервель – 1/2 пучка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:



Грибы почистить, вымыть и промокнуть, затем мелко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Филе из куриных грудок вымыть, промокнуть кухонным полотенцем и нарезать мелкими кубиками.

В сковороде растопить масло и обжарить в нем со всех сторон куриные кубики. Добавить лук и ту-

шить до прозрачности. Положить в сковороду грибы, хорошо перемешать и еще чуть-чуть потушить все вместе. Затем добавить сметану. Приправить уксусом, белым вином, солью, перцем и мускатным орехом.

Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить. Грибы снять с плиты и подмешать в них рубленую зелень. Грибной салат выложить в салатницу и украсить перепелиными яйцами.

Вместо маринованных перепелиных яиц можно взять свежие. Их нужно сварить вкрутую (10 минут), затем обдать холодной водой, очистить и добавить в салат.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Картофель (средней величины) – 1,5 кг
- Вино белое (сухое) – 1 стак.
- Уксус винный (белый) – 3 ст. л.
- Масло оливковое extra virgin – 2 ст. л.
- Горчица (дижонская) – 1 ст. л.
- Перец (черный свежемолотый) – 3/4 ч. л.
- Соль – 3/4 ч. л.
- Чеснок (измельчить) – 2 дольки
- Шнитт-лук (резанец, мелко нарезать) – небольшой пучок
- Петрушка (мелко нарезать) – 2 ст. л.
- Тархун (мелко нарезать) – 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Картофель отварите, не очищая, слейте жидкость, остудите. Снимите кожуру и нарежьте продольными ломтиками, затем пополам, положите в салатницу.

Для заправки в небольшую кастрюльку налейте вино, доведи-

те до кипения, варите 5 минут, перелейте в отдельную миску. Добавьте к нему уксус, оливковое масло, горчицу, соль, перец, измельченный чеснок, смешайте и сбрызните заправкой картофель. Сверху посыпьте измельченным шнитт-луком, петрушкой и тархуном. Аккуратно перемешайте. Сверху раскрошите белок и желток отварного яйца, половинками второго украсьте салат.



Салаты и закуски

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ХУРМЫ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Шпинат (листья) – 200 г
- Хурма – 3 шт.
- Сок апельсиновый
- Пекан (или грецкие орехи) – 80 г
- Масло кунжутное

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Листья шпината промойте и положите в большую салатницу. Хурму очистите и нарежьте дольками, добавьте к салату вместе с орехами пекан. Сбрызните апельсиновым соком или кунжутным маслом. Посолите, поперчите по желанию.

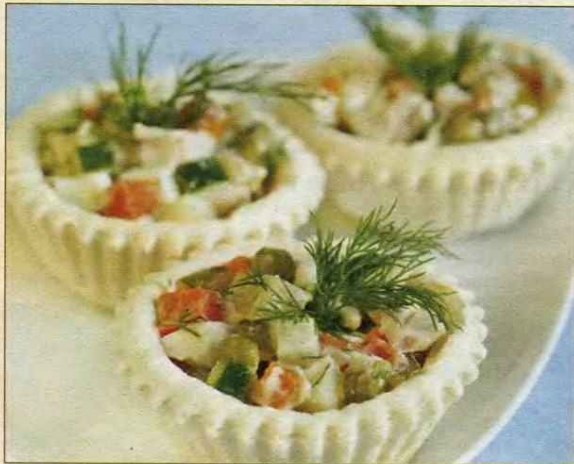


САЛАТ ОЛИВЬЕ С ИНДЕЙКОЙ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Картофель – 4 шт.
- Морковь (небольшая) – 2 шт.
- Яйца куриные (отварные) – 4 шт.
- Огурцы соленые – 2 шт.
- Индейка (филе) – 400 г
- Горошек консервированный – 200 г
- Майонез
- Соль
- Укроп – 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:



Картофель и морковь отварите, остудите и очистите от кожуры. Нарежьте кубиками. Филе индейки отварите или приготовьте на гриле, остудите и нарежьте мелко поперек волокон. Яйца, огурцы также нарежьте кубиками.

Положите в большую салатницу все нарезанные продукты, посыпьте сверху зеленым горошком, заправьте небольшим количеством майонеза и посолите. Сбрызните мелко нарубленным укропом.

Разложите салат в небольшие порционные тарталетки и подавайте охлажденным.

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ СЕМГОЙ И СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 6 шт.
- Семга слабосоленая (филе) – 200 г
- Сыр сливочный (cream cheese) – 3 ст. л.
- Сметана – 1 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ч. л.
- Горчица (дижонская) – 1 ч. л.
- Лук-резанец – небольшой пучок
- Укроп (мелко нарезать) – несколько веточек
- Соль (и перец) – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Отварите яйца, затем остудите, очистите, нарежьте половинками, отделите желтки и поместите их в отдельную миску, а белки аккуратно разложите на блюде, в центр которого нарвите разные сорта зеленого салата. Желтки разомните вилкой, добавьте к ним сметану, горчицу, мягкий сыр, мелко нарубленный лук-резанец и укроп, лимонный сок, в конце добавьте мелко нарезанное филе слабосоленого лосося. Все еще раз перемешайте и аккуратно начините белки.



