

№5 / 2018

Домашний
ПОВАР

Летние рецепты

ЗЕЛЕНЫЕ СУПЫ • ОКРОШКИ • БЛЮДА НА ГРИЛЕ • ОВОЩИ • ЯГОДЫ



12+

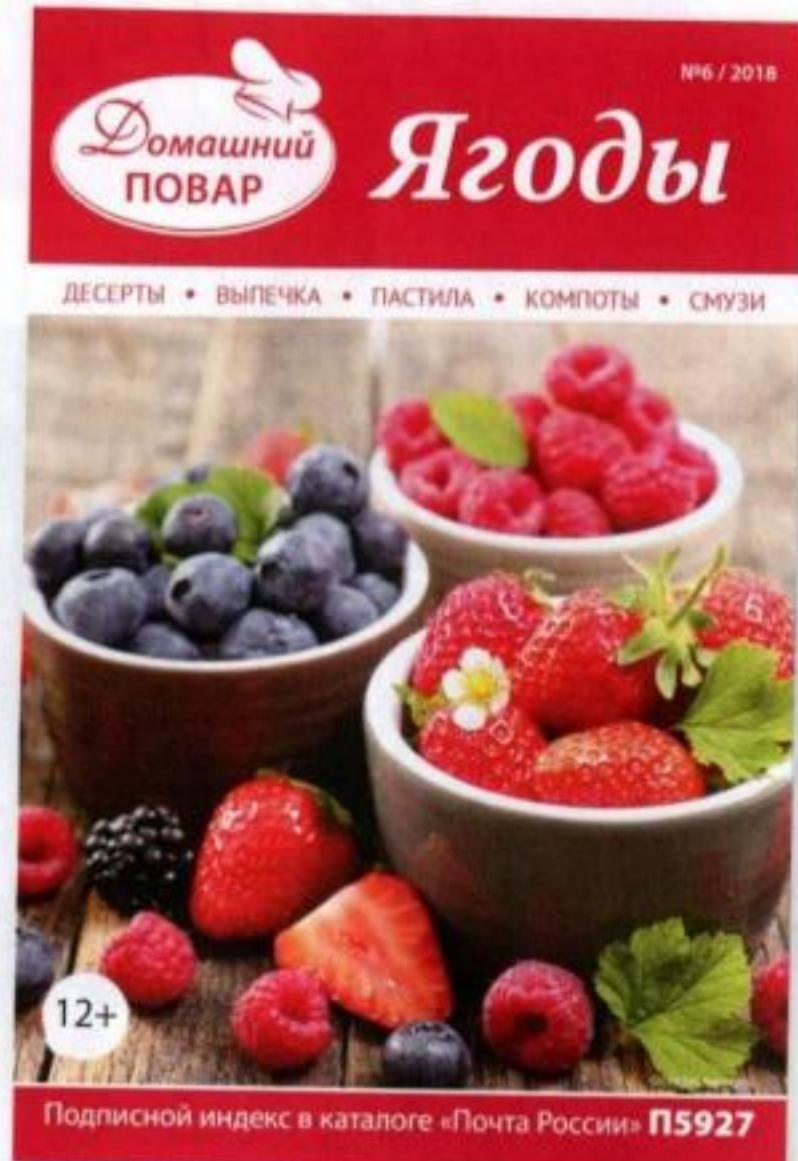
ISSN 2587-8816



Фото Shutterstock

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

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮНЯ



Представляем вашему вниманию новый выпуск журнала «Домашний повар» – «Ягоды». В нем вы найдете интересные идеи, традиционные и оригинальные рецепты приготовления блюд из ягод, которые растут у вас на даче или без проблем покупаются на рынке или в супермаркете.

Например:

- множество вариантов для заготовок на зиму:
варенья, джемы, конфитюры, компоты;
- десерты и сладости из ягод, низкокалорийные блюда: муссы, желе, пастила;
- выпечка: пирожки и пироги, киши, торты, запеканки;
- напитки: смузи, чаи, коктейли;
- секреты замораживания ягод;
- оригинальные блюда из ягод для праздничного стола;
- ягодные затеи для детей и многое другое.

А также:

- Как правильно выбрать ягоды для переработки, сушки или хранения.
- Рекомендации по обработке ягод перед приготовлением блюд и заготовок.
- Идеи по использованию ягод в оформлении блюд.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

- 36 Грибы в сметане
- 37 Фаршированные шампиньоны
- 38 Жульен
- 39 Брускетта с грибами
- 40 Грибная пицца

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

- 41 Гуляш из фасоли
- 42 Рагу из овощей. Овощи в молочном соусе
- 43 Рататуй
- 44 Фаршированный перец
- 45 Пастуший пирог
- 46 Запеканка из цветной капусты
- 47 Запеканка из цукини с сыром
- 48 Овощи на гриле. Овощные шашлычки

БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

- 48 Клубничный гаспачо
- 49 Ягодный суп
- 50 Молочный суп с земляникой
- 51 Яблочное варенье с корицей
- 52 Клубничный конфитюр
- 53 Ассорти ягодное. Смузи «Летний»
- 54 Вишня в собственном соку
- 55 Консервированная груша
- 56 Клюква в собственном соку без сахара
- 57 Абрикосово-персиковый смуси

ДЕСЕРТЫ

- 58 Тарталетки с ягодами
- 59 Шарлотка-лентяйка. Пирог с грушами
- 60 Фруктовый салат в апельсине
- 61 Клубничное мороженое со сгущенкой
- 62 Ягодное мороженое с бананом
- 63 Фруктовый лед
- 64 Ежевичный сорбет
- 65 Коктейль молочный с малиной

НАПИТКИ

- 66 Кисель из смородины. Кисель из клюквы
- 67 Компот «Дачный»
- 68 Компот из арбузных корок
- 69 Лимонад цитрусовый с клубникой
- 70 Персиковый лимонад
- 71 Морс «Витаминный». Клюквенный морс
- 72 Квас ароматный. Яблочный квас
- 73 Земляничная газировка.
- 74 Виноградный напиток «Лето»

ЛЕТНИЕ РЕЦЕПТЫ

- 4 ОТ РЕДАКЦИИ
- 5 О пользе летних блюд

ЗАКУСКИ

- 8 Баклажанные рулеты с курицей
- 9 Салат «Капрезе»
- 10 Брускетта с помидорами
- 11 Рулет из лаваша с крабовыми палочками
- 12 Арбузный салат с сыром фета
- 13 Гуacamole классический
- 14 Фаршированные креветками помидоры
- 15 Закуска к шашлыку

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- 16 Летние щи из молодой капусты
- 17 Легкий борщ с баклажанами
- 18 Щавелевый суп
- 19 Суп с молодой крапивой
- 20 Суп-пюре из шампиньонов
- 21 Крем-суп из зеленого горошка
- 22 Зеленый суп из ревеня

ОКОРОШКИ И ХОЛОДНИКИ

- 23 Окрошка на белом квасе
- 24 Окрошка на кефире со щавелем
- 25 Свекольник с брынзой
- 26 Ботвинья с рыбой
- 27 Гаспачо классический
- 28 Таратор с авокадо
- 29 Довга азербайджанская холодная
- 30 Турецкий сасик на йогурте
- 31 Французский Виши суаз

БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

- 32 Лазанья со шпинатом и беконом
- 33 Мусака греческая
- 34 Шашлык с овощами на мангале
- 35 Свинина с молодым картофелем
- 36 Куриная грудка на гриле
- 37 Семга с помидорами на гриле
- 38 Шашлык из скумбрии
- 39 Карп на гриле по-азиатски
- 40 Карась с овощами в сметане
- 41 Треска в маринаде из красной смородины
- 42 Котлетки из сома и щуки
- 43 Свежий судак в томатном соусе
- 44 Тушеная рыбная мелочь
- 45 Как с пользой для здоровья съесть рыбу и мясо

«Домашний повар». Выпуск № 5 (13)/2018
«Летние рецепты».

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

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательский дом «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:
115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 3076.

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

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

Бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.
верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.
тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального
директора по рекламе и PR
ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы
ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУКЕ В.

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

Время подписания в печать
по графику: 17.00 час. 04.04.2018 г.,
фактическое: 17.00 час. 04.0.2018 г.

Дата выхода в свет: 16.04.2018 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,
Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, кор. 2, литер. А, пом. 44.

Тираж 210 300 Номер заказа ТД – 2355

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

Использованы фото архива ИД «Кардос»,
открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов.

Сайт журнала www.kardos.media
Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpisika.pochta.ru>

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

000 «Издательский дом «КАРДОС»

■ ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

Мы рады нашей новой встрече на страницах сборника. На этот раз его темой стали рецепты легкой, ароматной и невероятно аппетитной летней кухни. Ведь лето – время самых качественных и свежих продуктов. Богатое разнообразие фруктов и овощей всевозможной формы и цвета создает настояще изобилие на любом столе и приносит невероятное гастрономическое удовольствие.

К тому же, это прекрасная пора позволить себе немного расслабиться на кухне. Ведь, когда на улице жарко, и готовка должна быть легкой. А уж если готовить мясо, грибы, рыбку и овощи на гриле или костре, то приготовление пищи и вовсе становится сродни маленькому представлению, когда буквально на глазах творится настоящая кулинарная магия.

Пикники – еще один способ прекрасно перекусить летом. Они могут быть скромными или с размахом в зависимости от настроения и случая. Даже простой бутерброд намного аппетитнее летом – сладкие, спелые, слегка подсоленные помидоры и хрустящие пахучие огурчики становятся настоящим изыском на свежем хрустящем багете.

Лето – прекрасная пора для кулинарного творчества. И мы предлагаем вам не ограничивать себя в гастрономических фантазиях. Помочь в этом как раз и призван наш свежий выпуск «Летние рецепты».

Готовьте со вкусом и любовью!

О пользе летних блюд

Овощные салаты

Сложно переоценить пользу салатов из свежих овощей, так как после зимы они помогают нормализовать функционирование всего организма. Они обогащают и восстанавливают витаминный и минеральный баланс. К тому же зеленые, желтые, оранжевые, красные цвета поднимают настроение и помогают поддерживать позитивный настрой.



Фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды – не только кладовая витаминов. В них содержатся легкоусвояемые углеводы и разнообразный ассортимент минеральных веществ, органические кислоты, фитонциды, пищевые волокна. Яблоки, груши, сливы, вишни, малина, земляника... Перечислять можно до бесконечности. И это здорово! Ведь эта аптечка в тарелке летом не только здоровье поправит, но и настроение улучшит.



Авторы фото: successo /Shutterstock.com

Свежая зелень

Всевозможные салаты, кинза, петрушка, укроп, шпинат, щавель... Все это зеленое благолепие в свежем виде богато микроэлементами и витаминами, органическими кислотами и клетчаткой. К тому же зелень придает блюдам неповторимый вкус и аромат. А уж как прекрасно в жаркий полдень пообедать свежим салатиком или освежиться холодным зеленым смузи!

Холодные супы

Окрошки, холодники и даже экзотический гаспачо подойдут не только для обеда, но и станут прекрасной альтернативой белковому ужину. Основные ингредиенты этих супов – овощи, а с ними мало что может соперничать по полезности. К тому же это отличная профилактика заболеваний ЖКТ.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 10 по 20 мая проводится ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на 2-е полугодие 2018 года. Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс
П2940
в каталоге
«Почта России»
Газета выходит
1 раз в 2 недели
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДАЧА pressa.ru»
на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц	46,95 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	281,70 руб.*



Подписной индекс
П2960
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»
на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер)	24,76 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	148,56 руб.*

Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2018 года**

Июль	Соленья и маринады: огурцы, помидоры, перец	в продаже с 09.07.18
Август	Заготовки на зиму: капуста, баклажаны, грибы	в продаже с 13.08.18
Сентябрь	Осенние хлопоты: посадка, укрытие, хранение	в продаже с 10.09.18
Октябрь	Плодовый сад: уход, урожай, сорта	в продаже с 08.10.18
Ноябрь	Красивый сад: цветники, дизайн, кустарники	в продаже с 03.11.18
Декабрь	Дачные хитрости: сад, огород, дом	в продаже с 03.12.18

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). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточните стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)



ЦЕНЫ
СНИЖЕНЫ
НА 10%



Подписной индекс
П2961
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в 2 недели
000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru»
на 2-е полугодие 2018 г.

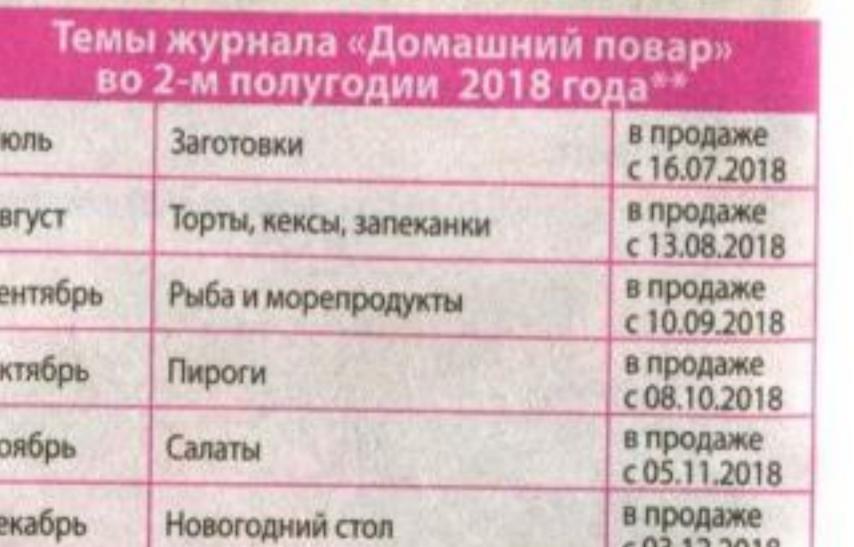
1 месяц	43,02 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	258,12 руб.*



Подписной индекс
П5927
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость подписки на «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
на 2-е полугодие 2018 г.

1 месяц (1 номер)	26,71 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	160,26 руб.*



Темы журнала «Домашний повар»
во 2-м полугодии 2018 года**

Июль	Заготовки	в продаже с 16.07.2018
Август	Торты, кексы, запеканки	в продаже с 13.08.2018
Сентябрь	Рыба и морепродукты	в продаже с 10.09.2018
Октябрь	Пироги	в продаже с 08.10.2018
Ноябрь	Салаты	в продаже с 05.11.2018
Декабрь	Новогодний стол	в продаже с 03.12.2018

Реклама



ЗАКУСКИ

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Летние закуски отличаются своей свежестью и многообразием. Легкомысленно выглядящие, они, тем не менее, отлично питают и дают заряд энергии надолго. Салаты, канапе, овощные рулеты, фаршированные овощи, всевозможные умопомрачительно ароматные соусы способны разнообразить не только повседневное меню, но и стать настоящей находкой для вечеринки или пикника. А главное, все это великолепие готовится из свежайших продуктов, что называется, с грядки. Тут вам и гастрономическое удовольствие, и эстетический восторг, и польза для здоровья без меры. И, что немаловажно, готовится этакая вкуснятина в большинстве своем на раз-два-три. А что еще нужно в летние жаркие денечки?!

Баклажановые рулеты с курицей



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 больших баклажана
600 г куриного филе
50 мл оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
горсть зерен граната
пучок базилика
соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, срезать концы и нарезать тонкими «язычками». Посыпать солью и оставить на 5 минут.
- 2 Обжарить баклажаны порциями на разогретом оливковом масле и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитала лишний жир.
- 3 Куриное филе вымыть, обсушить, нарезать тонкими кусочками. Посолить, поперчить. Выложить на ломтики баклажанов.
- 4 Свернуть баклажаны с начинкой рулетиками, сколоть зубочистками.
- 5 Обжарить рулетики на сковороде со всех сторон в течение 10 минут на сливочном масле.
- 6 Накрыть крышкой и оставить на выключенной плите.
- 7 Базилик помыть, обсушить, оторвать листики от стеблей, нарезать полосками.
- 8 Выложить рулеты на блюдо, украсить базиликом, зернами граната.

СОВЕТ

• Любители остренького могут добавить к мясу раздавленные зубчики чеснока, а для пикантности будет уместен греческий орех.

Салат «Капрезе»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 больших спелых помидора
240 г сыра моцарелла
8-10 листиков зеленого базилика или пучок рукколы
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу
приправа орегано



	4 порции
	137 ккал
	15-20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В небольшой миске смешать чайную ложку орегано с двумя столовыми ложками оливкового масла. Оставить на 20 минут.
- 2 Помидоры помыть, обсушить и нарезать кружочками средней толщины.
- 3 Кружочками нарезать моцареллу.
- 4 На красивое блюдо эффектно уложить ломтики помидоров, чередуя их с ломтиками сыра.
- 5 Посолить, заправить приготовленным ранее соусом, украсить базиликом или рукколой.



Брускетта с помидорами

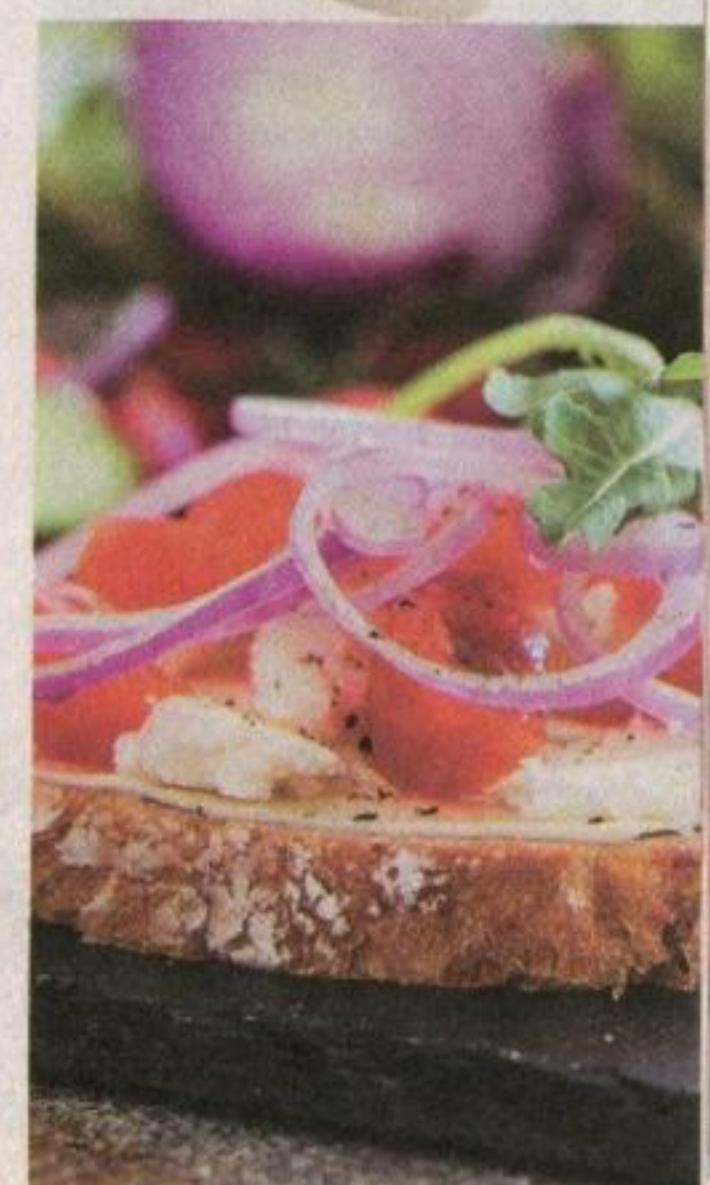
ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г помидоров черри
200 г рикотты или творога
четверть чашки мелко нарезанных листьев шпината
2 ст. л. мелко нарезанных листьев базилика
1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
8-10 ломтиков хлеба
2-3 ст. л. оливкового масла
1-2 зубчика чеснока
соль, перец по вкусу

	4-5 порций
	136 ккал
	20-25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры черри разрезать пополам, посолить, поперчить и оставить пропитываться.
- 2 В небольшой миске смешать рикотту (творог), шпинат, базилик и зеленый лук.
- 3 Кусочки хлеба подсушить в духовом шкафу или на сухой сковороде.
- 4 Хлеб натереть чесноком и слегка сбрызнуть оливковым маслом.
- 5 Намазать на хлеб творожную смесь, сверху фантазийно выложить томаты.