Супы

ОВОЩНОЙ СУП

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Морковь – 250 г
- Сельдерей (корень) – 250 г
- Картофель – 250 г
- Кабачки – 250 г
- Лук порей – 3 шт.
- Чабрец – 1 веточка
- Розмарин – 1 веточка
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Очистите морковь, корень сельдерея и картофель. Нарежьте все кубиками. Кабачки и лук-порей нарежьте кружочками. Половину объема оливкового масла разогрейте в сотейнике и обжарьте лук-порей и картофель в течение 2 мин., регулярно помешивая. Добавьте морковь, сельдерей, кабачки, чабрец и розмарин и перемешивайте в течение 2 мин. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Варите в течение



1 часа, периодически помешивая. Посолите. Добавьте оливковое масло и измельченную петрушку. Перемешайте. Подавайте горячим или теплым. Поперчите перед подачей на стол.

СУП ИЗ РЕПЫ И МОРКОВИ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Морковь – 250 г
- Репка – 250 г
- Лук репчатый – 1 луковица
- Сахар (песок) – 2 щепотки
- Апельсин – 1 шт.
- Перец (красный кайенский) – 2 щепотки
- Масло арахисовое – 2 ст. л.
- Сметана – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Лук очистите и измельчите. Морковь и репу очистите и нарежьте соломкой. Разогрейте масло в сотейнике, обжарьте лук в течение 1 мин., затем добавьте морковь и репу и обжаривайте в течение 5 мин., регулярно помешивая. Влейте 0,5 л воды, накройте крышкой и варите в течение 15 мин.

Одновременно с этим вымойте апельсин. Срежьте немного цедры и нарежьте её на полоски длиной 3 см. Опустите в кипящую воду на 1 мин., затем промойте холодной водой. Апельсин разрежьте пополам, выдавите сок, оставьте 100 мл. Влейте в сотейник, добавьте сахар, соль и кайенский перец. Перемешивайте в течение 30 сек. Разлейте суп по подогретым тарелкам, украсьте апельсиновой цедрой. По вкусу можете добавить сметану. Сразу подавайте.

СУП ХАРЧО

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Говядина (косточка с мясом для бульона) – 300–400 г
- Баранина (мякоть) – 500 г
- Рис – 3/4 стак.
- Лук репчатый – 2–3 шт.
- Чеснок – 3–4 зубчика
- Томатное пюре – 1 ст. л.
- Приправа (хмели-сунели) – по вкусу
- Гранат (сушеный) – по вкусу
- Перец (горошком) – 4–8 горошины
- Лавровый лист – 2–3 шт.
- Кинза – 1–2 пучок
- Грецкий орех – 50 г
- Слива (соус ткемали или сливовый соус) – 50–100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

1. Варим бульон. Мясо с косточкой промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения, снять пену. В бульон положить луковицу, перец горошком, лаврушку, немного посолить и варить бульон около 1,5 часов – пока мясо не станет мягким. Затем луковицу выложить из бульона.

2. Репчатый лук нарезать и выложить в суп, даем повариться.

3. Затем выкладываем рис – даем повариться.

4. Закладываем в суп за 5–10 минут до готовности – измельченный чеснок.

5. Зелень кинзы.

6. Хмели-сунели.

7. Грецкие орехи мелко порубленные.

8. Сливовый соус.

9. Измельченный сушеный гранат.

10. Томатную пасту.

Солим по вкусу, заправляем сушеным гранатом. Доводим до кипения. Закрываем крышкой, снимаем с огня и, накрыв полотенчиком, оставляем минут на 30–40, чтобы супчик настоялся. И вот только теперь можно наслаждаться гармонией вкуса и неповторимым ароматом. Может это и неправильный рецепт, но зато очень вкусный.

Приятного аппетита!



Супы

СУП С ЖАРЕНЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Перец (красный сладкий) – 4 стручка
- Помидоры – 4 шт.
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Бульон (овощной) – 750 мл
- Чили (консервированный) – 1 ч. л.
- Тмин (молотый) – 1 ч. л.
- Перец (черный молотый)
- Соль морская пищевая
- Простокваша – 4 ст. л.
- Мята – 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Разогрейте духовку до 200°. Положите на противень обманные оливковым маслом стручки перца и помидоры. Запекайте примерно 30 минут – пока овощи слегка не потемнеют и не покроются пузырями. Затем выньте, дайте остыть и удалите у перцев кожицу и семена. Разотрите овощи в блендере до состояния однородной массы и вылейте в кастрюлю с бульоном, заправленным чили и тмином. На умеренном огне доведите суп до кипения, убавьте огонь и кипятите 10 ми-



нут на слабом огне. Посолите и поперчите. Готовый суп разлейте в подогретые чашки и подайте к нему поджаренные кукурузные лепешки.

По желанию: смешайте в соуснике простоквашу с мятой и подавайте соус к супу.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЯБЛОКАМИ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Чечевица зеленая – 1 стак.
- Чеснок – 2–3 зубчика
- Яблоко (кисло-сладкое) – 2 шт.
- Розмарин (сухой) – 2 ч. л.
- Карри (порошок) – 1 ч. л.
- Вода – 6 стак.
- Масло оливковое – 2 ст. л.
- Лук репчатый – 1 луковица
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Чечевицу перебрать, промыть, залить водой, варить в подсоленной воде, снимая пену, минут 20. Обжарить тонко нарезанный лук и чеснок в масле, добавить карри и нарезанные кубиками яблоки. Загрузить обжарку в кастрюлю с чечевицей, добавить розмарин, варить 4–5 минут. При подаче положить в тарелки дольки свежего яблока.

ТОМАТНЫЙ СУП

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Капуста белокочанная – 200 г
- Капуста цветная – 200 г
- Перец болгарский – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 луковица
- Морковь – 1 шт.
- Сельдерей (корень) – 100 г
- Помидоры консервированные в собственном соку – 1 банка
- Зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Лук мелко нарезать, морковь и сельдерей натереть на терке. Капусту нашинковать, цветную – разобрать на соцветия. Последовательно запустить все в кастрюлю с кипящей подсоленной водой (1,5 л). Через 5 минут добавить нарезанный перец, варить еще 3 минуты. Помидоры очистить от кожицы, протереть через сито, вылить пюре в кастрюлю вместе с соком. Варить еще минут 5, до готовности овощей. Суп подавать с зеленью. (Желающие могут обжарить лук и морковь в растительном масле перед закладкой в овощной бульон.)



Торжачие блюда

КАНАПЕ ИЗ ФАРША И КАБАЧКОВ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Фарш свиной – 500 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Яйца куриные – 1 шт.
- Соль
- Кетчуп (хайнц) – 1 ст. л.
- Соевый соус
- Лук репчатый – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, столовую ложку кетчупа, луковичу, 3 дольки чеснока, хорошо вымесить.

Молодые кабачки порезать кружочками, чуть присолить, посыпать перцем, добавить чуть соевого соуса.

Возьмите деревянные шпажки и поочередно нанизывайте: кабачок-фарш-кабачок-фарш, с концов должен быть кабачок. На кусочки фольги кладете шашлычок, сворачиваете конфеткой, запекаете 30 минут, затем разворачиваете и посыпае тертым сыром, на 5 минут в духовку и можно кушать. Приятного аппетита!!!



ОВОЩНОЙ ГРАТЕН



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Картофель – 1 кг
- Соль
- Сливки (жирные) – 200 мл
- Перец
- Молоко – 250 мл
- Масло сливочное (для смазывания формы)
- Чеснок – 2 зубчика
- Пармезан – 100 г
- Мускатный орех

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками (2–3 мм). Форму смазать сливочным маслом и выложить в нее картофель слоями (ломтики должны заходить друг на друга). Смешать сливки и молоко, посолить, поперчить, добавить немного тертого мускатного ореха и давленный чеснок. Перемешать и залить этой смесью картофель. Накрывать форму фольгой и запекать около часа при температуре 190 градусов. Снять фольгу, посыпать картофель тертым сыром и поставить под раскаленный гриль на 5 минут. Слегка охладить gratin, нарезать на порционные куски и подать к мясу, птице или рыбе.

ТЫКВЕННЫЕ НЬОККИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Тыква (пюре) – 300 г
- Мука пшеничная – 1 стак.
- Картофель (пюре) – 300 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Яйца куриные (крупные) – 1 шт.
- Сыр (тертый, пармиджано или пекорино романо) – 1 стак.
- Мускатный орех (тертый) – 1/2 ч. л.
- 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 ньокки, перемешать и подавать, посыпав оставшимся сыром.



Для вегетарианцев

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Баклажаны (крупные) – 2 шт.
- Помидоры – 4 шт.
- Сыр (твердый) – 100 г
- Чеснок – 2 дольки
- Зелень
- Масло растительное рафинированное

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль ломтиками средней толщины, положить в подсоленную воду на 15-20 минут.

Противень или огнеупорное блюдо слегка смазать растительным маслом, сыр натереть на крупной терке, чеснок очистить, подавить и смешать с сыром. Помидоры вымыть, высушить, нарезать тонкими кружками.

Дольки баклажанов вынуть из воды, просушить бумажным полотенцем и выкладывать на противень. На каждую дольку положить ломтики помидоров, сверху посыпать сыром. Запекать в духовке 20-25 минут до готовности.

Подавать горячими со свежей зеленью (укропом), зеленым салатом и помидорами черри.

КАРПАЧЧО ИЗ КАБАЧКОВ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Розмарин – 1 стебель
- Масло оливковое – 5 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Лимон (сок) – 1/2 шт.
- Кабачки (маленькие) – 6 шт.
- Сыр козий – 1 головка
- Орехи (лесные) – 4 шт.
- Семена кунжута – 1 ч. л.
- Соль
- Перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Вымойте, высушите и обрежьте хвостики у розмарина, аккуратно оборвите листики. Смешайте их с оливковым маслом, лимонным соком и чесноком. Оставьте постоять. Вымойте и очистите кабачки, затем нарежьте их в продольном направлении на очень тонкие ломтики. Немного посолите, чтобы они стали мягче. Оставьте постоять на 5-10 минут.

Крупно растолките орехи. Размельчите сыр. Красиво разложите кусочки кабачков по тарелкам, предварительно просушив их с помощью бумажной салфетки. Полейте соусом, посыпьте сверху сыром, орехами и кунжутными семечками. Сразу подавайте.



ОВОЩИ-ГРИЛЬ С РОЗМАРИНОМ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Баклажаны – 2 шт.
- Перец болгарский (красный и желтый) – 2 шт.
- Цукини (небольшие) – 2 шт.
- Лимон – 1/2 шт.
- Розмарин – 4 веточки
- Соль
- Перец (черный свежемолотый)
- Масло оливковое

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Овощи промойте и высушите, перцы разрежьте на четыре части вдоль, очистите от семечек, цукини нарежьте вдоль ломтиками средней толщины, баклажаны – крупными кружками (замочите в подсоленной воде на 10 минут).

Нарезанные овощи натрите солью, слегка поперчите, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом, присыпьте веточками розмарина и обжаривайте на гриле до золотистого цвета (или в духовке в фольге, а также можно быстро обжарить на сковородке в небольшом количестве оливкового масла). Подавайте немедленно.