Рулет из лаваша с крабовыми палочками


ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 листа тонкого армянского лаваша
3 яйца
200 г крабовых палочек
100 г твердого сыра
200 г плавленого сыра
3-4 зубчика чеснока
200 г мацони
пучок укропа
черный молотый перец по вкусу



6 порций

180 ккал

30 минут+
2-3 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить. Остудить.
- 2 Сыр (твердый и плавленый) и яйца натереть на крупной терке.
- 3 Чеснок раздавить через чеснокодавилку.
- 4 Зелень и крабовые палочки мелко порубить.
- 5 Все ингредиенты перемешать и заправить мацони.
- 6 Разложить на столе один лист лаваша, тщательно промазать его поверхность половиной порции начинки.
- 7 Сверху уложить второй лист лаваша и промазать оставшейся начинкой.



8 Аккуратно свернуть лаваш в рулет.

9 Обмотать рулет пищевой пленкой или фольгой и убрать на 2-3 часа в холодильник.

10 Перед подачей на стол нарезать на кусочки толщиной 3-4 см.



калорийность указана на 100 г продукта

Арбузный салат с сыром фета

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г мякоти спелого арбуза
50 г сыра фета
0,5 головки репчатого лука
пучок свежего базилика
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. белого винного уксуса
0,5 ч. л. молотого острого перца
0,5 ч. л. соли

1 порция

130 ккал

15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мякоть арбуза нарезать кубиками, удалив все kostочки.
- 2 Сыр нарезать кубиками, равными арбузным.
- 3 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами.
- 4 Выложить в салатник арбуз, сыр, лук, листья базилика.
- 5 В отдельной посуде смешать оливковое масло, острый перец, соль, уксус. Перемешать.
- 6 Заправить соусом.



Гуакамоле классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 спелых авокадо
1 большой помидор
2 ст. л. лимонного сока
0,5 головки репчатого лука
1 ст. л. мелко нарезанной кинзы
1 красный острый перец
0,5 ч. л. соли



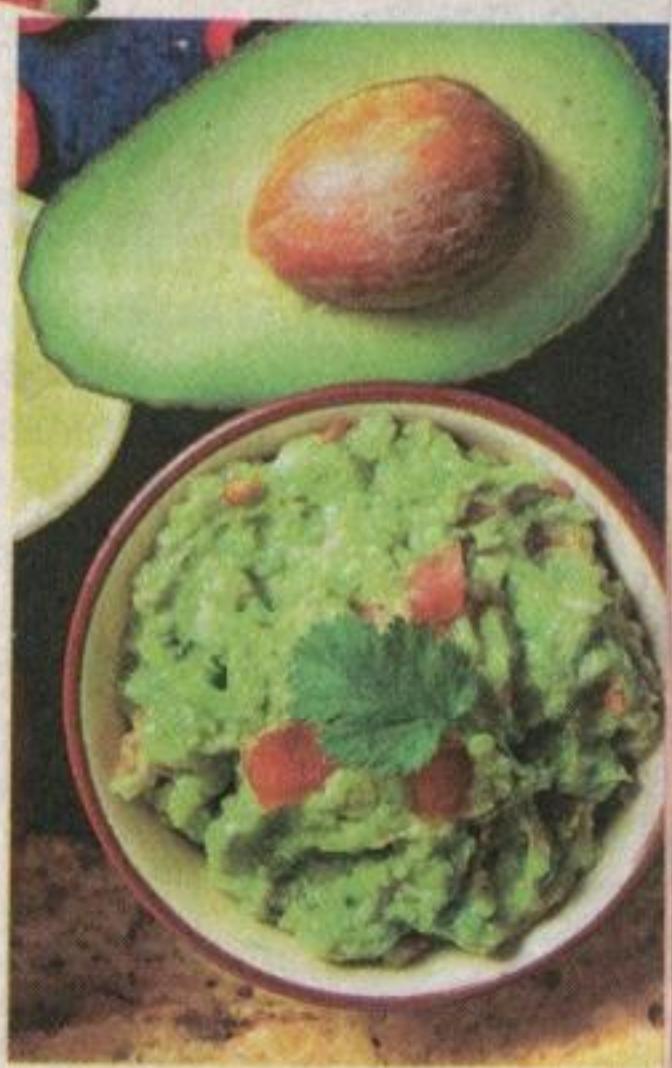
4 порции

134 ккал

15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авокадо помыть, почистить, удалить косточку.
- 2 Мякоть авокадо размять вилкой, полить лимонным соком. Стручок перца разрезать вдоль, тщательно удалить семена, мелко порубить. Лук почистить, мелко нарезать. Перемешать мякоть авокадо с перцем, луком и кинзой. Приправить солью.
- 3 Помидор помыть, мелко нарезать, добавить в соус.
- 4 Соус хорошо перемешать.


СОВЕТ

- Соус неплохо хранится в холодильнике, но для этого емкость с ним необходимо прикрыть пищевой пленкой или фольгой.

Фаршированные креветками помидоры

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры помыть, обсушить, разрезать вдоль пополам. Маленькой ложечкой вычистить мякоть. Слить лишний сок, посолить, поперчить.

2 Креветки отварить 10 минут, откинуть на дуршлаг, промыть под холодной водой. Нарезать произвольно.

3 Нарезать яйца, пропустить через пресс чеснок, нарезать мелко петрушку.

4 Смешать мякоть помидоров, креветки, яйца, чеснок и петрушку. Добавить соль, перец и майонез. Хорошо перемешать.

5 Начинкой наполнить половинки помидоров.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 крупных помидоров
350 г креветок

2 сваренных вкрутую яйца
2 зубчика чеснока
майонез для заправки
пучок петрушки
соль, перец по вкусу



8
порций



119
кКал



30
минут

Закуска к шашлыку

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нанизать овощи на шампуры и обжарить на мангале до готовности.

2 Растворить в холодной воде соль. Опустить готовые овощи на 3 минуты в рассол.

3 Очистить овощи от кожиры и нарезать.

4 Очистить и нарезать острый перец.

5 Все перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
3 болгарских перца
5 помидоров

1 красный острый перец

Для рассола:

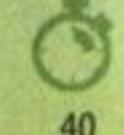
1,5 литра холодной воды
4 ст. л. соли



6
порций



35
кКал



40
минут

калорийность указана на 100 г продукта



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Первые блюда необходимы нам в любую погоду. Они вкусны, питательны и способствуют здоровому пищеварению. Но, конечно, в жару не хочется наваристых борщей и харcho. На смену им приходят легкие, нежирные похлебки и супчики.

На огородах и рыночных прилавках появляются молодые, сочные, яркие овощи, огромное разнообразие зелени. Самое время приготовить что-то легкое, стройнящее и чуточку легкомысленное.

Например, удивительно вкусные щи из молодой капусты или вегетарианский борщ со свежими помидорами, сладким перцем, молоденькой свеклой и морковью. Да и с баклажанами и с нежной стручковой фасолью, сочным зеленым щавелем выходят отличные первые блюда.

Летние щи из молодой капусты


ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свиных ребрышек
4-5 картофелин
2 средних моркови
1 головка репчатого лука
1 вилок ранней белокочанной капусты
3 помидора
2 ст. л. растительного масла
5 литров воды
2 лавровых листа
соль по вкусу
черный молотый перец по вкусу
зелень для украшения
сметана для заправки

12-14 порций

45 ккал

2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ребрышки хорошо помыть, залить 3 литрами холодной воды. Довести до кипения, не забывая снимать пену.
- 2 Огонь уменьшить и варить 1,5 часа.
- 3 В конце варки бульон посолить. Ребрышки вынуть, отделить мясо от костей и вернуть его в бульон.
- 4 На крупной терке натереть морковь, лук мелко порезать.
- 5 Спассеровать овощи на растительном масле, в конце добавить порезанный на дольки помидор.
- 6 Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками и опустить в кипящий бульон. Варить до полуготовности.
- 7 Добавить к картофелю нашинкованную крупной соломкой капусту. Дать закипеть, варить 2-3 минуты.
- 8 Добавить спассерованные овощи, черный перец и лавровый лист, довести до кипения, варить еще 2-3 минуты.
- 9 Подавать со сметаной и мелко порезанной свежей зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта

Легкий борщ с баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних баклажана
1 головка репчатого лука
1 средняя морковь
1 небольшая свекла
200-250 г белокочанной молодой капусты
4-5 помидоров
1 болгарский перец
1 ст. л. сахара, 4 л воды
3-4 зубчика чеснока
соль, перец по вкусу
сметана для заправки
зелень для подачи
растительное масло

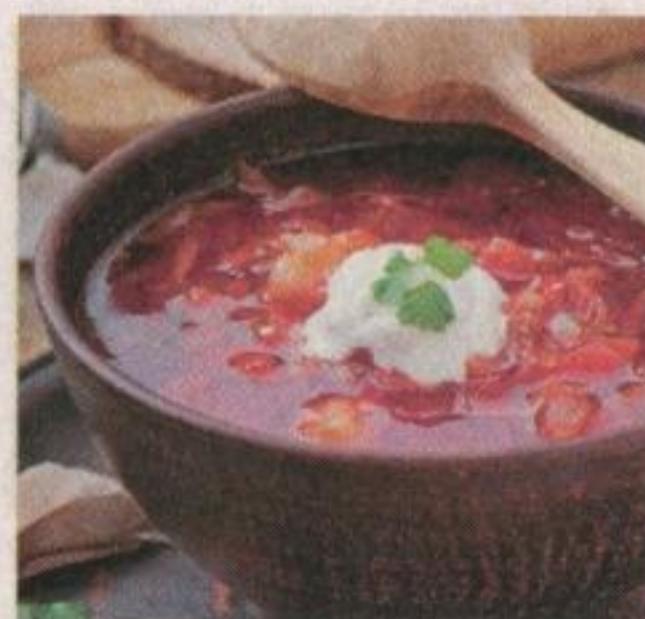
10-12 порций

45 ккал

1,5 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на полчаса. Сковороду разогреть и на масле спассеровать мелко нарезанный лук с натертой на крупной терке морковью. Отжать баклажаны и добавить в зажарку, обжарить вместе.
- 2 Свеклу натереть на средней терке, добавить в сковороду и посыпать сахаром, перемешать. Добавить нарезанный перец и перекрученные в комбайне помидоры (с помидоров снять шкурку). В зажарку добавить соль и перец, потушить все вместе 5-7 минут.
- 3 В кастрюлю налить воду, засыпать картофель, дождаться закипания, затем добавить капусту. Когда бульон закипит снова, добавить в борщ зажарку.
- 4 Снова дождаться закипания, варить 10 минут, добавить соль, измельченный чеснок и нарезанную зелень. Перемешать и выключить плиту.



Щавелевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриный окорочок
2,5 литра воды
350 г щавеля
5 картофелин
1 средняя морковь
1 головка репчатого лука
1 ст. л. сливочного масла
2-3 вареных яйца
1 лавровый лист
зелень для украшения
зеленый лук по вкусу
соль, черный молотый перец по вкусу
сметана для заправки

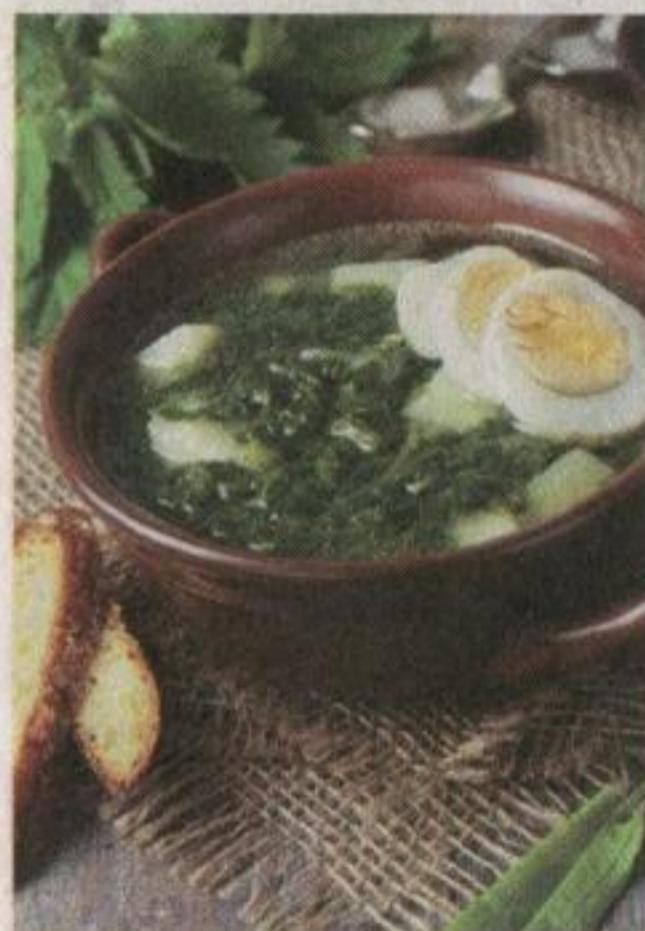
6-8 порций

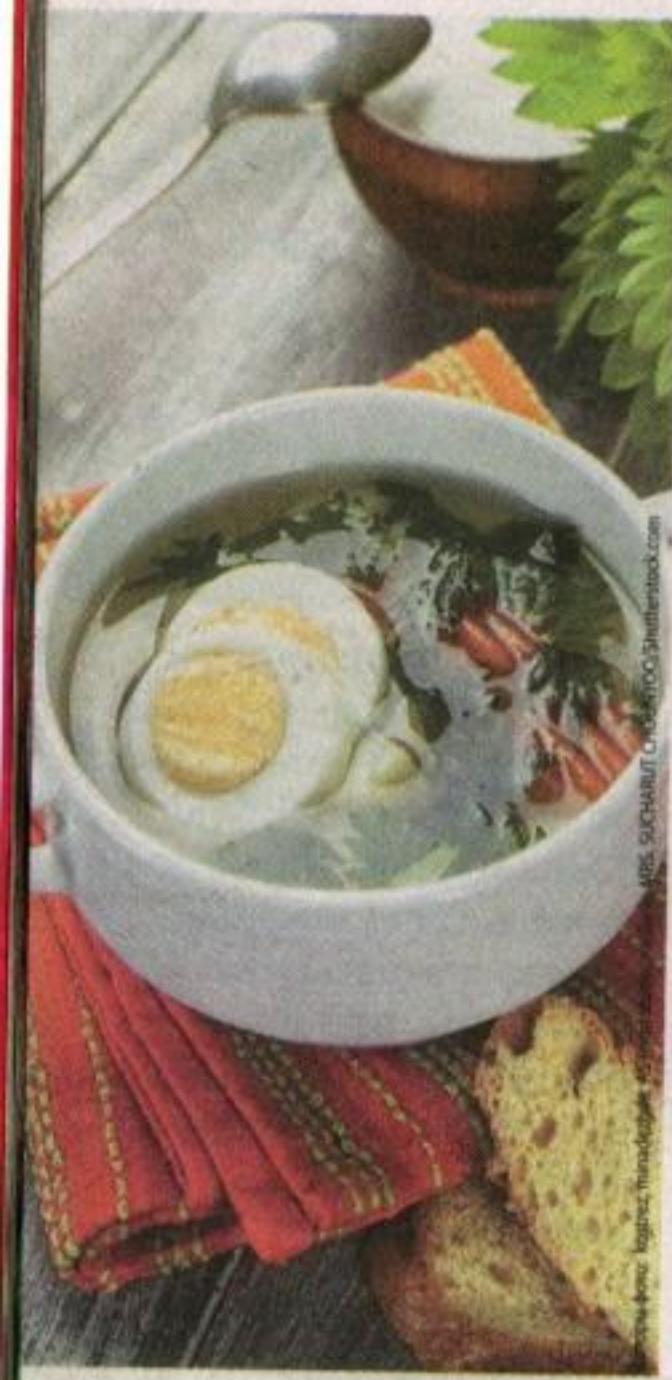
45 ккал

1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить куриный бульон. Окорочок вынуть из бульона, отделить мясо от костей. Добавить в бульон порезанный кубиками картофель. Варить до готовности.
- 2 Спассеровать на сливочном масле мелко порезанный лук и натертую на крупной терке морковь.
- 3 Добавить спассерованные овощи в суп. Перебрать и помыть щавель. Порезать и вместе с куриным мясом добавить в бульон к овощам. Подсолить по вкусу, добавить перец и лавровый лист, варить на медленном огне 5 минут, затем удалить лавровый лист. Снять с огня, крышкой не накрывать.
- 4 Перед подачей добавить вареное яйцо, сметану, зелень и зеленый лук.