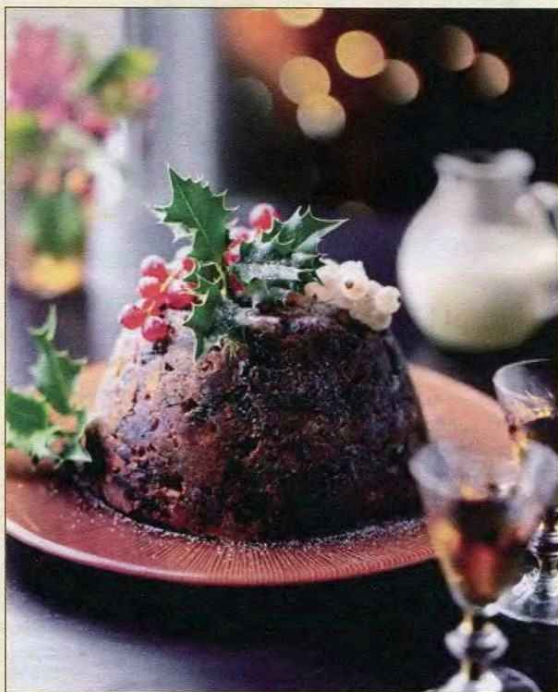
Кухни народов мира

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПУДИНГ

Рождественский пудинг, плам-пудинг (англ. plum pudding) — традиционный рождественский десерт в Великобритании, Ирландии и других странах Содружества наций. Почти в каждой английской семье имеется свой фирменный рецепт плам-пудинга. Готовится за несколько недель до праздника, затем «созревает» в прохладном месте и подаётся в первый день Рождества. Плам-пудинг представляет собой приготовленный на пару пудинг тёмного цвета с добавлением сухофруктов, орехов и околочечного говяжьего жира (иногда заменяемого растительным). Раньше для приготовления рождественского

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Масло сливочное — 375 г
- Хлебные крошки — 360 г
- Смородина черная (и красная) — 250 г
- Изюм — 720 г
- Апельсин (цедра) — 235 г
- Яйца куриные — 8 шт.
- Бренди — 2/3 стак.



пудинга использовался специальный мешок, но с начала XX века его повсеместно заменила форма для пудинга. Перед подачей на праздничный стол пудинг подогревается, часто пропитывается бренди или другим алкогольным напитком и фламбируется за столом. К рождественскому пудингу часто подают сладкий крем на основе сливочного масла с бренди или жидкий заварной крем из яиц и молока



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Смешать в миске хлебные крошки, изюм, смородину, цедру, кустики сливочного масла и взбитые яйца. Заправить получившуюся смесь бренди, выложить на фольгу и поместить в форму для запекания. Накрывать её крышкой и на 3 часа погрузить в большую кастрюлю с кипящей водой. Готовый пудинг выставить на холод. Перед подачей повторно разогреть его на водяной бане в течение 45 минут.

Интересные факты о пудинге

Пудинг готовили в больших медных котлах за несколько недель до Рождества всем семейством. При приготовлении каждый член семейства загадывал желание. В пудинг клали 4 предмета: монету, наперсток, пуговицу и кольцо. Позже, когда пудинг ели, каждый найденный в пудинге предмет имел свое значение. Монета означала богатство в новом году, пуговица — холостяцкую жизнь, наперсток для девушки означал незамужнюю жизнь, кольцо — замужество (женитьбу).

Приснившийся пудинг предвещает небольшой заработок. Есть пудинг — значит, ваши дела пойдут из рук вон плохо. Делать пудинг — наяву разочаруетесь в своем возлюбленном и разорвете с ним всякие отношения. Для замужних сон о пудинге предвещает сексуальные проблемы.

Несладкая выпечка

ПЕЧЕНЬЕ С ПРЯНОСТЯМИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 1 шт.
- Молоко – 100 мл
- Зира молотая – 1 ч. л.
- Тмин – 1 ч. л.
- Тимьян (сухой) – 1 ст. л.
- Масло сливочное – 2 ст. л.
- Мука пшеничная – 2 стак.
- Разрыхлитель – 1 пакетик
- Соль морская пищевая – 1 ч. л.
- Масло сливочное (холодное) – 150 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Растопить 2 ст. л. сливочного масла в жаропрочной кастрюльке, обжарить в нем сухой тимьян, тмин и зиру в течение 2 минут. Снять с огня, добавить, помешивая, молоко и яйцо, остудить. Смешать муку с разрыхлителем и солью, порубить в кашу с нарезанным на кусочки холодным сливочным маслом. Добавить молочную смесь, замесить тесто (лучше это делать в процессоре). Раскатать до толщины 7 мм, вырезать печенье, разместить на противне, посыпать крупной морской солью и тмином, выпекать около 10-12 минут при 240°C до золотистого цвета. Подавать теплым.



ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Горошек замороженный зеленый (или свежий) – 1 кг
- Кедровые орешки – 50 г
- Сыр Рикотта – 250 г
- Пармезан (тертый) – 50 г
- Яйца куриные – 3 шт.
- Яйца куриные (желток) – 1 шт.
- Тесто песочное (пласты) – 2 шт.
- Масло оливковое – 4 ст. л.
- Соль
- Перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Горошек опустите в кипящую воду на 5 мин., затем откиньте. Кедровые орешки обжарьте на сухой сковороде. Смешайте рикотту, пармезан и 3 яйца. Посолите, поперчите, добавьте горошек и кедровые орешки.

Духовку прогрейте до 210°C (термостат 7). Раскатайте 1 пласт теста, выложите в смазанную растительным маслом форму диаметром 24 см. Поверх выложите приготовленный фарш. Накройте вторым пластом теста, скрепите края пирога, смажьте поверхность растительным маслом.

Взбейте яичный желток с 1 ст. л. воды. Смажьте поверхность пирога. Запекайте в течение 40 мин.

ПРОФИТРОЛИ С ПАРМЕЗАНОМ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Мука пшеничная – 60 г
- Масло сливочное – 50 г
- Вода – 150 мл
- Яйца куриные – 2 шт.
- Пармезан (мелко натереть) – 3 ст. л.
- Масло растительное рафинированное – 1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Нагреть в сотейнике воду, добавить кусочки масла. Как только масло растает и вода закипит, выключить огонь и быстро всыпать в горячую жидкость просеянную муку, энергично перемешивая деревянной ложкой, пока не образуется гладкий комочек теста. По одному ввести в тесто яйца, затем тертый пармезан, активно вымешивая массу ложкой до эластичности. Противень смазать маслом и подставить под струю холодной воды, затем стряхнуть лишнюю воду. Выкладывать на противень шарики теста чайной ложкой на расстоянии 4-5 см друг от друга. Выпекать на верхнем уровне в духовке 10 минут при 200°C и еще около 15 минут, увеличив температуру до 220°C. Поднявшиеся румяные профитролы остужаем на решетке, проколов сбоку, чтобы не остыли.



Сладкая выпечка

ВЕНСКИЕ ПЕЧЕНЬЯ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сахар – 50 г
- Масло сливочное – 100 г
- Соль – 1 щепотка
- Яйца куриные (желток) – 1 шт.
- Мука пшеничная – 150 г
- Фундук (натертый) – 40 г
- Джем (смородиновый)
- Сахарная пудра
- Ванилин

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Смешайте муку, ванилин, сахар, сливочное масло, соль и яичный желток. Замесите тесто, добавьте тертые лесные орехи, тщательно перемешайте. Накройте тесто фольгой, поставьте в холодильник на два часа.

Нагрейте духовку до 180°C. Раскатайте тесто, затем сформируйте длинный валик, разрежьте его на 30 частей и сделайте шарики.

Сплюсните шарики с двух сторон, сделайте пальцем небольшую выемку, выпекайте при средней температуре в течение 15–20 мин.



Выньте печенье из духовки, дайте остыть. Заполните выемки джемом, поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей на стол посыпьте печенье сахарной пудрой.

КОРИЧНЫЕ ЗВЕЗДЫ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Миндаль (неочищенный) – 400 г
- Яйца куриные (белки) – 4 шт.
- Соль – 1 щепотка
- Лимон (сок) – 1/2 шт.
- Сахар – 250 г
- Корица (молотая) – 4–5 ч. л.

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 пластами тонко раскатывать миндально-белковую массу. С помощью формочек

или ножа (время от времени смачивайте 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.

СКОНЫ С КЛЮКВОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Мука пшеничная – 2 стак.
- Разрыхлитель – 2 ч. л.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Сахар – 2 ст. л.
- Масло сливочное (охлажденное, нарубить кубиками) – 70 г
- Клюква (сушеная) – 100–150 г
- Цедра апельсина (натереть на терке) – 1 ст. л.
- Пахта (можно заменить кефиром или простоквашей) – 2/3 стак.
- Для смазывания: Молоко – 1 ст. л.
- Сахар – 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Смешайте муку с сахаром, солью, разрыхлителем и натертой апельсиновой цедрой. Вмешайте сливочное масло пальцами или с помощью ножа до консистенции крупной крошки, затем влейте пахту и добавьте клюкву.

Вмешивайте тесто недолго на присыпанной мукой поверхности, раскатайте пласт толщиной 2–3 см в форме круга и разрежьте его на 8 сегментов. Или с помощью стакана вырежьте кружки из теста, тогда сконы получатся в форме круглых булочек. Противень выстелите пергаментом, положите треугольники на расстоянии друг от друга, смазав каждый молоком и сбрызнув сахаром. Выпекайте 15–25 минут до получения золотистой корочки.



Десерты

МАНДАРИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яйца куриные – 6 шт.
- Сметана (не густая) – 250 г
- Сахар – 100 г
- Масло сливочное – 15 г
- Имбирь – 1 ч. л.
- Мандарин – 6 шт.
- Лимон – 1 шт.
- Корица
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

1. Разогрейте духовку до 180°C. Взбейте яйца с сахаром, сметаной, солью, растопленным сливочным маслом, столовой ложкой лимонного сока и имбирем.
2. Натрите сливочным маслом 6 огнеупорных чашек, выложите в них приготовленную смесь.
3. В каждую чашку положите очищенные от кожицы дольки мандарина. Накройте чашки фольгой и поставьте в духовку на 35 мин.
4. Перед подачей на стол украсьте лимонной цедрой и корицей.