Суп с молодой крапивой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

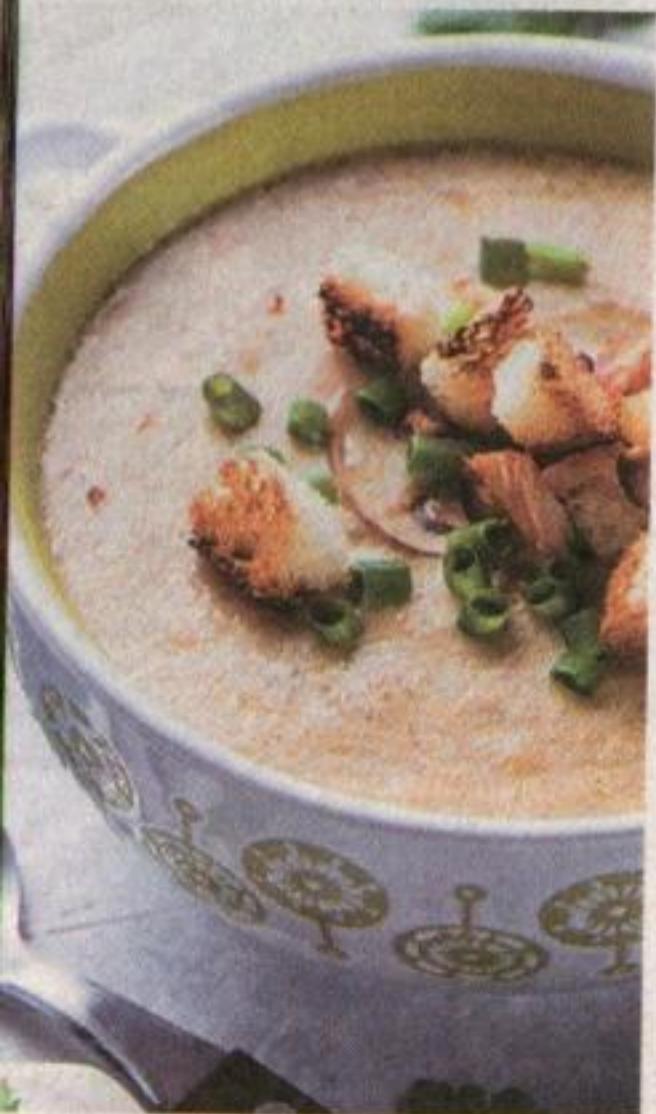
- Сварить бульон из куриного мяса. Готовое мясо вынуть, порезать на небольшие кусочки и вернуть в бульон.
- Добавить в суп вымытые, почищенные и нарезанные кубиками морковь и картофель.
- Через 10 минут добавить ошпаренную кипятком и нарезанную крапиву.
- Нарезать мелко зеленый лук и добавить к остальным ингредиентам.
- Поперчить, добавить лимонный сок.
- Яйцо отварить, порезать кубиками и добавить в суп в конце варки.
- Подавать со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г курятины
3-4 картофелины
1 морковь
200 г молодой крапивы
1 головка репчатого лука
1 ч. л. лимонного сока
1 яйцо
2 литра воды
соль, перец по вкусу



4 порции 72 ккал 40 минут



Суп-пюре из шампиньонов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Отварить картофель до готовности.
- Лук и грибы почистить. Лук мелко порубить, грибы порезать.
- Обжарить лук на сливочном масле до прозрачности, добавить грибы.
- Помешивая, жарить до готовности грибов.
- В горячую картошку влить сливки, добавить грибы с луком, соль, перец и измельчить блендером.
- Можно украсить кусочками обжаренных грибов и сухариками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г шампиньонов
4 картофелины
2 головки репчатого лука
500 мл сливок жирностью 20 %
10 г сливочного масла
соль, перец по вкусу



калорийность указана на 100 г продукта

Крем-суп из зеленого горошка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

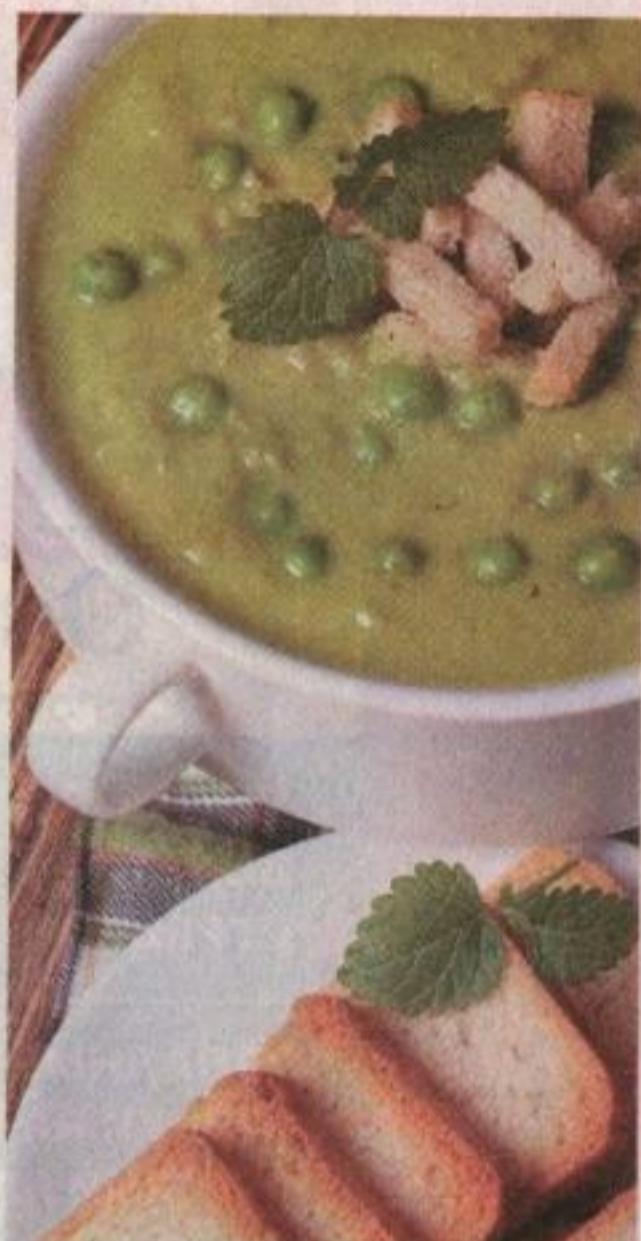
- Распустить сливочное масло в кастрюле для супа.
- Положить в кастрюлю промытые, тонко нацинкованные листья салата.
- Добавить лущеный горошек, 2 чайные ложки соли и примерно 1-1,5 чайной ложки сахара.
- Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут, чтобы горошек весь покрылся маслом.
- Добавить воду и варить на среднем огне до мягкости горошка.
- Спюрировать блендером.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800-900 г зеленого горошка
200 г внутренних листов салата-латука
125 г сливочного масла
1 л воды
соль и сахар по вкусу



4 порции 74 ккал 30 минут



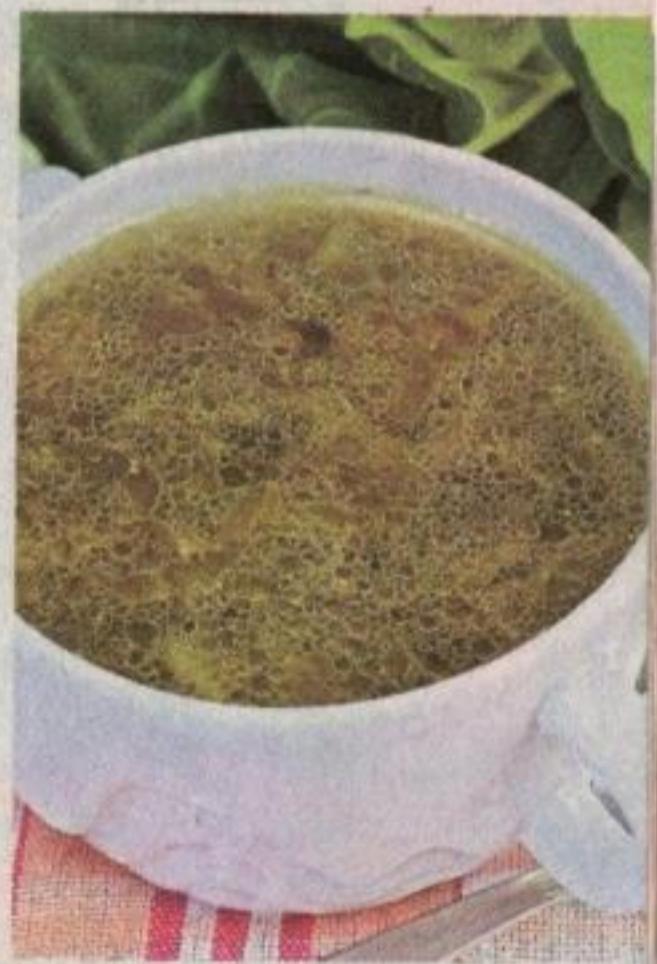
Зеленый суп из ревеня

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Картофель и лук очистить, зелень и листья ревеня промыть.
- У ревневых листьев срезать все толстые прожилки, а сами листья порезать соломкой 4-5 см длиной и 5-7 см шириной.
- Сельдерей и зеленый лук нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения, опустить в него картофель и лук, снова довести до кипения.
- Добавить ревень и сельдерей. Закипятить и варить на медленном огне примерно полчаса. За 10 минут до окончания варки посолить, поперчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 листа ревеня
3 средних картофелины
1 головка репчатого лука
50 г зеленого лука
2 черешка сельдерея
2 вареных яйца
40 г сметаны
30 г укропа
1,5 литра бульона
соль, перец по вкусу



- При подаче добавить в тарелку мелко порубленную зелень, порезанное на четвертинки яйцо и сметану.

Ваш журнал «Дачный спец»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 5 (май)

2018

Овощи и зелень

• ПОСАДКА • УХОД • РАННИЙ УРОЖАЙ •

12+

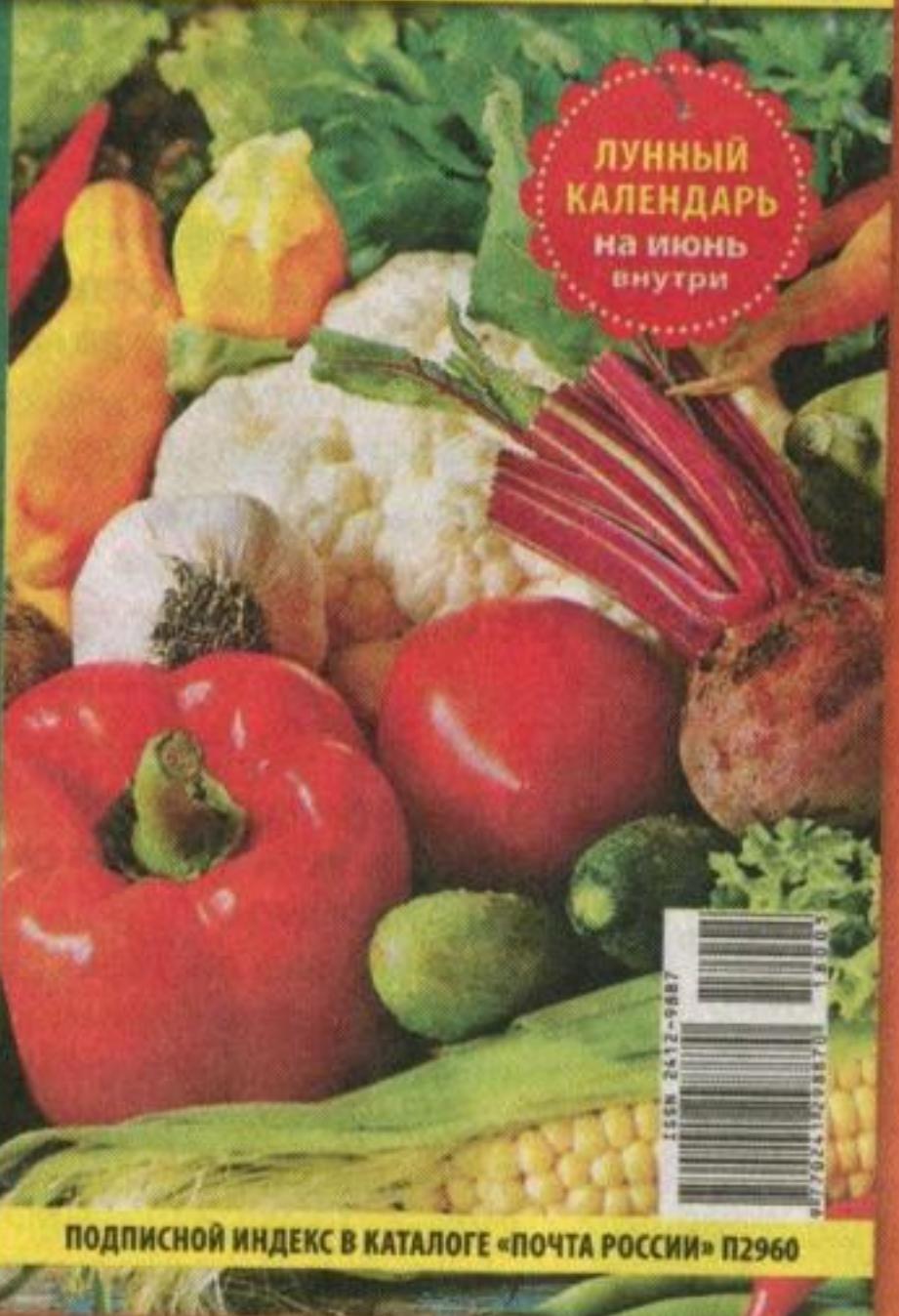
ДВОЙНАЯ
ВЫГОДА
С ГРЯДКИ

ЗАПАДНЫЕ
ГРЯДКИ НА
РУССКИЙ ЛАД

ПЕРВАЯ
КАРТОШКА
В ИЮНЕ

ЯЛТИНСКИЙ
ЛУК НА СЕВЕРЕ

ОБИЛЬНЫЙ
УРОЖАЙ
ЦВЕТНОЙ
КАПУСТЫ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 14 мая!

Продается в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

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



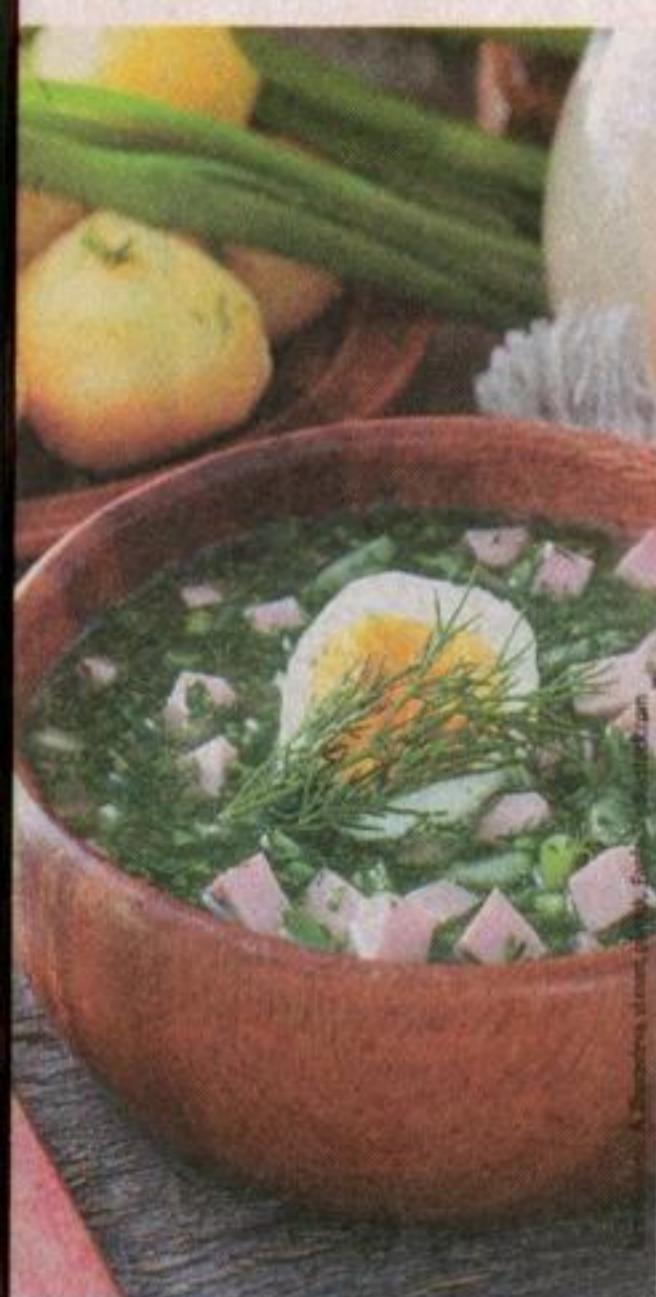
ОКРОШКИ И ХОЛОДНИКИ

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

В знойную летнюю погоду нет ничего лучше холодного супа. Он и насытит отлично, и прекрасно утолит жажду. На хлебном и свекольном квасе, сыворотке и кефире, простокваше и овощном отваре. Выбрать можно на любой вкус. И готовятся эти незаменимые летом блюда быстро и просто.

Всевозможные окрошки и свекольники подойдут любителям традиционной русской и украинской кухни. Со свежими огурчиками, яйцами, зеленью они станут прекрасной альтернативой горячим первым блюдам.

Любители экзотики не останутся равнодушными к македонскому таратору и испанскому гаспacho. К слову, последний в Испании традиционно считают больше напитком, чем супом, поэтому зачастую это блюдо подается в бокале.



Окрошка на белом квасе

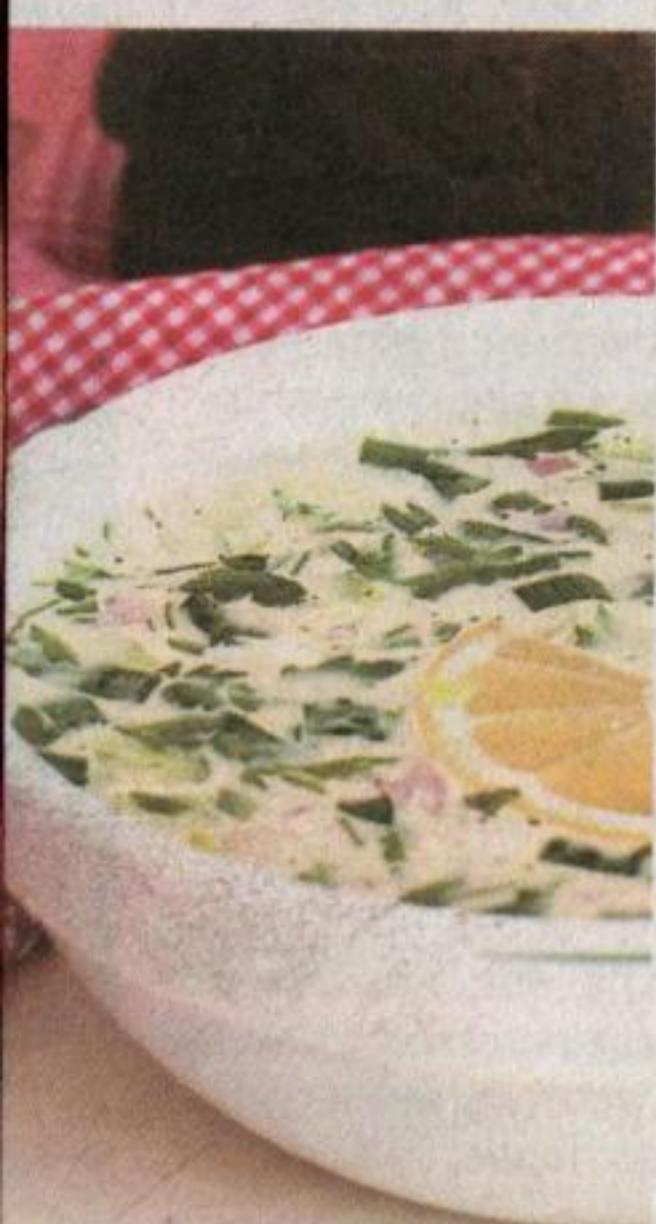
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Мелко порубить картофель, яйца, докторскую колбасу, вымытые редис и огурцы.
- Добавить мелко нарубленную зелень и варено-копченую колбасу, порезанную брусками.
- В кружку налить квас, добавить к нему ложку горчицы, размешать. Влить в емкость с овощами и колбасой. Долить оставшийся квас до желаемой густоты окрошки.
- Емкость накрыть крышкой и дать настояться окрошке в холодильнике в течение часа.
- Подавать со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 литра белого кваса
300 г докторской колбасы
100 г варено-копченой колбасы
2 вареных картофелины
2 сваренных вкрутую яйца
300 г редиса
3 свежих огурца
пучок зелени
1 ст. л. горчицы
сметана для подачи
(1 ст. л. на порцию)

5 порций 65 ккал 15 минут-1 час



Окрошка на кефире со щавелем

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Огурцы и редис помыть, обсушить, нарезать кубиками.
- Щавель промыть, обсушить, мелко нашинковать.
- Зеленый лук помыть, нарезать колечками.
- Все продукты смешать в глубокой миске или салатнике, добавить горошек и кукурузу.
- Залить смесью из кефира и минеральной воды. Посолить.
- Заправить сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл кефира
250 мл минеральной воды
пучок щавеля
200 г редиса
50 г зеленого лука
0,5 стакана баночного зеленого горошка
2 короткоплодных огурца
1 ст. л. баночной кукурузы
2 ст. л. сметаны
1 щепотка соли

2 порции 28 ккал 15 минут



калорийность указана на 100 г продукта

Свекольник с брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 литра овощного бульона
3 средних свеклы
100 г редиса
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
100 г брынзы
1-2 веточки кинзы
2 кусочка цельнозернового хлеба
оливковое масло для жарки

4 порции 40 ккал 50 минут

Ботвинья с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр белого кваса
250 г слабосоленой рыбы
350 г листовой зелени (свекольная ботва, крапива, шпинат)
2 средних огурца
30 г зеленого лука
5 веточек укропа
соль по вкусу

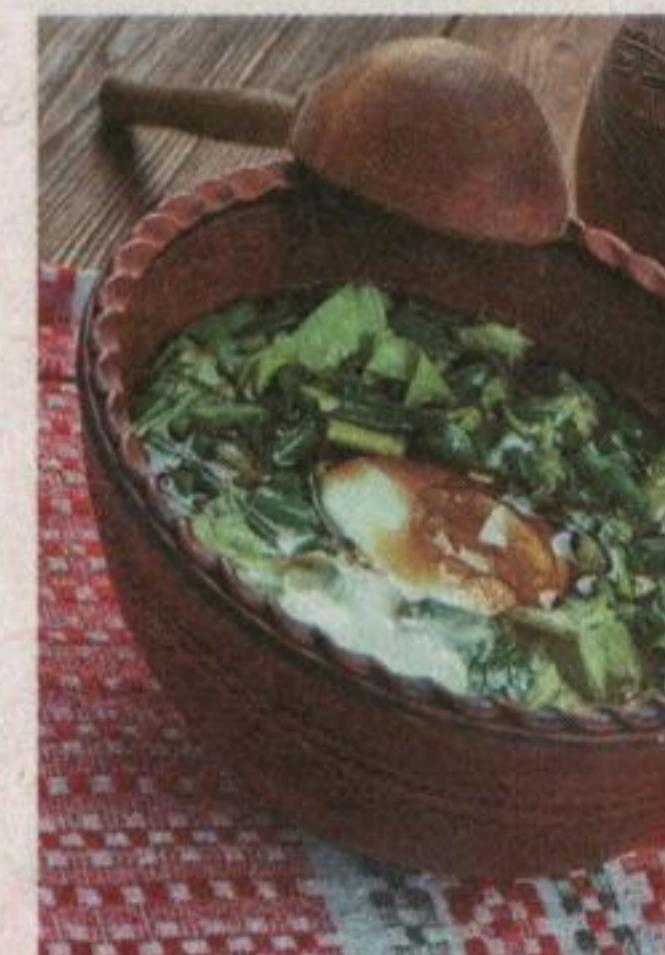
4 порции 44 ккал 1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Свеклу помыть, очистить, нарезать средними кубиками. Лук и чеснок – соломкой.
- Обжарить в кастрюле на среднем огне лук и чеснок на оливковом масле в течение 3 минут. Добавить свеклу и жарить еще 15 минут.
- Влить бульон и довести до кипения. Уменьшить огонь, варить 30 минут. Снять с огня и остудить до комнатной температуры.
- Хлеб нарезать кубиками и подсушить на сухой сковороде.
- Редис нарезать тонкими кружочками.
- Разлить суп по порционным тарелкам или бока-



лам, добавить сухарики, редис, брынзу и мелко нарезанную кинзу, растертую с солью.



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Листовую зелень перебрать, хорошо промыть, обсушить.
- Залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, варить на среднем огне 30 минут.
- Остудить, измельчить в блендере.
- Огурцы натереть на терке, мелко нарезать укроп и зеленый лук. Положить в миску, присолить и потолочь толкушкой до выделения сока.
- Залить огурцы квасом, добавить протертую зелень и перемешать.
- Разложить по тарелкам ломтики рыбы и залить ботвиньей.

Гаспачо классический



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг спелых помидоров
2 красных сладких перца
1 огурец
2 зубчика чеснока
1 острый красный перчик
1 лимон
1 батон белого хлеба
2-3 капли соуса табаско
пучок тимьяна
1 ст. л. оливкового масла
1 стакан кубиков льда
красный винный уксус
соль по вкусу



4 порции
67 ккал
1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи и зелень вымыть и обсушить.
- 2 Помидоры обдать кипятком, опустить на несколько минут в ледяную воду, снять кожицею. Разрезать пополам, удалить семена.
- 3 Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину.
- 4 С огурца срезать кожуру.
- 5 Нарезать овощи небольшими кубиками.
- 6 Очистить и измельчить чеснок.
- 7 Срезать корку с хлеба, мякоть нарезать кубиками.
- 8 Сложить помидоры, перцы, огурец, чеснок и хлеб в большую миску. Веточки тимьяна раздавить обратной стороной ножа и добавить к овощам. Посолить.
- 9 Измельчить кубики льда. Всыпать к овощам. Оставить на 10-15 минут, пока не расстает лед.
- 10 Добавить в суп уксус, 2-3 капли табаско и сок лимона.
- 11 Массу пюрировать, протереть через сито.
- 12 Добавить оливковое масло.
- 13 Охладить перед подачей в холодильнике.

калорийность указана на 100 г продукта

Таратор с авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр кефира
горсть листьев тархуна
1 ст. л. очищенных
гречих орехов
100 мл
газированной воды
1 авокадо
1 огурец
1 ч. л. лимонного сока
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
щепотка соли



4 порции
82 ккал
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, мякоть нарезать тонкими дольками.
- 2 Сбрзнуть авокадо оливковым маслом.
- 3 Срезать кожуру с огурца, очень мелко порезать мякоть.
- 4 Орехи крупно нарубить ножом.
- 5 Тархун нарвать руками на крупные веточки.
- 6 Чеснок очистить, раздавить прессом.
- 7 Орехи, авокадо, огурец, тархун и чеснок сложить в большую емкость, посолить, перемешать.
- 8 Кефир смешать с газировкой, добавить к



овощам. Через 10 минут разложить по тарелкам и подавать.

Довга азербайджанская холодная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 мл катыка
200 мл воды
пучок кинзы
пучок укропа
1/3 стакана круглого риса
1 зубчик чеснока
1 яйцо
соль по вкусу

4 порции
32 ккал
1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Катык слегка подогреть, разбавить водой, перемешать.
- 2 Яйцо хорошо взбить и добавить к катыку, все время его помешивая.
- 3 Чеснок и зелень мелко порубить ножом, добавить к катыку.
- 4 Предварительно хорошо вымоченный рис отварить до полуготовности, добавить в суп.
- 5 Поставить кастрюлю с супом на плиту и варить (не доводя до кипения) 20



минут, все время помешивая. Остудить до комнатной температуры, подавать холодной.

Турецкий сасик на йогурте

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Влить йогурт в глубокую миску.
- 2** Натереть на крупной терке очищенный от кожицы огурец, добавить в йогурт.
- 3** Посолить.
- 4** Вмешать по капле оливковое масло.
- 5** Добавить и хорошо размешать мелко порубленную зелень и чеснок.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 мл домашнего йогурта 4 % жирности
2 зубчика чеснока
250 г огурца
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. мелко нарезанного фенхеля
2 веточки тимьяна
5-7 листочек мяты
соль по вкусу

2 порции 64 кКал 15 минут

Французский Виши суаз

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

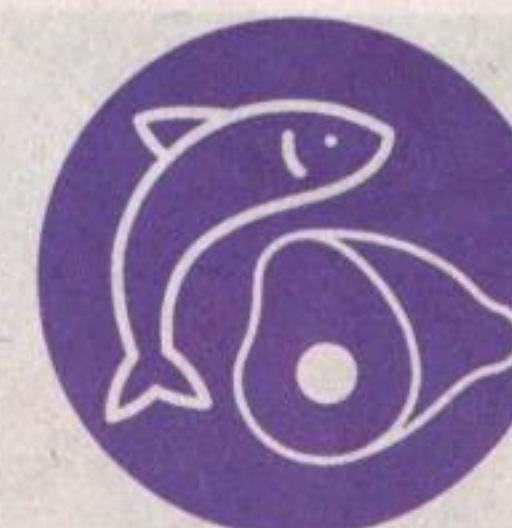
- 1** Растопить сливочное масло в глубокой кастрюле, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Обжарить до золотистого цвета. Порей мелко порезать, добавить в кастрюлю, обжарить до мягкости.
- 2** Всыпать к луку помытый, очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель. Влить куриный бульон. Довести до кипения. Посолить и варить на медленном огне 15-20 минут.
- 3** Влить тонкой струйкой сливки, прокипятить 5 минут.
- 4** Всыпать тертый сыр.
- 5** Остудить до комнатной температуры, подавать, посыпав красиво нарезанным зеленым луком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г лука-порея
500 г картофеля
1 головка репчатого лука
50 г зеленого лука
1 литр куриного бульона
100 г сливочного масла
200 мл сливок
200 г любого твердого сыра
соль, перец по вкусу

3 порции 114 кКал 30 минут

калорийность указана на 100 г продукта



БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Летние рецепты блюд из мяса и рыбы бесконечно разнообразны. И что особенно ценно, каждое из них легко сдабривается обильным количеством овощей, помогающих перевариванию белковых блюд. Приготовленные на открытом огне куриные крылышки или свежевыловленный карп на мангале в прикуску с редиской и зеленым лучком – блюда сродни ресторанным. Ведь запах дымка придает им особую пикантность. Да и на плите и в духовке готовить куда приятнее, когда полки холодильника изобилуют радужными овощами и фруктами. Ведь нет ничего вкуснее судака в земляничном соусе или индейки с черносливом. Хотя в арсенале летних блюд – еще и щучьи котлетки из свежей рыбы, и долма в молодых виноградных листочках. Стоит только проявить фантазию, и семейные обеды и ужины могут быть праздничными хоть каждый день.





Лазанья со шпинатом и беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г шпината
- 25 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. кукурузной муки
- 600 мл греческого йогурта
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 головка красного лука
- 200 г бекона
- 450 г шампиньонов
- 150 мл томатного соуса
- 12 листов теста для лазаньи
- 80 г твердого сыра
- соль по вкусу

8
порций149
кКал1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Соединить в кастрюле крупно порезанный шпинат, сливочное масло и 150 мл молока. Пропарить на медленном огне 10 минут, не доводя до кипения.
- 2 Всыпать 2 ст. л. муки, помешивая венчиком, довести до кипения. Кипятить 10 минут до загустения, все время помешивая, чтобы не образовались комочки. Посолить.
- 3 Для соуса соединить кукурузную муку и 50 мл молока в сотейнике и на медленном огне, помешивая, довести до однородной массы. Добавить в сотейник йогурт, довести до кипения, все время помешивая. Прокипятить 3 минуты и отставить для остывания.
- 4 Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить на нем мелко порезанные лук и чеснок. Добавить в сковороду тонкие ломтики бекона и жарить еще 2 минуты.
- 5 Добавить к бекону грибы, жарить еще 5 минут. Посолить, добавить томатный соус, перемешать. Разогреть духовку до 190 градусов.
- 6 На дно глубокой формы, промазанной жиром, выложить треть листов теста для лазаньи. Сверху грибной соус, затем посыпать 2 ст. л. тертого сыра. Затем снова листы теста, сверху шпинатный соус, снова 2 ст. л. тертого сыра. Накрыть оставшимися листами теста, залить белым соусом и посыпать оставшимся сыром.
- 7 Запекать 30-40 минут.

Автор фото: stockcreations, from my point of view

Мусака греческая

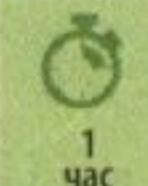


КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, посолить и оставить на 20 минут.
- 2 Лук нарезать небольшими кубиками и обжарить вместе с мелко порубленным чесноком на оливковом масле.
- 3 Через 4 минуты обжаривания к луку добавить фарш и жарить еще 5 минут. Затем огонь убавить до минимума и томить под крышкой еще 10 минут.
- 4 Баклажаны промыть, убрать лишнюю влагу с помощью бумажного полотенца.
- 5 Обжарить баклажаны на сковороде до образования румяной корочки. Выложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.
- 6 Растопить в сотейнике сливочное масло, добавить муку, постоянно помешивая. Не переставая мешать, в масло и муку тонкой струйкой ввести молоко. Варить до загустения, в конце добавить мускатный орех.
- 7 В отдельной миске взбить яйца и аккуратно, все время тщательно мешая, ввести их в молочный соус, снятый с огня. В форму для выпекания выложить слоями: баклажаны, тертый сыр, фарш. Затем повторить те же действия еще раз. На фарш выложить кружочки помидоров.
- 8 Все ингредиенты залить соусом, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение получаса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г куриного фарша
- 2 баклажана
- 3 помидора
- 1 головка лука
- 2 зубчика чеснока
- 250 г твердого сыра
- 0,5 литра молока
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 4 ст. л. оливкового масла
- мускатный орех на кончике ножа
- соль по вкусу

6
порций130
кКал1
час



Шашлык с овощами на мангале

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг свинины
2 баклажана
2 кабачка

3 головки репчатого лука
2 болгарских перца
2 лавровых листа
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сока лимона
2 ст. л. растительного масла
соль, черный молотый перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Мясо промыть, обсушить и нарезать на небольшие «шашлычные» кусочки (по 35-40 г).
- Сложить мясо в кастрюлю, посолить, поперчить и тщательно «промассировать» руками.
- Добавить измельченные лавровые листья, сок лимона, соевый соус, оливковое масло и перемешать еще раз.
- Овощи помыть, обсушить, почистить от семян перец.
- Перец порезать крупными кусочками, кабачки и баклажаны – кружочками толщиной 7-8 мм, лук – кольцами такой же толщины.
- Овощи добавить к мясу, перемешать.
- Оставить под крышкой в холодильнике на 3-4 часа.
- Разжечь мангал для приготовления шашлыков. Кусочки свинины и овощи нанизать на шампуры в произвольном порядке.
- Жарить на «седых» углях до готовности, постоянно прокручивая, чтобы не образовалась черная корка.

СОВЕТ

• Готовность свинины можно определить, разрезав кусочек мяса ножом. Если свинина в разрезе без розового оттенка, значит, мясо готово.



калорийность указана на 100 г продукта

Свинина с молодым картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 г молодого картофеля
500 г спелых помидоров
2 зубчика чеснока
3-4 веточки розмарина
4 свиные отбивные
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Разогреть духовой шкаф до 200 градусов.
- Промыть, но не чистить картофель. Порезать его на крупные части. Если картофель мелкий, то оставить целиком. Отварить в кипящей воде в течение 8 минут до мягкости. Слить.
- Промыть и обсушить помидоры. Порезать, как картофель.
- Мелко порубить чеснок.
- Смазать дно формы оливковым маслом. Разложить одним слоем картофель и помидоры. Посолить, поперчить. Приправить чесноком, разложить веточки розмарина.
- Побрызгать оливковым маслом сверху и запекать



15 минут. Выложить сверху отбивные. Вернуть в духовку на 25 минут, пока картофель и свинина не станут мягкими.