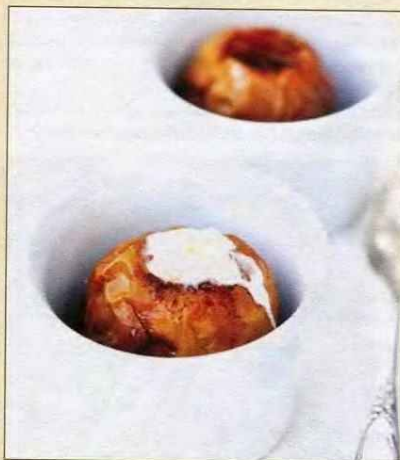


ПАРФЕ В ЗАПЕЧЕННЫХ ЯБЛОКАХ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Яблоко – 3 шт.
- Яйца куриные (желток) – 4 шт.
- Сахарная пудра – 4 ст. л.
- Молоко – 400 г
- Шоколад (черный) – 1/2 плитки
- Сливки (30% жирности) – 125 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:



У яблок отрежьте «верхушки», вырежьте сердцевину и запекайте в духовке 15 мин. Пока готовятся яблоки, взбейте желтки с сахарной пудрой добела. Добавьте кипяченое молоко.

Смесь поставьте на слабый огонь, прогрейте, непрерывно перемешивая деревянной ложкой, до консистенции жидкой сметаны.

Процедите, введите взбитые сливки и тертый шоколад и заморозьте. Через полчаса достаньте и выложите мороженое в остывшие яблоки.

МАНДАРИНЫ В КАРАМЕЛИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

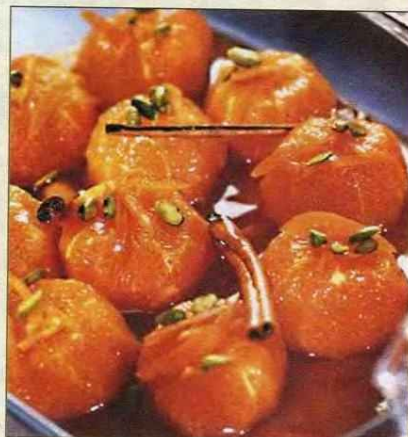
- Сахар – 1 стак.
- Мандарин – 12 шт.
- Фисташки (измельченные несоленые) – 4 ст. л.
- Корица – 2 палочки
- Ликер Cointreau (апельсиновый) – 2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

1. Мандарины очистить от кожуры и поместить в жаропрочную форму. Цедру двух мандаринов нарезать тонкой соломкой. Отложить.

2. В сотейник всыпать сахар и медленно нагреть, помешивая, пока он не растворится и не потемнеет. Влить 300 мл воды и нагреть, постоянно помешивая, до полного растворения карамели.

3. Добавить нарезанную цедру, корицу и готовить на слабом огне еще 5 мин. Снять с огня и влить апельсиновый ликер, перемешать. Дать сиропу остыть, вылить в форму с мандаринами. Накрыть, дать остыть и поставить в холодильник на 5 ч. Перед подачей посыпать фисташками.



Десерты

РОЖКИ С КЛУБНИЧНЫМ ДЕСЕРТОМ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Масло сливочное (размягченное) – 70 г
- Сахарная пудра – 100 г
- Яйца куриные (белок) – 3 шт.
- Мука пшеничная – 100 г
- Фисташки (несоленые измельченные) – 50 г
- Для крема
 - Сливки – 300 мл
 - Ванильный сахар – 50 г
 - Клубника – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Масло взбейте миксером, затем добавьте сахарный песок. Не переставая взбивать, добавьте яичные белки и маленькими порциями муку. Духовку прогрейте до 210°C (термостат 7). Сделайте рожок из картона. Оберните его фольгой. Тесто выложите на противень. Вырежьте круглые диски диаметром 12 см, посыпьте фисташками. Запекайте до золотистого цвета. Аккуратно снимите с противня и оберните вокруг рожка. Через 2 минуты выньте картон и фольгу.

Охлажденные сливки взбейте с ванильным сахаром в крепкую пену. Уберите в холодильник. Клубнику вымойте и нарежьте кусочками. Смешайте с кремом, заполните рожки и сразу подавайте.

От редактора: рожки можно приготовить за 1—2 дня, хранить их нужно в герметично закрытой емкости.



СЫРНЫЙ ДЕСЕРТ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сыр (Рокфор) – 300 г
- Мед – 3 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Орехи (фундук, фисташки и сухофрукты: инжир и курага) – 500 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сухофрукты промойте в теплой воде и нарежьте кубиками, орехи измельчите. Мед разогрейте в небольшой кастрюле на медленном огне. Как только появится пена, добавьте сухофрукты и орехи и нагревайте, помешивая, в течение 5 мин. Влейте лимонный сок, еще раз перемешайте и снимите с огня. Остудите.

Сыр нарежьте кусочками и разложите в ложки. Украсьте сухофруктами.

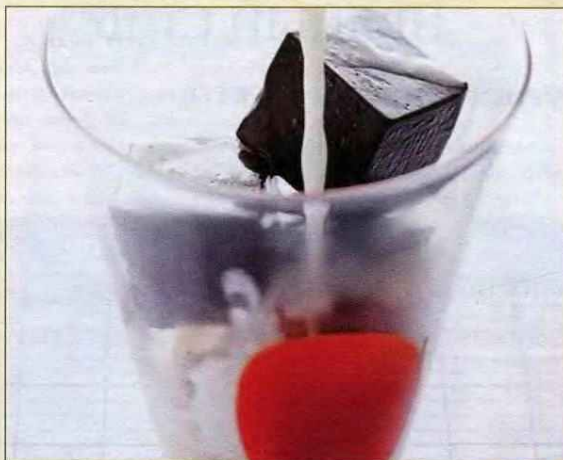
ШОКОЛАДНЫЕ КУБИКИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сливки – 125 мл
- Молоко
- Шоколад (черный, не менее 70% содержание какао) – 200 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Влейте 125 мл кипящих сливок в кастрюлю, добавьте 200 г разломанного на кусочки черного шоколада с содержанием какао не менее 70%. Взбейте венчиком до получения однородной массы. Залейте в формочки для льда и уберите в холодильник. Подавайте в стакане горячего молока.