Куриная грудка на гриле

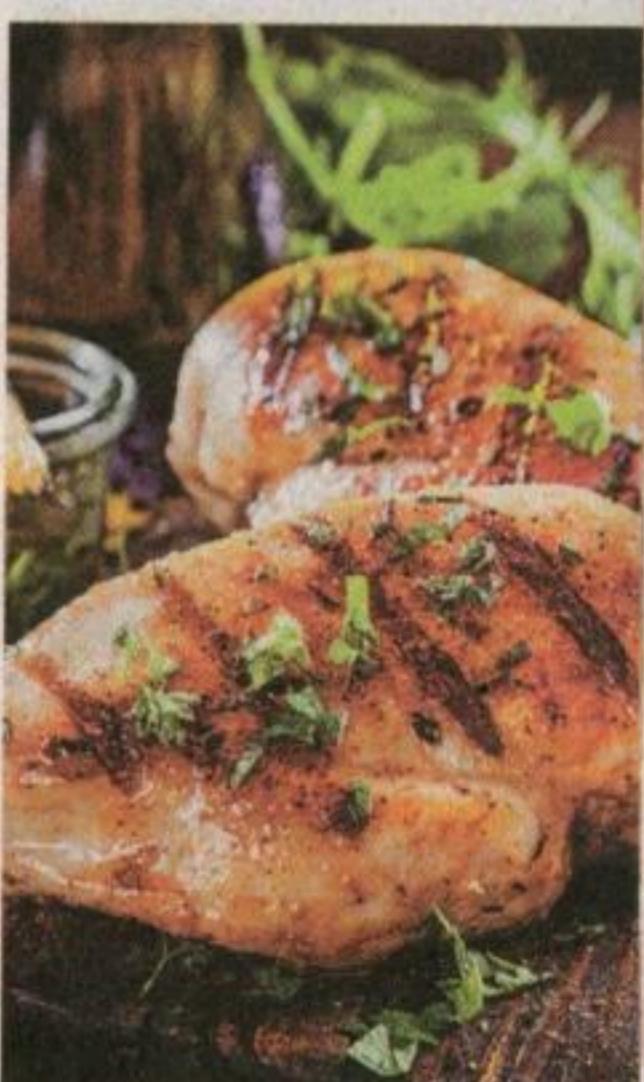
ИНГРЕДИЕНТЫ:

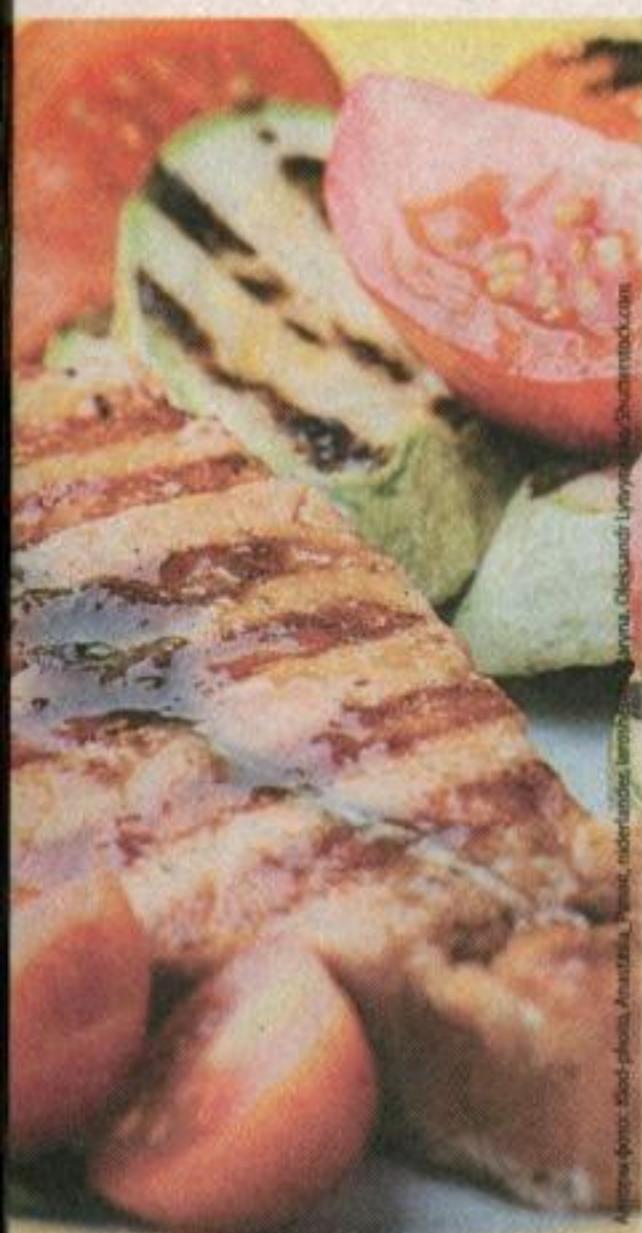
4 филе куриных грудок
0,5 стакана оливкового масла
1 лимон
2 зубчика чеснока
1 ч. л. соли
перец по вкусу
0,5 ч. л. паприки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Грудку помыть, обсушить, сделать в каждой по три надреза.
- В небольшой миске венчиком взбить оливковое масло, сок 1 лимона, соль, перец и паприку.
- Соединить соус и куриное мясо, руками втереть маринад в курицу.
- Накрыть крышкой и оставить мариноваться минимум на 6 часов.
- Обжарить на мангале, сковороде или запечь куриные грудки под грилем духовки до готовности.





Семга с помидорами на гриле

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе разрезать на стейки. Посолить, поперчить и обильно сбрызнуть соком одного лимона. Помидоры очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Второй лимон обдать кипятком и нарезать мелкими кубиками. Промытый базилик мелко порубить. Перемешать помидоры, лимон и зелень.

2 Смазать фольгу маслом, разложить рыбу. Сверху выложить томатную смесь. Посолить и поперчить. Плотно завернуть все в фольгу и запекать на гриле до готовности.



	4 порции
	98 ккал
	2 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе семги
2 лимона
400 г помидоров
4 веточки базилика
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу

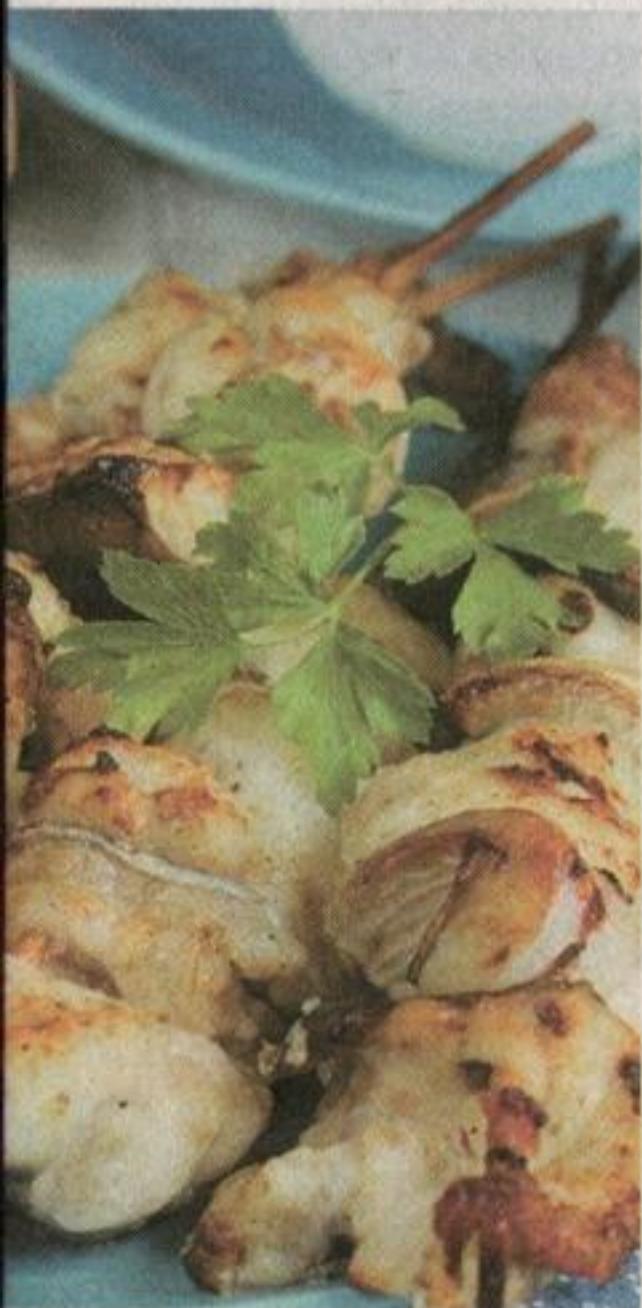
Шашлык из скумбрии

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе рыбы помыть, нарезать на полоски шириной 4 см. Посолить, поперчить. Очищенные бананы нарезать на кружочки (ширина равной ширине бекона) и полить апельсиновым соком.

2 На крупной терке натереть очищенные от кожуры яблоки, спассеровать их на сливочном масле.

3 Добавить к яблокам йогурт и соевый соус, томить еще 3 минуты под крышкой. Филе скумбрии свернуть рулетами, бананы обернуть беконом и нанизать на шампуры поочередно. Жарить шашлык на гриле 10 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе скумбрии
3 банана
3 ст. л. апельсинового сока
100 г бекона
2 средних яблока
150 г греческого йогурта
3 ст. л. соевого соуса
50 г сливочного масла
2 веточки чабера
соль, перец по вкусу

	4 порции
	165 ккал
	30 минут

Карп на гриле по-азиатски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 карпа (по 300-350 г каждый)
2 зубчика чеснока
1 лимон
1 небольшой красный чили-перец
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соевого соуса
3 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу



	4 порции
	134 ккал
	45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу выпотрошить, удалить жабры, очистить от чешуи. Хорошо промыть и тщательно обсушить.

2 На боках тушек сделать по 3 неглубоких диагональных разреза.

3 Обильно полить тушки карпа лимонным соком и соевым соусом. Дать полежать 15 минут.

4 Мелко порубить чеснок и чили. Размять их в ступке с сахаром, маслом и солью.

5 Натереть получившимся маринадом рыбу, втирая его в разрезы. Оставить на 20 минут.



6 Хорошо прогреть угли на мангале до белого налета.

7 Обжарить рыбу на углях, примерно по 7 минут с каждой стороны.

Карась с овощами в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних карася
1 помидор
1 морковь
1 головка репчатого лука
4 шампиньона
1 ст. л. лимонного сока
100 г сметаны
1 ч. л. растительного масла (для смазывания формы)
соль, перец по вкусу

	2 порции
	70 ккал
	1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

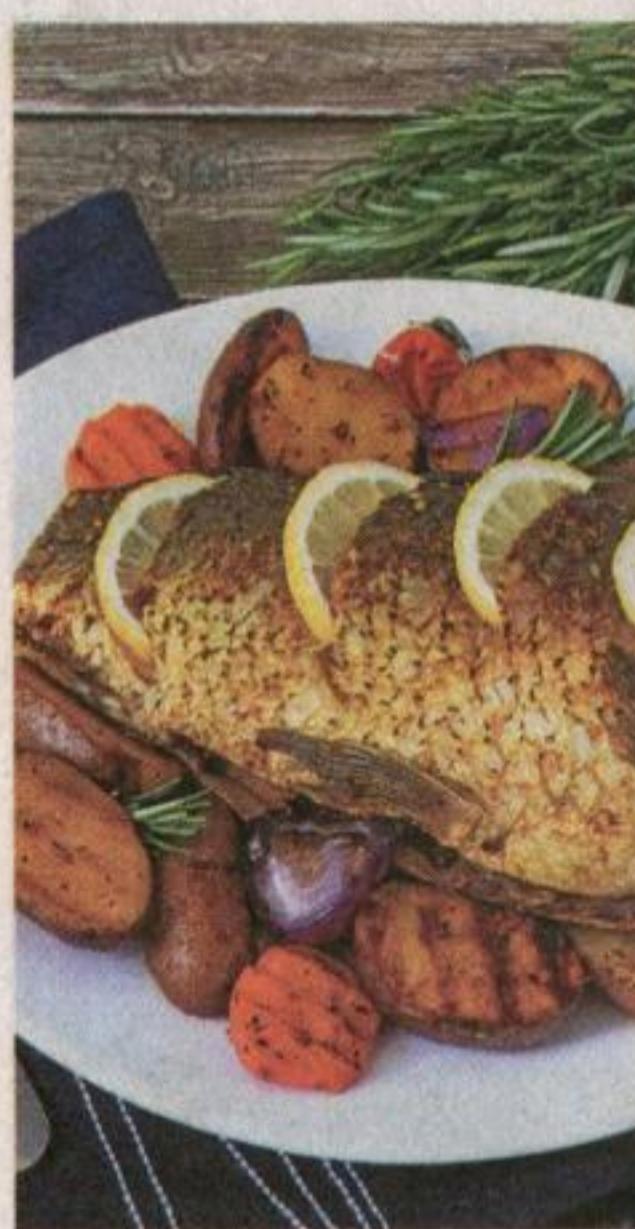
1 Свежего карася помыть, чешую почистить, удалить внутренности и жабры.

2 Натереть рыбу солью, перцем и лимонным соусом. Поместить в форму, смазанную маслом.

3 Грибы разрезать на 4 части, морковь нашинковать крупными кружочками, лук – полукольцами, помидоры – полукружьями. Положить в форму к карасям.

4 Блюдо еще присолить и поперчить, приправить сметаной.

5 Запекать в духовом шкафу 30-40 минут при температуре 180 градусов.



Треска в маринаде из красной смородины

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Ягоды смородины помыть, обсушить, пюрировать.
- Порционные кусочки трески выложить в соус, приправить солью, перцем и оливковым маслом. Оставить на полчаса.
- Лук нарезать полукольцами.
- Жарить вместе с рыбой на решетке с двух сторон до готовности (около получаса).



Котлетки из сома и щуки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Рыбу промыть, удалить жабры, отрезать голову, плавники, хвост и внутренности.
- Отделить филе от костей.
- Пропустить мясо сома и щуки через мясорубку.
- Лук мелко нацинковать.
- К рыбному фаршу добавить яйца, лук и вымоченный в молоке хлеб. Посолить и хорошо вымесить.
- Сформировать котлетки и жарить на раскаленном масле по 7-8 минут с каждой стороны.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г трески
(или любой белой рыбы)
300 г ягод красной
смородины
4 ст. л. оливкового масла
1 головка красного
репчатого лука
соль, перец по вкусу



4 порции 93 ккал 1 час
15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г сома
450 г щуки
1 головка репчатого лука
150 г белого хлеба
150 мл молока
2 яйца
1 ст. л. растительного
масла
соль по вкусу

14 порций 126 ккал 1 час

Свежий судак в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг свежего судака
400 г помидоров
2 средних луковицы
4 ст. л. муки
6 ст. л. растительного
масла (для жарки)
2 лавровых листа
1,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
2 щепотки черного
молотого перца

4-5 порций 97 ккал 1,5 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Рыбу помыть, почистить, выпотрошить, удалить жабры.
- Нарезать судака на стейки шириной 2-3 см. Выложить в миску, посолить, поперчить. Оставить на 10 минут.
- Лук почистить и мелко нацинковать. Помидоры пропустить через мясорубку. На 2 столовых ложках растительного масла до прозрачности обжарить лук. Влить томаты, перемешать.
- Добавить 1 стакан воды, посолить, добавить сахар и лавровый лист. Тушить на маленьком огне под крышкой 10 минут.
- Рыбу обвалять в муке и обжарить до румяности на растительном масле с обеих сторон.
- Залить стейки горячим соусом и протушить под крышкой 5 минут.
- Дать настояться полчаса, подавать с овощами.



Тушеная рыбная мелочь

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг рыбной мелочи
(окунь, уклейка, карась и др.)
5 небольших головок лука
1 головка чеснока
50 г зелени петрушки
5 лавровых листов
15 горошин
черного перца
200 мл подсолнечного
масла
4 ст. л. бальзамического
уксуса
8 ст. л. воды, соль по вкусу

8 порций 138 ккал 1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Рыбу почистить, срезать плавники. Выпотрошить, отрезать головы.
- Посолить, поперчить и уложить в один ряд на большую толстостенную сковородку.
- На первый слой рыбы выложить слой мелко нарезанного лука, зелени петрушки, нарезанного дольками чеснока. Добавить лист лаврушки, несколько горошин перца.
- Залить подсолнечным маслом.
- Повторить выкладывание слоев, пока не закончатся продукты.
- Залить рыбу и овощи бальзамиком и водой.
- Закрыть сковороду крышкой и отправить в духовку на 4 часа, включив температуру 200 градусов.



Как с пользой для здоровья съесть рыбу и мясо

Рыбу и мясо, являющиеся белковыми продуктами, желательно есть отдельно от всего. Либо с овощами в том или ином виде. Съеденные одновременно с чем-то крахмалистым – тестом, картошкой, кашами (рисом или манкой особенно), макаронами, кукурузой, они затормаживают все процессы в желудке. Овощи же и зелень, богатые клетчаткой, ускорят процессы переваривания белка.

Не стоит мешать несколько белковых продуктов за один прием пищи. Например, рыбу с молоком, мясо с яйцами, курицу с сыром. Так организму будет труднее справиться с их перевариванием.

Больше пользы принесут рыба и мясо, если после их употребления до следующего приема пищи пройдет 6-8 часов. То есть стоит отложить эти блюда на ужин. Если же вы съели мясо в обед, то нужно постараться не кушать ничего сладкого до утра, в том числе фруктов, и крахмалистого – выпечки, риса, каш, картошки.



Самые полезные мясо и рыба – минимально термически обработанные. Но и полусырыми их есть не стоит, во всем важна мера.

По мнению многих диетологов, большое количество свежей зелени или овощей (не считая картофеля, чемпиона по крахмалистости) способно частично нейтрализовать и вывести вредные производные животной пищи. Так что лето – отличное время, чтобы привести в порядок не только фигуру, но и здоровье!

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Любителей тихой охоты радует наступление летних дней, ведь лес преподносит вкусные и полезные дары – грибы, богатые белком и витаминами. Боровики и подсосновики, лисички и грузди так и просятся на стол. Жареные в сметане или в сливках, тушенные с мясом или овощами, запеченные под румяной сырной корочкой или поданные в виде икры на кусочке зажаренного хлеба – грибы станут коронным сытым блюдом на дачном застолье или пикнике. А из таких неприхотливых и абсолютно диетических грибов, как шампиньоны, можно приготовить простые и легкие блюда, которые приведут в восторг даже гурмана.





Грибы в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свежих грибов
2 луковицы
50 г сливочного масла
500 г сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
пучок свежей петрушки
соль по вкусу
перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы хорошо почистить, промыть, варить 15 минут в соленой воде.
- 2 Откинуть на сито, ополоснуть холодной водой, нарезать соломкой.
- 3 Выложить на сухую, хорошо разогретую сковороду, жарить на среднем огне до испарения влаги.
- 4 Лук мелко порубить, добавить к грибам вместе со сливочным маслом, жарить до зарумянивания.
- 5 Добавить муку, прожарить еще 2-3 минуты.
- 6 Залить сметаной и довести до кипения.
- 7 При подаче посыпать грибы зеленью петрушки.

СОВЕТ

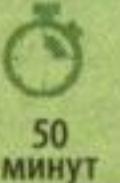
Если вы готовите шампиньоны, помните, что эти грибы обязательно нужно резать мелко, только тогда вкус полностью раскрывается. Также их нужно немного сильнее обжаривать и подсаливать, нежели другие грибы. Шампиньоны прекрасно сочетаются с такими добавками, как черный перец, тимьян, сметана, лук и чеснок, но совершенно не терпят уксус, становясь твердыми и скользкими.