Напитки

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СИДР СО СПЕЦИЯМИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Сидр (или яблочный сок) – 2 л
- Сахар коричневый – 50 г
- Апельсин (разрезать на дольки) – 1 шт.
- Корица – 2 палочки
- Гвоздика – 1 ч. л.
- Мускатный орех (молотый)
- Ром – 50 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Все ингредиенты смешайте в кастрюле, поставьте на огонь, доведите до кипения, убавьте огонь и подогревайте на медленном огне около получаса. Процедите, добавьте ром (по желанию) и подавайте, украсив палочкой корицы.



ГЛИНТВЕЙН ТЮЛЕНЬ



НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Изюм (белый, без косточек) – 1 ст. л.
- Ром (светлый) – 40 мл
- Сахар – 1 ст. л.
- Вино белое – 50 мл
- Цедра лимона
- Корица

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Поместите в стакан изюм, залейте его ромом и оставьте на некоторое время, чтобы он разбух. В отдельной посуде смешайте вино, лимонную цедру и корицу, подогрейте на огне и залейте в бокал с ромом и изюмом.

ГОРЯЧИЙ ПРЯНЫЙ СИДР

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:

В кастрюле соедините яблочный сок, корицу, гвоздику, имбирь и вскипятите на медленном огне, прикройте и держите на огне еще минут 15. Процедите и подавайте горячим.



Напитки

ГОРЯЧИЙ МЕДОВЫЙ ЛИМОНАД

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Вода – 700 мл
- Мед – 50 г
- Лимон (сок, свежий) – 0,5 л (ок. 10 лимонов)
- Сахар – 150 г
- Корица (палочки)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Соедините все ингредиенты в кастрюле, прикройте и варите, помешивая, на очень медленном огне больше часа, пока ингредиенты не растворятся и напиток не станет однородным и горячим. Подавайте с палочками корицы.



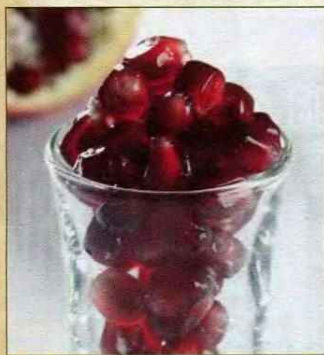
ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК С ПРЯНОСТЯМИ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

- Корица – 1 палочка
- Сок гранатовый (100%) – 500 мл
- Гвоздика – 5 шт.
- Сок виноградный (светлый) – 600 мл
- Имбирь (свежий, тонко нарезать) – 5 ломтиков
- Сок ананасовый – 75 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

В большой кастрюле смешайте соки и специи, доведите до кипения, убавьте огонь и варите минут 20. Процедите и подавайте горячим, украсив половками апельсинавой цедры.



АЛМАНАХЪ ГАСТРОНОМОВЪ.

24) СУПЪ ИЗЪ РАЗНЫХЪ КОРЕНЬЕВЪ.

Potage à la bourgeoise aux choux.

Нарѣзать выемкою кореньевъ, селлерено, порею, петрушки, моркови коротелин, рѣпы и маленькаго лука, обланжирить въ водѣ, потомъ уварить въ 1-мъ бульонѣ до мягкости; когда коренья будутъ готовы, выбрать въ суповую чашку, а бульонъ очистить бѣлками (*) и процѣдить сквозь салфетку въ коренья, снабдить по вкусу солью и бѣлымъ перцемъ,—подавать съ фаршированную капустою.

КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ.

Обланжирить въ водѣ нужное количество капусты савою, когда закипитъ выбрать въ холодную воду, осушить на салфеткѣ, разнять листки, вырѣзать сердку, разложить на столѣ, посыпать умѣренно солью и перцемъ, на фаршировать кнелю изъ телятины, завернуть одинаковою величиную маленькія продолговатыя рулеты, въ водѣ со-сисекъ, и уложивъ на подслоенный масломъ сотейникъ, покрыть тонкими пластами шпикомъ, налить бульономъ и варить подъ крышкою до мягкости; предъ отпускомъ очистить отъ жиру и подавать съ супомъ вмѣстѣ или съ кореньями особо, въ серебряной кастрюлѣ.

29) СУПЪ ИЗЪ ЛАТУКУ ЛЕЙЗЕНОВАННЫЙ.

Potage aux laitues liées.

Очистить, вымыть и обланжирить латукъ, потомъ отлить въ холодную воду, отжать, положить въ кастрюлю, налить 1-мъ бульономъ и варить до мягкости. Запасеровать на сливочномъ маслѣ соответственную пропорцію муки, развести бульономъ, закипятить и процѣдить сквозь салфетку въ латукъ, закипятить снова вмѣстѣ съ латукомъ, очистить отъ жиру, и предъ отпускомъ залейzenовать лейзономъ изъ сливокъ. снабдить по вкусу солью.

30) СУПЪ ПЮРЕ ИЗЪ КАРТОФЕЛЯ СЪ САГОМЪ.

Potage purée de pommes de terre au sago.