36



59



50

калорийность указана на 100 г продукта

Фаршированные шампиньоны

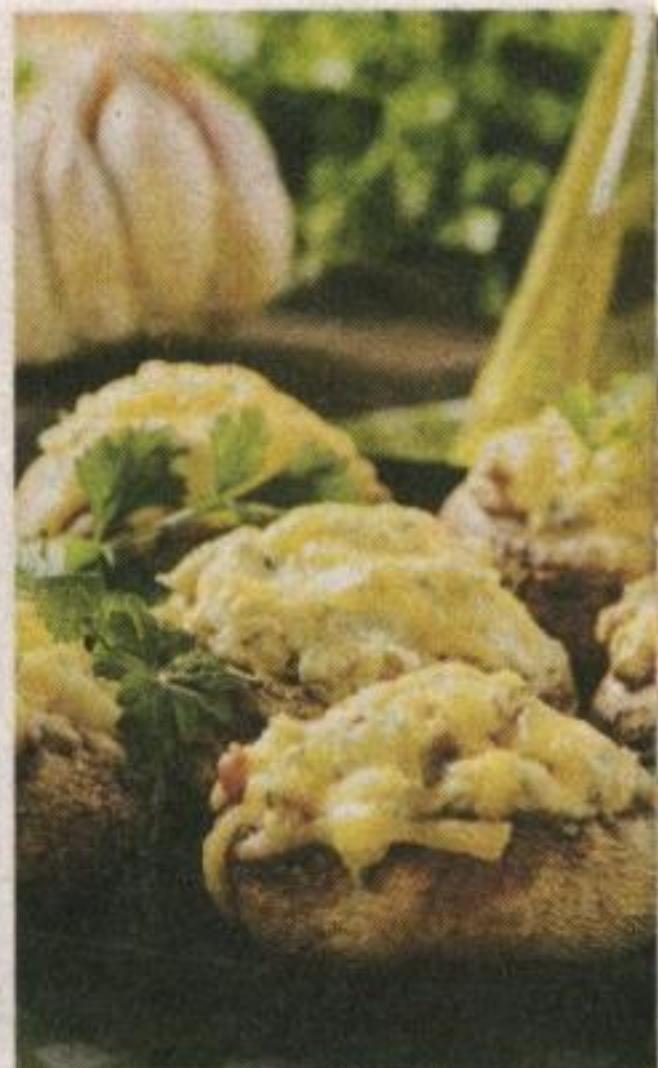
ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свежих шампиньонов
200 г картофельного пюре
100 г твердого сыра
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
пучок зеленого лука
соль по вкусу
перец по вкусу

4
порции90
ккал40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шампиньоны почистить и вымыть, вырезать ножки из шляпок.
- 2 Репчатый лук почистить, мелко порезать.
- 3 Зеленый лук измельчить, сыр натереть на терке.
- 4 Ножки измельчить и прожарить с луком на масле в течение 10-15 минут.
- 5 Добавить зажарку в пюре, смешать с измельченным зеленым луком, посолить, поперчить.
- 6 Наполнить картофельно-грибным фаршем шляпки.
- 7 Выложить на смазанный маслом противень, запечь в духовке при 200 градусах 15 минут.



8 Посыпать грибы тертым сыром, запечь еще 5 минут до румяной корочки.

Жульен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 сырная куриная грудка (300-400 г)
300 г свежих шампиньонов
1 луковица
100 г твердого сыра
1 стакан 20 % сливок
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу
перец по вкусу

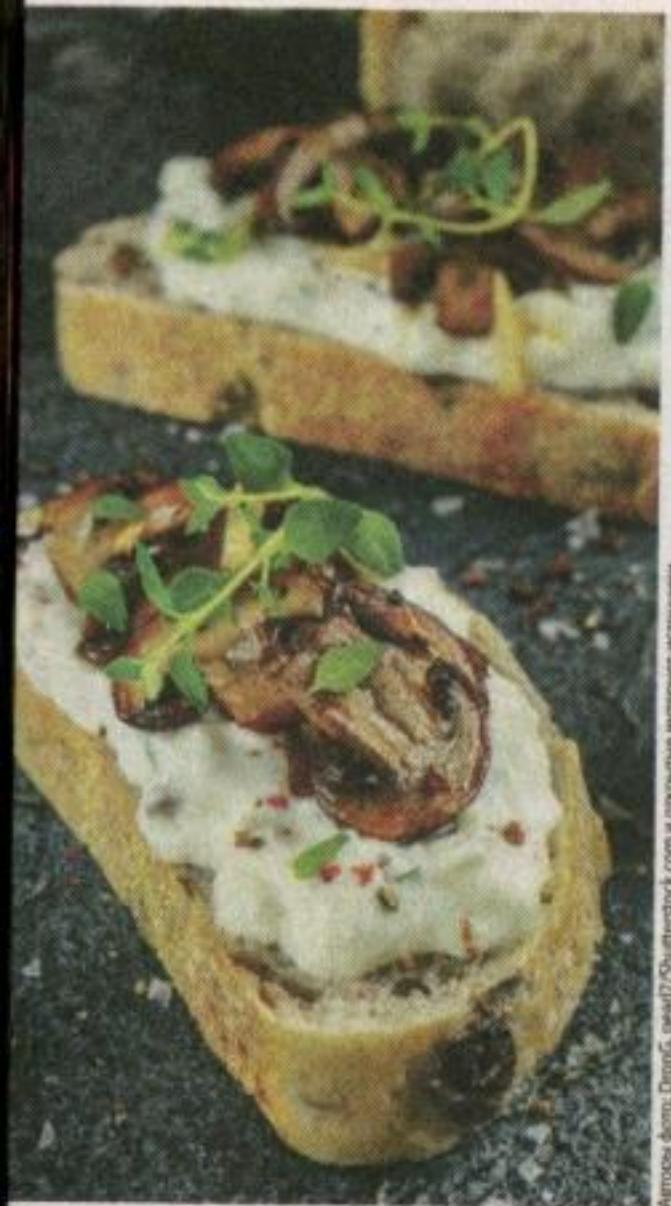
2
порции133
ккал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку целиком отварить в течение 20 минут.
- 2 Лук почистить, мелко порубить. Грибы порезать на небольшие кусочки.
- 3 Сыр натереть на терке.
- 4 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить грибы и потушить 15 минут вместе с луком.
- 5 Отваренную грудку остудить, нарезать кубиками, смешать с грибами.
- 6 Присыпать все мукой, тщательно перемешать и влить сливки.
- 7 Потушить 5 минут, чтобы сливки немного загустели.



8 Разложить по кокотницам, посыпать сыром.
9 Запечь в духовке 15-20 минут при 180 градусах.



Брускетта с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 батон или чиабатта
300 г свежих грибов
150 г мягкого творожного сыра
50 г чищенных кедровых орешков
2-3 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
пучок зелени (петрушки или кress-салата)
щепотка сухой паприки



6 порций



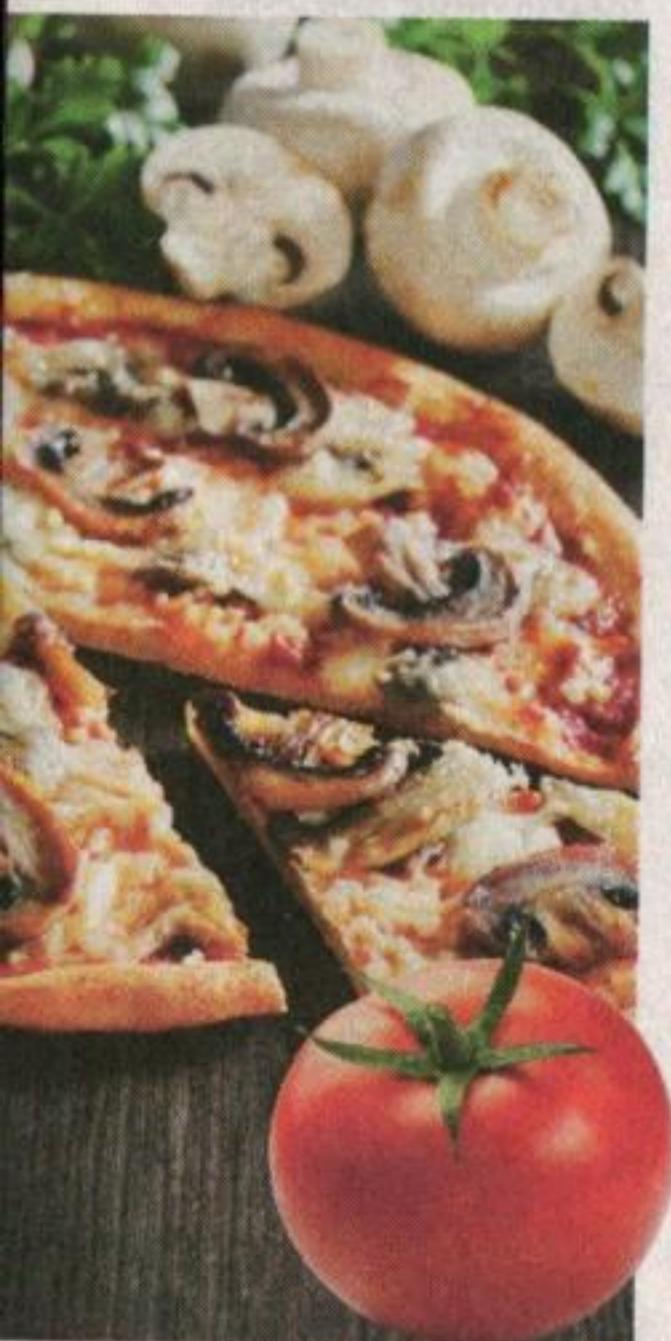
253 ккал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Грибы порезать, обжарить на оливковом масле, посолить, поперчить.
- Хлеб нарезать толщиной 1 см, сбрзнуть оливковым маслом, выложить на противень, застеленный пергаментом, подсушить в духовке 5-7 минут.
- Чесноком натереть зарумянившиеся кусочки хлеба с двух сторон.
- Намазать чесночные кусочки творожным сыром, посыпать паприкой.
- Сверху на сыр выложить жареные грибы, посыпать кедровыми орешками.
- Украсить зеленью.



Грибная пицца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста (на 3-4 пиццы):

1 стакан воды
0,5 стакана растительного масла
2 стакана муки
0,5 ч. л. соли

Для начинки (на 1 пиццу):

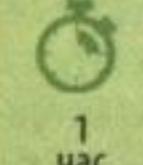
200 г свежих шампиньонов
1 помидор
100 г твердого сыра
2 ст. л. томатного соуса или томатной пасты
1 ст. л. прованских трав
растительное масло для жарки



6-8 порций



249 ккал



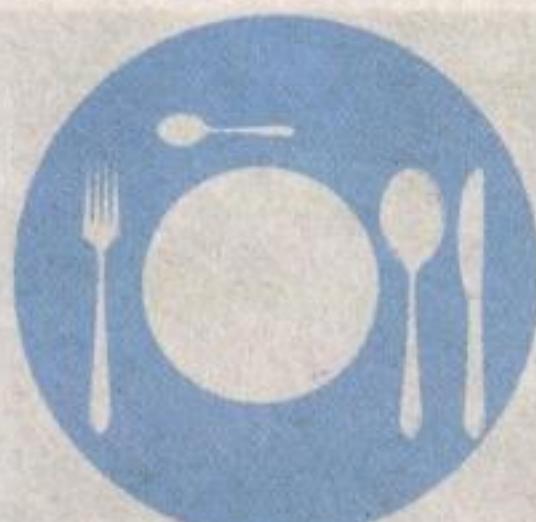
1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Замесить тесто и, накрыв, оставить на 30 минут.
- Грибы порезать пластинками и обжарить на растительном масле, посолить, поперчить по вкусу.
- Помидор нарезать, сыр натереть на терке.
- Из четверти теста раскатать круг диаметром 30-35 см, выложить на смазанный маслом противень.
- Смазать тесто томатной пастой, выложить обжаренные грибы, помидоры, посыпать прованскими травами и тертым сыром.
- Запекать в разогретой до 200-220 градусов духовке 10-15 минут до румяной корочки.

калорийность указана на 100 г продукта

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Многие овощные горячие блюда по своей сытности, вкусу и аромату не уступают мясным и рыбным. Тушёные овощи, рагу из овощей богаты клетчаткой, они прекрасно сочетаются с белковыми продуктами и, благодаря своей пищевой ценности, становятся прекрасным самостоятельным, вкусным и питательным, блюдом. Наилучшим летним способом приготовления овощей является запекание. В духовке, на гриле и на углях – выбор за вами. Румяный овощной шашлычок, пропитанный ароматами дыма и трав, сохранивший в себе витамины, может составить конкуренцию калорийному мясному барбекю.



Гуляш из фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г красной фасоли
2 луковицы
2 копченые колбаски
2 болгарских перца
1 лавровый лист
1 ч. л. тмина
2 ст. л. томатной пасты
2 зубчика чеснока
щепотка майорана
щепотка красного перца
100 г растительного масла
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль замочить на ночь. Затем отварить (но не разваривать) в подсоленной воде с добавлением лаврового листа 20-25 минут.
- 2 Откинуть на дуршлаг, полстакана отвара сохранить.
- 3 Лук мелко порубить, болгарский перец нарезать тонкими ломтиками, чеснок растолочь.
- 4 Колбаски мелко нарезать.
- 5 Лук слегка обжарить на растительном масле, добавить красный перец, томатную пасту, тмин, майоран, толченый чеснок, залить фасолевым бульоном.
- 6 Добавить колбаски, фасоль, тмин и тушить 15-20 минут.
- 7 Незадолго до готовности добавить ломтики болгарского перца.



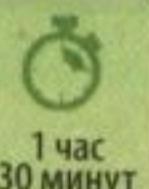
СОВЕТ

Подавать гуляш из фасоли лучше с отварным картофелем или просто свежим белым хлебом.

Рагу из овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г картофеля
2 средние моркови
2 болгарских перца
2 луковицы
2 помидора
200 г тыквы
200 г капусты
100 г растительного масла
3 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
пучок зелени
2 лавровых листа
соль, черный молотый перец по вкусу
0,5 стакана кипятка



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи промыть, почистить, нарезать дольками или крупными кубиками.
- 2 Обжарить на растительном масле по отдельности.
- 3 Зелень и чеснок мелко порубить.
- 4 Соединить овощи для тушения в глубокой посуде, добавить томатную пасту, рубленый чеснок, соль, перец, лавровый лист, полстакана кипятка и тушить еще 10-15 минут.
- 5 При подаче посыпать зеленью.



Овощи в молочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних моркови
500 г картофеля
500 г брокколи
2 средних луковицы
соль по вкусу

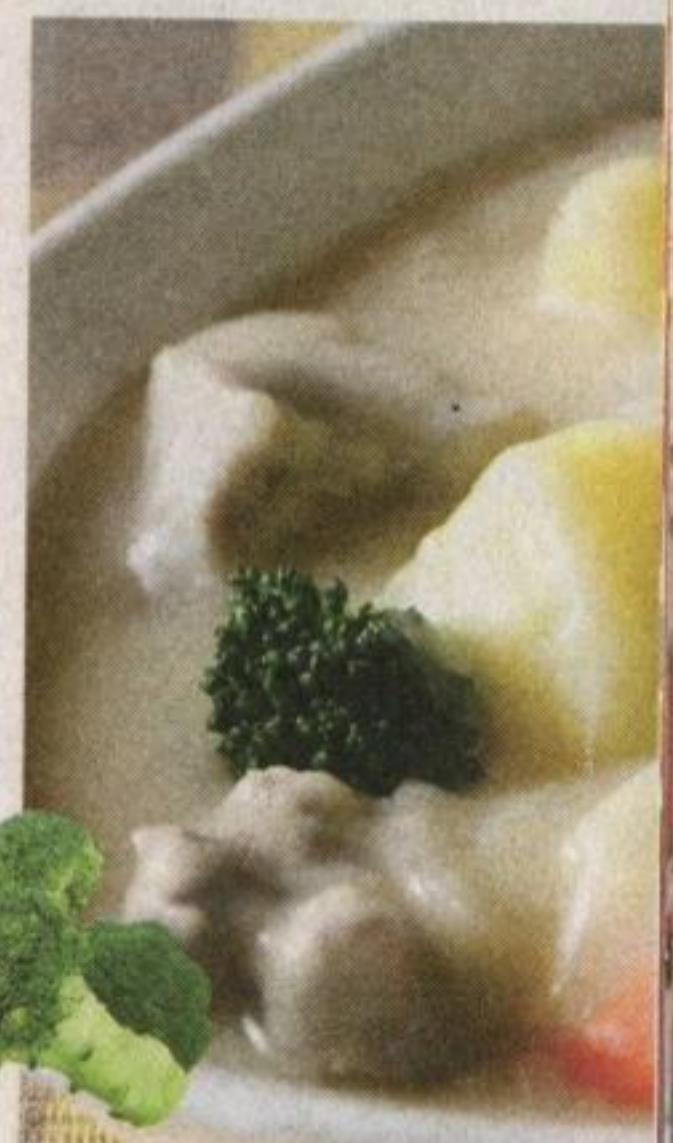
Для соуса:

2 стакана молока
100 г сливочного масла
2,5 ст. л. пшеничной муки
сахар, соль,
перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить соус: молоко подогреть, спассеровать муку на сливочном масле, добавить горячее молоко, посолить и проварить.
- 2 Овощи помыть, почистить, порезать на небольшие кусочки, припустить на растительном масле до мягкости.
- 3 Залить овощи молочным соусом, дать закипеть, добавить сахар и черный перец по вкусу.





Рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг помидоров
- 0,5 кг кабачков
- 0,5 кг баклажанов
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- сухие травы (тимьян, базилик, розмарин)
- Для соуса:**
- 0,5 кг помидоров
- 3 болгарских перца
- 2 луковицы

6 порций
75 кКал

1,5-2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить соус: болгарский перец запечь в духовке при температуре 220 градусов 30-40 минут, потом сразу положить в плотный полиэтиленовый пакет и завязать, оставить до остывания. Затем достать, снять шкурку, убрать семена, мякоть порезать мелкими кубиками.
- 2 Помидоры для соуса залить кипятком на пару минут, затем остудить холодной водой, снять кожицу, мякоть мелко нарезать.
- 3 Лук очистить, измельчить. Обжарить на растительном масле до прозрачности, затем добавить помидоры, кубики перца, потушить 5-10 минут, посолить и поперчить.
- 4 Овощи для рататуя нарезать тонкими кружочками толщиной 5 мм. Баклажаны посолить, оставить на 10 минут, затем промыть холодной водой и обсушить.
- 5 Чеснок измельчить, выложить в маленькую мисочку, добавить масло и травы, перемешать.
- 6 В форму для запекания выложить соус, распределить ровным слоем, на него выложить, чередуя, кружочки помидоров, кабачков и баклажанов. Посолить.
- 7 Сбрызнуть сверху чесночным маслом с травами, накрыть фольгой и запечь в разогретой до 180 градусов духовке в течение 40-50 минут. Затем убрать фольгу и запекать еще 15-20 минут до зарумянивания овощей.