Взять въ кастрюлю нужное количество пюре изъ картофеля, развести 1-мъ бульономъ, и закипятить на плитѣ снимать накипь сверху, пока не очистится совершенно; потомъ протереть сквозь салфетку, разогрѣть на плитѣ, влить немного густыхъ сливокъ, снабдить по вкусу солью и положивъ соответственную пропорцію увареннаго (*) саго, отпустить.

Получение денежных призов читателями из регионов России (кроме СПб и ЛО) производится почтовым переводом. Вещные 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 СМК РФ.
Регистрационный номер ПИ № 77-16390 от 22 сентября 2003 года
Учредители: Сыромятников О.А., Савинков Е.В., Кушарев И.П.
Издатель: ООО «НОЛЬПЕЛЬ»
Адрес в Интернет: www.apelsin.ru
Номер подписан в печать 23.12.2010 в 15:00

Редактор номера: Сыромятникова Ирина
Дизайн-верстка: Великий Артем
Корректор: Алла Дорохова
Контактный тел.: (812) 310-34-32 E-mail: nolpel@rol.ru
Почтовый адрес: 191002, Санкт-Петербург, д/я 82
Распространение: Евгений Савинков, тел.: (812) 310-34-32
E-mail: 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 – 10500 экз. Заказ № 1570
Номер отпечатан в типографии ООО «Профпринт», 194362, СПб, пос. Парголово, ул. Ломоносова д. 113.

Отдел распространения всех изданий
ИД Апельсин – Евгений Савинков
E-mail: sav10@mail.ru

Безопасность
обеспечивает



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

ТОРГОВАЯ МАРКА ПРОХОДИТ РЕГИСТРАЦИЮ в РОСПАТЕНТЕ

Заказ наших газет: ЗАО «Сейлс», т. (495) 256-90-05, АРПИ Сибирь, т. (383) 22-777-67, e-mail: arpi@sibir.ru.
Представитель редакции по Приволжскому Ф.О. ИП Погодина, т. +7 906-3555-788.



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, термоматчик, конструкция двойного дна, ненагревающаяся ручки, высококачественная нержавеющая сталь.



Приз конкурса

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

Вкусные новинки от издательства «Азбука»



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



Серия «Образ жизни – здоровье»
Самойлова М.
Природные средства для сердца и сосудов.

Атеросклероз, аритмия и стенокардия, гипертония и гипотония, инфаркт и инсульт — все эти грозные сердечно-сосудистые болезни поддаются лечению природными средствами. В этой книге вы найдете рецепты сборов, ванн, масел и компрессов, для лечения каждого из них в отдельности и для укрепления сердца в целом. Автор книги Мария Самойлова — потомственная травница и одновременно практикующий хирург. Она собрала и предлагает сердечникам рецепты, известные ей от бабушки-травницы и лично проверенные ею самой на протяжении многих лет врачебной практики.



Серия «Образ жизни – здоровье».
Стрельникова Н. Еда, которая лечит позвоночник и суставы.

Подобная кулинарная книга публикуется впервые! Ее составляет очень большая подборка рецептов блюд из продуктов, содержащих все элементы, необходимые организму для сохранения здоровья и лечения позвоночника, предупреждения и лечения остеохондроза, остеопороза, артрозов и артритов и прочих болезней опорно-двигательного аппарата.

Заболевания опорно-двигательного аппарата возникают и прогрессируют во многом именно из-за неправильного питания, и по той же причине часто не удается их вылечить, несмотря на усилия врачей и самые прогрессивные методы.



Погожевы Л. и Г.
Лечение медом.

Эта книга — уникальный справочник по анитерапии от Погожевых. Известные ученые-практики, энтузиасты естественных способов оздоровления Лариса и Глеб Погожевы уже не единожды делились со своими читателями секретами применения меда и продуктов пчеловодства для продления жизни, сохранения здоровья, возвращения молодости. Но, как говорится, все течет, все изменяется. Вот и у псковских неутомимых исследователей копятся и постоянно прибывают рецепты медолечения.



ЭКСМО

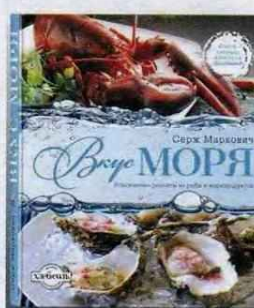
Вкусные новинки от издательства «ЭКСМО»



Анатолий Галкин
РЕЦЕПТЫ КРЕМЛЕВСКОГО ШЕФ-ПОВАРА

Известный повар, Анатолий Галкин, обладатель наград «Хрустальная лада», «За усердные труды», единственный российский повар, принятый в мировую гильдию шеф-поваров Chef de chef, — предлагает читателям рецепты блюд, которыми он кормил

первых российских президентов Горбачева и Ельцина, патриарха Всея Руси Алексея II, а также самых высокопоставленных гостей Кремля: королеву Елизавету, Маргарет Тетчер, Гельмута Коля, чету Рейган, чету Буш (старшего). Теперь эти блюда можно приготовить и на вашей кухне, если следовать рекомендациям повара.



Серж Маркович
ВКУС МОРЯ

Серж Маркович влюблен в кулинарное искусство с детства и работает шеф-поваром уже около 20 лет. Россия — одиннадцатая страна, в которой он кормит людей. Много лет он достигал мастерства и осваивал кухни разных стран: работал в Болгарии, Швеции, Германии, Испании, Италии, Сербии, Черногории, Греции, Канаде... Серж говорит: «Важно получать удовольствие, быть увлеченным процессом, доверять своим навыкам и своему вкусу».