калорийность указана на 100 г продукта

Фаршированный перец

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 крупных болгарских перца
- 500 г куриного фарша
- 2 помидора
- 1 луковица
- 100 г сыра
- пучок петрушки
- растительное масло
- для жарки
- соль, перец по вкусу

6 порций
141 кКал

40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы разрезать вдоль, сохраняя зеленую плодоножку.
- 2 Петрушку порезать.
- 3 Лук почистить, порубить.
- 4 Сыр натереть на терке.
- 5 Помидор обдать кипятком. Снять кожицу. Затем измельчить.
- 6 Обжарить лук до прозрачности, добавить к нему фарш и туширить 10-15 минут. Посолить, поперчить, добавить помидоры и петрушку.
- 7 Перцы начинить фаршем, поставить в форму для запекания, смазанную маслом. В форму налить немного горячей воды.



- 8 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут, затем посыпать сыром и запечь еще 10 минут, чтобы сыр расплавился.

Фаршированные помидоры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

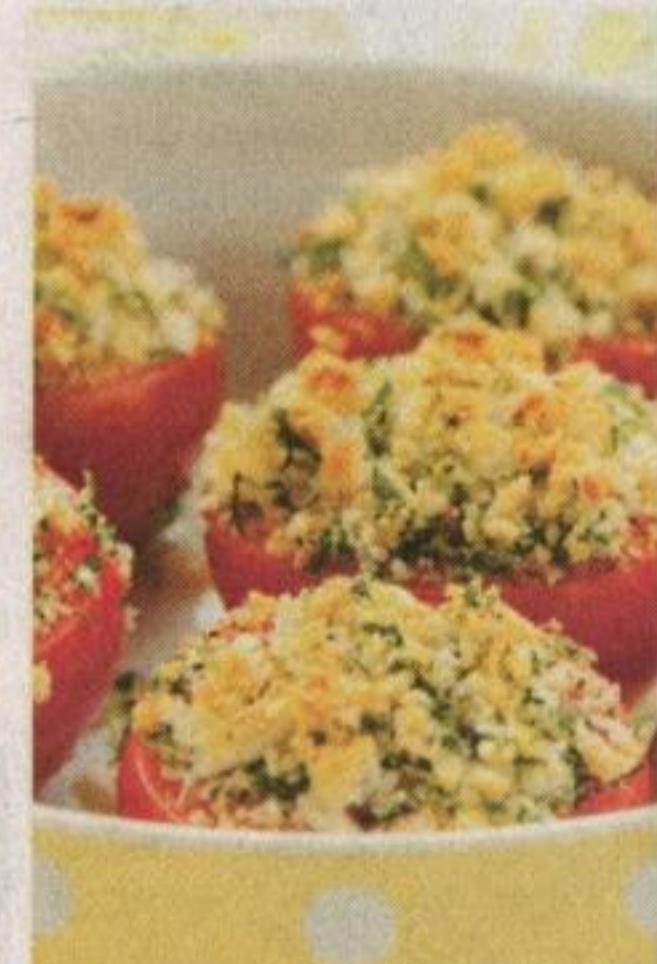
- 6 спелых помидоров
- 200 г брынзы
- 200 г молодого цукини
- 1 яйцо
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. тертого сыра
- растительное масло
- для смазывания
- соль, перец по вкусу

4 порции
184 кКал

1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, срезать плодоножки, удалить ложкой мякоть середины.
- 2 Цукини почистить, натереть на терке.
- 3 Брынзу натереть или раздавить вилкой, чеснок измельчить, твердый сыр натереть на терке.
- 4 Для фарша: смешать брынзу, цукини, чеснок, яйцо.
- 5 В отдельной миске смешать сухари, сливочное масло и тертый сыр.
- 6 Внутреннюю полость помидоров посолить, поперчить, выложить на смазанный маслом противень.
- 7 Наполнить помидорные чашечки фаршем, сверху



- выложить немного сухарно-сырной смеси.
- 8 Запекать в духовке 15 минут при температуре 180 градусов до румяной корочки.



Пастуший пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г картофеля
500 г мясного фарша
2 средних луковицы
2 зубчика чеснока
2 яйца
50 г сливочного масла
0,5 стакана сливок
1 ст. л. томатной пасты
(или кетчупа)
2 ст. л. сметаны
150 г твердого сыра
растительное масло
для жарки
соль, перец, специи
по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Лук почистить, мелко порезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- Добавить к луку фарш и потушить около 20 минут.
- Добавить томатную пасту, измельченный чеснок, соль, перец и специи по вкусу, потушить все вместе 5-10 минут.
- Картофель почистить, отварить, растолочь в пюре, добавить сливочное масло и сливки.
- Когда пюре немного остынет, вмешать сырое яйцо и посолить.
- Форму для запекания смазать маслом, выложить половину пюре и разровнять.
- На пюре выложить мясной фарш, разровнять, сверху покрыть пюре.
- Смазать сметаной и запечь в духовке при 180 градусах в течение 20 минут.
- Незадолго до окончания приготовления посыпать тертым сыром и дать зарумяниться в духовке.



Запеканка из цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан цветной капусты
1,5 стакана молока
2 ст. л. пшеничной муки
50 г сливочного масла
100 г сыра
100 г сметаны
2 ст. л. панировочных сухарей
соль по вкусу



6 порций 122 кКал 30-40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Капусту разобрать на соцветия, вымыть, отварить в подсоленной воде 3-5 минут, обдать холодной водой.
- Сыр натереть на терке, молоко подогреть.
- На сливочном масле обжарить муку до появления светло-коричневого цвета, добавить молоко. Постоянно помешивая, довести соус до кипения.
- Слегка остывший соус смешать со сметаной, посолить по вкусу.
- В форму для запекания выложить капусту, залить соусом, посыпать сверху сухарями и тертым сыром.



6 Запечь в духовке при 200 градусах в течение 15 минут.

Запеканка из цукини с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г цукини
(или кабачков)
3 яйца
150 г сыра
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
соль

6 порций 103 кКал 1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Цукини вымыть, натереть на крупной терке, посолить, перемешать, оставить на 5-10 минут.
- Яйца взбить до воздушной массы, чеснок измельчить, сыр натереть.
- Цукини слегка отжать от выделившегося сока, добавить к ним яйца, чеснок и сыр.
- Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее смесь, разровнять.
- Запечь в духовке при температуре 180 градусов в течение 40-50 минут до румяной корочки.
- Подавать, украсив веточками петрушки.





Овощи на гриле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
1 молодой цукини
3 болгарских перца
5 помидоров
300 г шампиньонов
2 луковицы
Для маринада:
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. прованских трав
соль, перец по вкусу

6 порций 50 кКал 30-35 минут

Овощные шашлычки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 болгарских перца
2 баклажана
2 початка кукурузы
5-6 помидоров черри
3-4 луковицы
сок 1 лимона
2 щепотки итальянских трав
2-3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

6 порций 60 кКал 30-35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи промыть, обсушить.
- 2 Нарезать крупные овощи кусочками толщиной 1,5 см, мелкие оставить целыми.
- 3 Смешать все ингредиенты для маринада в миске, полить им овощи, перемешать, оставить на 20 минут.
- 4 Жарить овощи на гриле до появления румяных бочек.

СОВЕТ

Чтобы избежать обильного сокоотделения при жарке, солить овощи на гриле лучше при подаче.



калорийность указана на 100 г продукта



БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы

Богатство блюд из ягод и фруктов не знает границ. Главное их отличие – легкость, свежесть и сладость. Они дарят наслаждение и несут пользу. Освежающие ягодные и фруктовые супы можно приготовить дома буквально за минуты, и они понравятся детям, даже самым привередливым. Их можно с удовольствием съесть на завтрак или подать на обед, а также порадовать гостей на вечеринке. Варенья, конфитюры, приготовленные из самых спелых и сочных фруктов, доставят неизменное удовольствие, а прохладный смузи и холодный сорбет наполнят организм пользой и подарят долгожданную свежесть в жаркий летний день.



Клубничный гаспачо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг спелой клубники
4 сливы
2 персика
1 стакан ягод малины
0,5 стакана виноградного сока
1 ч. л. сахара
несколько листочков мяты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты и ягоды хорошо промыть, удалить плодоножки и хвостики.
- 2 10 ягод клубники оставить целыми, остальные с помощью комбайна или блендера спирюрировать, протереть через сито, добавить виноградный сок.
- 3 Персики и сливы порезать мелкими кубиками, выложить в клубничный суп, добавить ягоды малины.
- 4 Ягоды клубники разрезать на дольки.
- 5 Суп охладить. Подавать, украсив дольками свежей клубники и листиками мяты.

СОВЕТ

Фруктовые и ягодные супы готовятся из очень спелых, сочных плодов и подаются исключительно в охлажденном виде. Они хороши со сливочным мороженым, сливками или просто ложечкой сметаны.



калорийность указана на 100 г продукта

Ягодный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свежих ягод (клубника, малина, смородина, черника)
4 ст. л. сахара
2 апельсина
100 г мороженого
5-7 листов базилика



4 порции



78 кКал



15-20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды помыть, выложить в сотейник и поставить на водяную баню.
- 2 С 1 апельсина снять цедру, измельчить. Из обоих апельсинов выжать сок.
- 3 Добавить к ягодам сахар, цедру, апельсиновый сок, пару листиков базилика, довести до кипения и снять с огня.
- 4 Суп охладить, разлить по тарелкам.
- 5 Подавать с шариком мороженого, украсив листочками базилика.



Молочный суп с земляникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан свежей земляники
200 г овсяных хлопьев
1 литр молока
4 ст. л. сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Землянику почистить, промыть, обсушить.
- 2 Молоко довести до кипения, добавить овсяные хлопья, варить, помешивая, 15-20 минут до готовности.
- 3 Добавить сахар, ванильный сахар и землянику.
- 4 Перемешать, снять с огня, дать настояться 10 минут.



Яблочное варенье с корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг яблок
700 г сахара
2 щепотки молотой корицы



6 порций 190 кКал 1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яблоки помыть, очистить от кожи и семян.
- Измельчить яблоки с помощью комбайна или натереть на мелкой терке.
- Засыпать ягодную массу сахаром и оставить настояться на 1 час.
- Перемешать, довести до кипения, добавить корицу и проварить 5 минут.
- Разложить по баночкам, остудить, хранить в прохладном месте.

СОВЕТ

Такое яблочное варенье можно использовать как начинку для пирожков, готовить с ним сладкие пироги или наполнять тарталетки.

Клубничный конфитюр

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг клубники
700 г сахара
1 пакетик сухой смеси для конфитюра
щепотка ванилина



6 порций 188 кКал 40-50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Клубнику промыть, пюрировать блендером.
- Перелить клубничное пюре в сотейник, прогреть и добавить сухую смесь для конфитюра, снова прогреть, постоянно помешивая.
- Добавить сахар и ванилин, проварить, чтобы сахар растворился, снять с огня.
- Разложить конфитюр в стерильные банки, хранить в прохладном месте.

Ассорти ягодное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г садовых ягод (малина, черная смородина, клубника)
400 г сахара
50 мл воды



4 порции 189 кКал 15-20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Ягоды промыть, выложить в сотейник.
- Засыпать сахаром, прогреть.
- Добавить воду, перемешать, проварить 5 минут.
- Снять с огня, разложить по банкам.



Смузи «Летний»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан клубники
2 апельсина
2 персика
2 киви



4 порции 45 кКал 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Киви очистить, клубнику промыть, протереть вместе через сито, чтобы удалить косточки.
- Из апельсинов выжать сок, мякоть персика пюрировать блендером.
- Все ингредиенты смешать, взбивать несколько минут.
- Сразу разлить по бокалам и подавать, украсив ягодами клубники.





Вишня в собственном соку

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг вишни без косточек
500 г сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Засыпать вишню сахаром, накрыть и оставить на ночь, чтобы ягоды дали сок.
- 2 Утром поставить на огонь, довести до кипения и проварить 5 минут.
- 3 Разлить по заранее подготовленным банкам, закатать, перевернуть и укутать до полного остывания.



Консервированная груша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг груш
4 ст. л. сахара
1 ч. л. лимонной кислоты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Груши очистить от кожи и семян, нарезать дольками, уложить в подготовленные стерильные банки.
- 2 В каждую литровую банку с грушами добавить 2 ст. л. сахара и 0,5 ч. л. лимонной кислоты.
- 3 Закрыть банки и стерилизовать 20 минут.
- 4 Если сок, который выделяется во время стерилизации, не будет покрывать груши полностью, долить в банку крутого кипятка. Закатать.

СОВЕТ

Чтобы очищенные груши не потемнели, их нужно опустить в подкисленную холодную воду (1 г лимонной кислоты на 1 л воды).



калорийность указана на 100 г продукта

Клюква в собственном соку без сахара

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг клюквы
0,5 литра клюквенного сока



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежие ягоды хорошо промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
- 2 Ягоды перебрать: целые отложить, из переспелых и подавленных сделать сок с мякотью, измельчив ягоды в блендере.
- 3 Смешать целые ягоды и сок клюквы, нагреть до 95 градусов, но не кипятить.
- 4 Быстро разлить по банкам и стерилизовать (0,5 литра – 5-7 минут, 1 литр – 10-15 минут), закатать.



Абрикосово-персиковый смузи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 крупных абрикосов
1 персик
5 кубиков льда
2 ст. л. белого кунжута
250 г мороженого пломбир



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кунжут слегка поджарить на сухой сковороде.
- 2 Фрукты вымыть, обсушить, извлечь косточки и порезать.
- 3 Добавить к фруктам мороженое, взбить.
- 4 Всыпать поджаренный кунжут, перемешать.
- 5 В бокалы положить лед, залить получившимся смузи.



Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU
№ 09 (56)
14 – 27 мая
2018 года

Письма
Консультации врачей
Народные рецепты

ГДЕ МЫ МОЖЕМ ПОДЦЕПИТЬ ОПАСНЫХ ПАРАЗИТОВ
стр. 8–11

10 ВАЖНЫХ ПРИЧИН ВВЕСТИ В МЕНЮ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА
стр. 18–19

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЛЮБИМОЙ «СТИРАЛКОЙ»
стр. 22–23

«МЕДКАБИНЕТ НА ДОМУ»: ВЫБИРАЕМ ДЛЯ СЕМЬИ ТОНОМЕТР
стр. 16–17

ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА: СКАНВОРДЫ, СУДОКУ, КРОССВОРДЫ, ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ
стр. 28–32

ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ: ОБЗОР ЦЕН

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ стр. 3

Распрямляем спину – красивая осанка в любом возрасте
стр. 14–15

16+ Письмо в номер КУДРЯВАЯ ГЕРАНЬ ПРОГОНИТ НАСЕКОМЫХ

У меня никогда не заводятся тараканы и муравьи. А все потому, что я очень люблю кудрявую герань, и на каждом подоконнике у меня стоит по несколько гераней разного цвета. Я не знала, что герань отпугивает тараканов и муравьев, пока моя дочь не вышла замуж. Ее муж – ученый-ботаник, он объяснил, что насекомые не выносят запах этого цветка. А ведь у герани пахнут не только цветы, но и листья.

А.Л. Тарасова, Московская обл.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961 В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»

9 7850 9862 007

9 7723 09862 007



В продаже с 14 мая!

Продается в киосках, супермаркетах и почтовых отделениях.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961.

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



ДЕСЕРТЫ

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

Ассортимент сладких летних блюд особенно богат. Десерты вкусны и питательны. Даже маленький десерт может с успехом заменить целый прием пищи или стать сытным перекусом. Фруктовые салаты и сморозы подаются в охлажденном виде, они питают и освежают. Фруктовое мороженое, как правило, менее сладкое и более полезное, чем обычное. Легкая и быстрая летняя выпечка не обходится без использования свежих сезонных фруктов, не содержит жирных кремов, проста в приготовлении, поэтому исключает покупку множества ингредиентов и долгое стояние у плиты.



Тарталетки с ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для тарталеток:

1,5 стакана муки
200 г сливочного масла
100 г сахара
3 желтка

Для начинки:

1 пачка творога
100 г взбитых сливок
2 стакана сахарной пудры
1 стакан свежих ягод



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Муку просеять, добавить нарезанное кубиками сливочное масло, сахар и растереть руками до образования мелкой крошки.
- Добавить желтки и замесить мягкое тесто, обернуть его пищевой пленкой и убрать в холодильник на 30 минут.
- Тем временем ягоды промыть, обсушить.
- Творог смешать с сахаром и взбитыми сливками.
- Тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 мм, вырезать кружочки, подходящие по диаметру к приготовленным заранее формочкам. Из пергамента вырезать кружочки такого же размера.
- Формочки смазать сливочным маслом, выложить кружочки теста, накрыть кружочками пергамента и засыпать горохом. Выпекать 10-15 минут при температуре 200 градусов. Затем горох убрать и допечь тарталетки в духовке еще 5-7 минут до золотистого цвета.
- В остывшие тарталетки выложить творожно-сливочную массу и сверху свежие ягоды.

калорийность указана на 100 г продукта

Шарлотка-лентяйка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

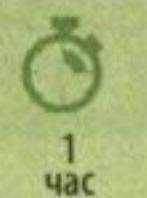
6-7 средних яблок
3 яйца
0,5 стакана сахара
1 стакан пшеничной муки
9 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соды (погасить уксусом)
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. корицы



6-8
порций



326
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать на произвольные кусочки.
- Яйца смешать с сахаром, взбить венчиком до образования пены.
- Добавить масло, соду, гашенную уксусом, ванильный сахар, корицу и муку (просеять), взбить все венчиком до однородности.
- Яблоки выложить в тесто, перемешать.
- Форму для выпечки застелить пергаментом, смазать маслом, вылить тесто с яблоками.
- Поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 30-35 минут. Готовность проверять деревянной шпажкой.
- Подавать, посыпав сахарной пудрой.



на 30-35 минут. Готовность проверять деревянной шпажкой.

Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Пирог с грушами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

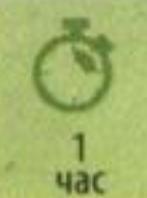
3 крупные сладкие груши
2 яйца
1 стакан кефира
2/3 стакана коричневого сахара
2 стакана муки
0,5 стакана растительного масла
1 ч. л. ванильного сахара
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. сливочного масла для смазывания формы



6
порций



278
ккал

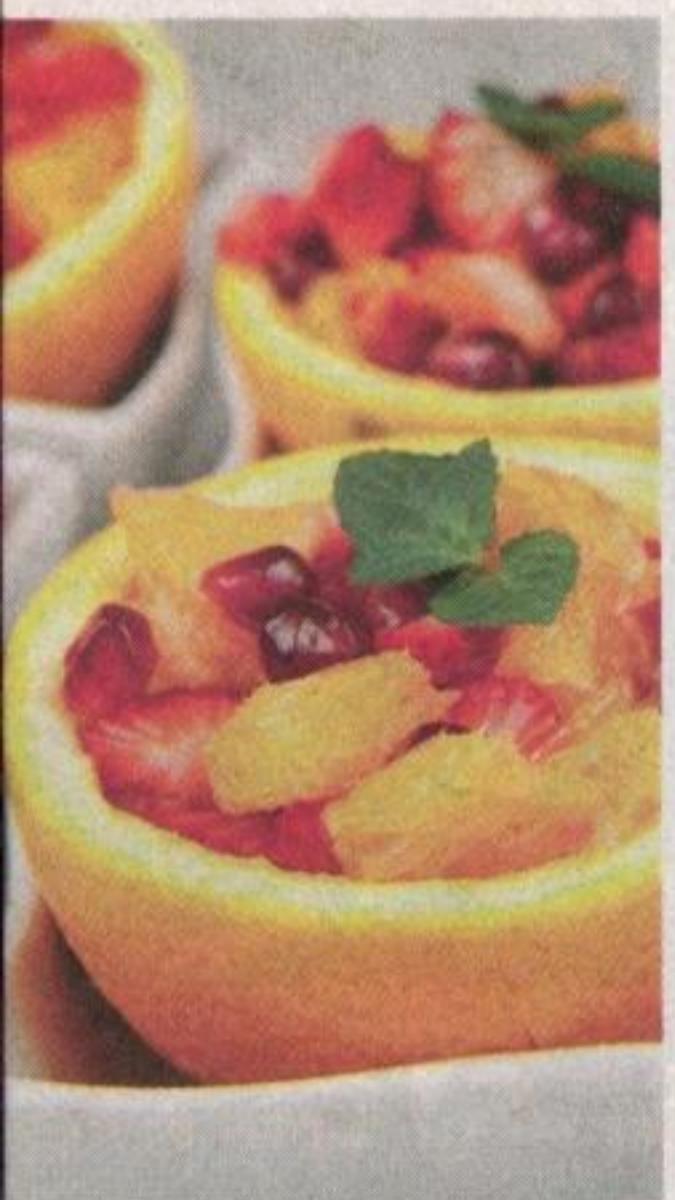


1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яйца взбить с сахаром, добавить кефир и масло и еще раз взбить.
- Муку просеять, смешать с ванильным сахаром и разрыхлителем, ввести в кефирную смесь.
- Хорошо перемешать и выложить тесто в форму, смазанную сливочным маслом.
- Груши помыть, очистить от кожуры и семян, разрезать пластинками.
- Сверху на тесто выложить груши, вдавливая в тесто.
- Выпекать в духовке при 180 градусах 40 минут до сухой луничны.





Фруктовый салат в апельсине

ИНГРЕДИЕНТЫ:

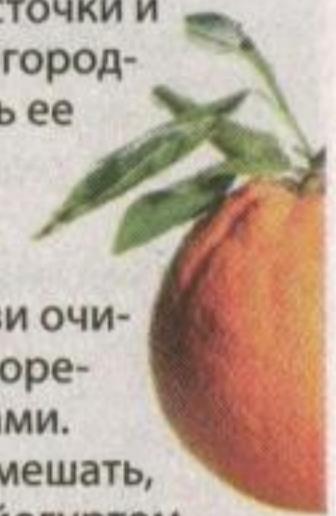
3 апельсина
1 банан
2 киви
1 стакан клубники
1 стакан йогурта
зерна граната и листики
мяты для украшения



6 порций
 59 кКал
 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины помыть, каждый разрезать пополам, аккуратно извлечь мякоть.
- 2 Из апельсиновой мякоти удалить косточки и белые перегородки, нарезать ее на кусочки.
- 3 Клубнику промыть, банан и киви очистить, все порезать кубиками.
- 4 Фрукты смешать, заправить йогуртом, разложить салат по апельсиновым «тарелочкам».
- 5 Украсить зернами граната и листиками мяты.



Клубничное мороженое со сгущенкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан свежей клубники
0,5 банки сгущенного
молока
1 яйцо
1 стакан сахара
1 стакан сливок (15-20 %
жирности)
ванилин на кончике ножа



6 порций
 174 кКал
 30 минут+ заморозка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды хорошо промыть, смешать со сгущенным молоком, сахаром, яйцом и ванилином, взбить до однородности блендером.
- 2 Добавить сливки и снова взбить.
- 3 Выложить в форму и заморозить.
- 4 Подавать шарики мороженого, украсив их свежей клубникой.



калорийность указана на 100 г продукта

Автор фото: Romodrakon, Svetlana 1983, Studyjnych Yulya, Elena Sushkina. Кредит: iStockphoto.com и открытые источники

Ягодное мороженое с бананом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана малины
2 банана
2 ст. л. сахарной пудры
100 г сливок



6 порций
 129 кКал
 30 минут+ заморозка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

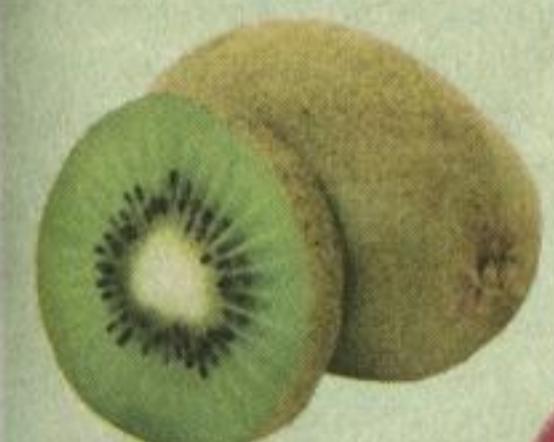
- 1 Малину протереть через сито, чтобы избавиться от косточек.
- 2 Бананы нарезать на кружочки, а затем пюрировать.
- 3 Смешать банановое пюре, протертую малину, сливки и сахарную пудру, тщательно перемешать.
- 4 Выложить в контейнер и заморозить.
- 5 Подавать со свежими ягодами малины.



Фруктовый лед

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 киви
0,5 стакана клубники
2 персика (или нектарина)
100 г яблочного сока
100 г сахарной пудры



4 порции
 112 кКал
 40 минут+ заморозка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Киви и персики почистить, ягоды промыть.
- 2 Каждый ингредиент измельчить в пюре с помощью блендера.
- 3 Добавить в каждое пюре равное количество яблочного сока и сахарной пудры.
- 4 Выложить разноцветное пюре в формочки слоями: красное, желтое, зеленое.
- 5 Заморозить.

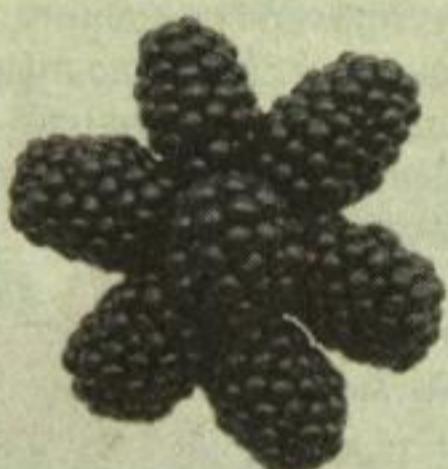




Ежевичный сорбет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 чашка (240 мл) воды
250 г сахара
450 г ежевики
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. ягодного ликера
(по желанию)



4
порции

103
кКал

20 минут +
заморозка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать сахар и воду в маленькой кастрюле и варить на медленном огне, помешивая, пока сахар полностью не растворится (около 3-5 минут).
- 2 Остудить сироп до комнатной температуры, а затем охладить в холодильнике.
- 3 Ежевику пюрировать.
- 4 Добавить к ягодам сахарный сироп и процедить, чтобы удалить косточки.
- 5 Переложить в большую миску, добавить лимонный сок и ликер.
- 6 Разложить по формочкам и оставить в морозилке до полного застывания.



Коктейль молочный с малиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан малины
1 стакан питьевого йогурта
300 г мороженого пломбир
1 ч. л. ванильного сахара
листики мяты
для украшения



4
порции

130
кКал

10-15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Малину, йогурт и ванильный сахар взбить блендером.
- 2 Добавить мороженое и взбить еще 2-3 минуты.
- 3 Разлить по бокалам, украсить листиками мяты и подавать.



калорийность указана на 100 г продукта



НАПИТКИ

В этих напитках столько лета, солнца и отпуска, что хочется пить их бесконечно. А ведь компоты, кисели и морсы, вобравшие в себя весь кладезь витаминов, по-настоящему живительные, в них максимум пользы и минимум сахара. Это напитки, которые дарят здоровье и омолаживают. А детский организм делают крепким и выносливым. Кто откажется от стаканчика холодного домашнего кваса в летний знойный день? Что может быть чудеснее и прохладительнее? И приготовить его совсем не сложно. Простота и легкость – главный принцип приготовления летних блюд. Так что ставим квасок и бежим на речку, наслаждаться летом!

- Рецепты
- Секреты приготовления
- Полезные советы



Кисель из смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан ягод красной и черной смородины
1 литр воды
2 ст. л. сахара
1 ст. л. крахмала (с горкой)



4 порции
33 ккал
40-45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Ягоды перебрать, промыть, выжать из них сок.
- Оставшуюся мякоть ягод залить водой и проварить 15 минут, процедить, добавить сахар, вновь довести до кипения.
- В соке развести крахмал, тоненькой струйкой влить в горячий отвар с сахаром, постоянно помешивая.
- Довести до кипения, снять с огня, остудить и подавать.



Кисель из клюквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан клюквы
1 литр воды
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. меда



4 порции
26 ккал
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Клюкву промыть, горсть ягод отложить, из остальной ягоды выжать сок.
- Полстакана воды отлить, остальной водой залить мякоть клюквы и немного проварить, отвар процедить.
- Крахмал развести в воде, ввести в горячий отвар при постоянном помешивании, добавить клюквенный сок, ягоды, мед и довести до кипения.
- Подавать в охлажденном виде.



Компот «Дачный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан крыжовника
1 стакан вишни
1 стакан сахара
1 литр воды
несколько листочек вишни для аромата



4 порции
48 ккал
25-30 минут

Компот из арбузных корок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г арбузных корок
половина лимона
2-3 дольки лайма
1 литр воды
5 ст. л. сахара

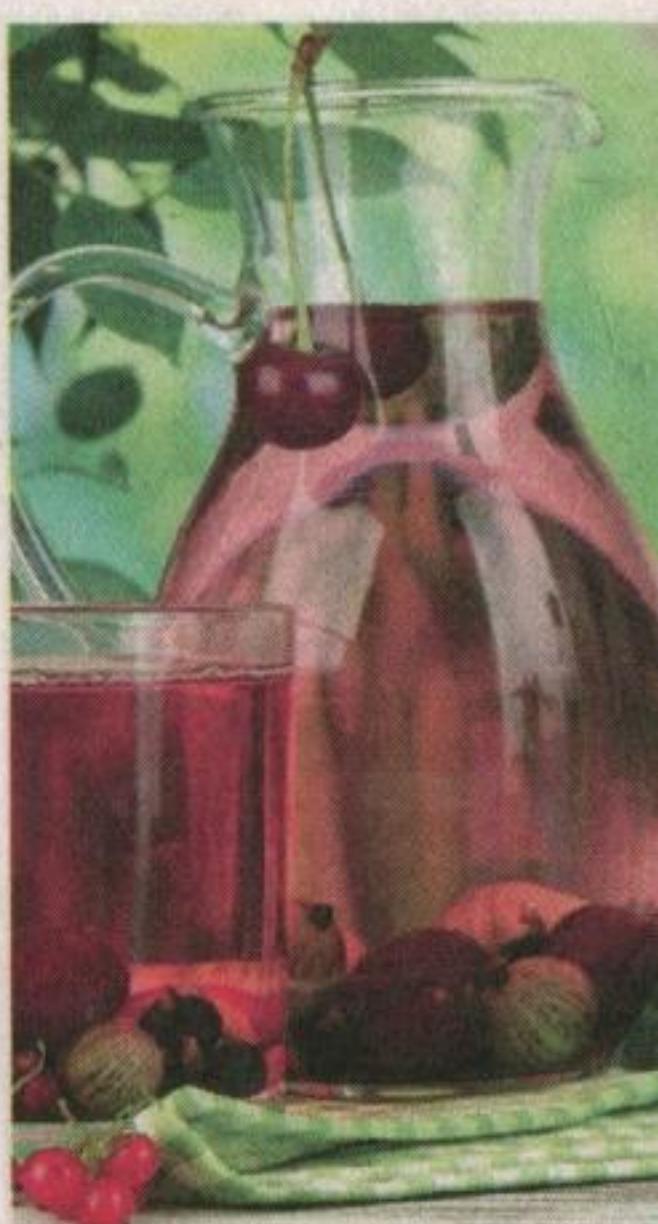
СОВЕТ

При подаче в компот можно добавить кубики льда или замороженную арбузную мякоть.

4 порции
56 ккал
20-30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Воду вскипятить, добавить сахар, проварить 5-10 минут.
- Ягоды промыть, выложить в сироп, добавить вишневые листья, довести до кипения.
- Снять с огня и дать компоту настояться.
- Подавать в охлажденном виде.



Автор фото: Svetlana Gavrilova Ogla Africa Studio, Виктория Vensola/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

калорийность указана на 100 г продукта



Лимонад цитрусовый с клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

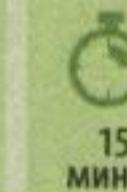
1 лимон
1 апельсин
1 грейпфрут
100 г свежей клубники
1 литр холодной кипяченой воды
1 ст. л. меда
несколько веточек тархуна и базилика
кубики льда



6 порций



19 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Несколько долек цитрусовых нарезать на сегменты, из остальных цитрусовых выжать сок.
- 2 Клубнику нарезать дольками.
- 3 Добавить в воду сок цитрусовых, кусочки фруктов и клубники, мед, листья тархуна и базилика, хорошо перемешать.
- 4 Добавить кубики льда и подавать.



Персиковый лимонад

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 персики
сок одного лимона
сок одного лайма
1 литр холодной кипяченой воды
2 ст. л. меда
листики мяты



6 порций



25 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Персики помыть, нарезать на дольки.
- 2 Из лимона и лайма выжать сок.
- 3 Выложить в кувшин кусочки персиков, мяту, мед, добавить сок цитрусовых и залить водой.
- 4 Хорошенько перемешать. Подавать со льдом.



Морс «Витаминный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан черной смородины
1 литр холодной кипяченой воды
5 ст. л. сахара
1 лимон



6 порций



59 ккал



10-15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру, из мякоти выжать сок.
- 2 Ягоды промыть, положить в блендер, добавить сахар, цедру, лимонный сок, стакан воды и взбить все до однородности.
- 3 Добавить оставшуюся воду, перемешать, подавать в летний жаркий день.



Клюквенный морс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан клюквы
1 лимон
1 апельсин
1 стакан сахара
1 литр воды



4 порции



55 ккал



15-20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клюкву промыть, с лимона и апельсина снять цедру. Из цитрусовых выжать сок.
- 2 Воду вскипятить, выложить в нее клюкву, цедру, сахар и прогреть.
- 3 Снять с огня, цедру извлечь, пюрировать клюкву погруженым блендером.
- 4 Добавить сок цитрусовых.
- 5 Подавать в стеклянных бокалах.





Квас ароматный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г черного хлеба
3 литра воды
10 г дрожжей
3-4 кружочка лимона
листья черной смородины



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Хлеб нарезать на бруски и подсушить в духовке, до образования сухарей.
- Сложить сухари в кастрюлю и залить 3 литрами кипятка, дать остить под крышкой.
- Настой процедить, добавить дрожжи, сахар, лимон, листья смородины, настаивать 8-10 часов при комнатной температуре.
- Разлить готовый квас по бутылкам, хранить в прохладном месте.



Яблочный квас

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг яблок
3 л воды
100 г сахара
0,5 ч. л. сухих дрожжей



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Яблоки помыть, разрезать на дольки.
- Воду вскипятить, положить в нее яблоки, засыпать сахаром и проварить 5 минут.
- Процедить компот, яблоки отложить (их можно использовать, например, для сладкого яблочного пирога), в отвар добавить дрожжи.
- Оставить для брожения на 12 часов, чтобы на поверхности появилась пена.
- Разлить квас по бутылкам и дать созреть в холодильнике 2-3 дня.



Автор фото: Руслан Абакумов: Yurchenko Iryna: Виктория Ігна: tonylucky@yandex.ru.com и другие авторы-источники

калорийность указана на 100 г продукта

Земляничная газировка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан свежего лимонного сока
450 г земляники, очищенной и вымытой
1 литр газированной воды
1 стакан воды
1 стакан сахара
листья мяты, несколько ягод земляники для украшения
лед



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Для сиропа: смешать в сотейнике воду и сахар, поставить на медленный огонь, варить, помешивая, пока сахар полностью не растворится.
- В блендере измельчить землянику и 0,5 стакана сахарного сиропа до однородной консистенции.
- В кувшине смешать лимонный сок, земляничное пюре, 0,5 стакана сахарного сиропа и газированную воду.
- Добавить лед, украсить листьями мяты и целыми ягодами земляники.

Виноградный напиток «Лето»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

цедра половины апельсина
четверть ч. л. семян кардамона
4 бутона гвоздики
1,5 литра виноградного сока
четверть стакана меда
1 палочка корицы длиной 7-8 см
2 стакана газированной воды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Цедру апельсина, семена кардамона и гвоздику сложить в маленький кусочек марли и завязать.
- Налить виноградный сок и мед в большую эмалированную кастрюлю или кастрюлю из нержавеющей стали, поставить на средний огонь. Снять с огня, как только закипит.
- Добавить узелок специй и палочку корицы в сок, закрыть крышкой и дать остить.
- Вынуть специи и корицу, убрать сок в холодильник.
- Перед подачей добавить газированной воды.

в продаже с 21 мая

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

№5С/
2018

«ДОМАШНИЙ ПОВАР» СПЕЦВЫПУСК

Молдавская кухня



ООО «ИД «КАРДОС». 12+

12+



- секреты приготовления супов: чорбэ, замэ, сырбушки,
- рецепты молдавских блюд из овощей, мяса и рыбы,
- знаменитые на весь мир плацинды и вертуты,
- напитки из фруктов и ягод, и в первую очередь из винограда.

**Продается в киосках,
супермаркетах и почтовых отделениях связи**