

ЧИТАТЕЛИ РЕКОМЕНДУЮТ: РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ

№ 15 (241), АВГУСТ 2019 г.

наших читателей

16+

Участвуйте в конкурсе и выиграйте 2000, 1600 и 1300 рублей! Подробности на стр. 39.

ТОЛОКА



9
суперблюдо
к Спасам

ТЕМА НОМЕРА

Заготовки для зимовки

19015
ISSN 1993-8047
9 771993 804678



Удачные помидоры
от Екатерины Исаковой
стр. 6



Галета
«Овощной бунт»
стр. 42



Рассольник
«Щедрый год»
стр. 10

Месяц МИРОВОЙ кухни



● «Путешествие
Рика Стейна в Мексику»



● «Итальянская кухня
Найджелы»



● «Маленькая кухня
в Париже.
Готовим с Рейчел Ку»



▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.

О х и щедрые же хозяйюшки — читательницы «ЗР»!

В гостях у дружной семьи Осипенок из г. Белыничи наши корреспонденты были в конце апреля, а блюда с того застолья теперь чуть ли не в каждом новом номере появляются. И вы бы знали, сколько еще вкусноты и красоты мы вам не показали! За кулинарный подвиг награждаем красавицу и умницу Елену почетным званием Мисс номера. Оригинальный рецепт закусочных тарталеток, которые украсят любой праздничный стол, ищите на стр. 21. Повторяйте с удовольствием!



СЛОВО РЕДАКТОРА

Лучшая экскурсия августа для меня — в... подвал в доме родителей, где на стеллажах блестят боками закатанные баночки. У папы все расставлено не иначе по фэншуй. Сперва пузатые «трешки» — глаз скользит от золотого яблочного сока до виноградного компота цвета ясной летней ночи. Затем выстроились ряды помидоров и огурчиков: особенно аппетитны зеленые крепыши росточком каких-то 5 см с наклейкой «по-болгарски». Дальше стоят всевозможные салаты — тут и лечо с кусочками сладкого перца, и борщевая заправка (просто находка для занятой хозяйюшки!), и пряная морковь по-корейски. Похвастаюсь: ее рецепт в прошлом году мама вычитала в «ЗР» и теперь не нарадуется. Ведь раньше щедрый рыжий урожай в подвале многоэтажки долго храниться никак не хотел, то ли дело — в виде пряной закуски за стеклом. Еще пополняйте свои запасы на зиму? Тогда берите на заметку рецепты из темы нового номера! А оценив, непременно дайте знать, что мы и вам угодили!

Алена СУХАН

рубрики выпуска

Тема номера: заготовки для зимовки.....	5-19	Спас добра припас	30-33
Салаты и закуски	20-22	Приглашает читатель....	34-37
Первые блюда	24-25	Праздничный стол.....	38-41
Горячие блюда	26-29	Несладкая выпечка	42-43
		Сладкий стол.....	44-47

Наши эксперты и золотые хозяйюшки



Елена Цой,
шеф-повар,
г. Санкт-Петербург



Людмила Денисенко,
диетолог,
г. Донецк



Наталья Сагулина,
кулинарный блогер,
г. Могилев



Ольга Дубаневич,
диетолог,
г. Ошмяны



Анастасия Барышева,
г. Санкт-Петербург



Наталья Имшенецкая,
г. Евпатория



Екатерина Сивакова,
г. Могилев



Нина Минина-Россинская,
г. Киров

Наши подписные индексы:

П1198 «Почта России», 19801 «Пресса России»

В этом номере



стр. **24**

Несладкая выпечка

42 Галета из цельнозерновой муки с овощами

43 Пироговедение: натуральные красители для теста

Сладкий стол

32 Ягодный крем-мед — лучший десерт лета

44 Мастер-класс от кондитера: пирожные шу



Заготовки

12 Кабачковая икра «Рыжий лис»

14 Луковый мармелад с красным вином



16 Джем из черной смородины с «перчинкой»

«Хитрое»
безмолочное
морожко для
аллергиков **46**

Выбираем свежую и замороженную рыбу по правилам **26**

Салаты и закуски

20 Маринованные яйца по-пьемонтски

21 Сэндвич «Ирландский квартал» с пряной зеленью

Первые блюда

24 Суп настоящих французских рыбаков

25 Окрошка по-свойски с листьями винограда

Торячие блюда

27 Хит сезона! Картофельные «лукошки» с жульеном



28 Бобовый «Кордон блю» и 4 повода полюбить чечевицу

30 На конкурс! Отбивные с гарниром «Хрюшка в яблоках»

Заготовки для зимовки



ПАМЯТКА: маринуем без уксуса



Огурцы

На 1 л воды: 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. без верха лимонной кислоты



Помидоры

На 1 л воды: 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. без верха лимонной кислоты



Овощи «солянкой»

На 1 л воды: 2 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. без верха лимонной кислоты



«Красна девица»



на литровую банку

- 600 г помидоров
- 1 сладкий перец
- 3 горошины черного перца
- 2 бутона гвоздики
- 1 лавровый лист
- 3-4 зубчика чеснока

для маринада на 1 л воды • 4 ст.л. сахара • 3 ст.л. соли • 50 мл 9% уксуса

В стерилизованную банку положить пряности и чеснок, наполнить емкость помидорами и ломтиками сладкого перца без семян. Доверху залить все кипятком, прикрыть крышкой на 15-20 мин. Слить в кастрюлю воду, измерить ее объем. Довести до кипения, всыпать соль и сахар. Добавить уксус, влить кипящий маринад в банку. Закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Екатерина ИСАКОВА,
г. Могилев.

Фото Ирины САВОСИНОЙ

«Веселый перчик»

- 3 кг сладкого перца
- чеснок для маринада
- 1 л воды
- по 1,5 ст. сахара и 9% уксуса
- 1 ст. растительного масла
- 2 ст.л. соли

Перец без семян нарезать четвертинками. Вскипятить смесь ингредиентов для маринада. В кипящий выложить перец, проварить 5-7 мин. На дно стерилизованных банок положить пару зубчиков чеснока, заполнить емкости перцем, влить маринад. Закатать, хранить в прохладном месте.

Инна СЛАДИКОВА,
г. Славгород.

Фото Ирины САВОСИНОЙ



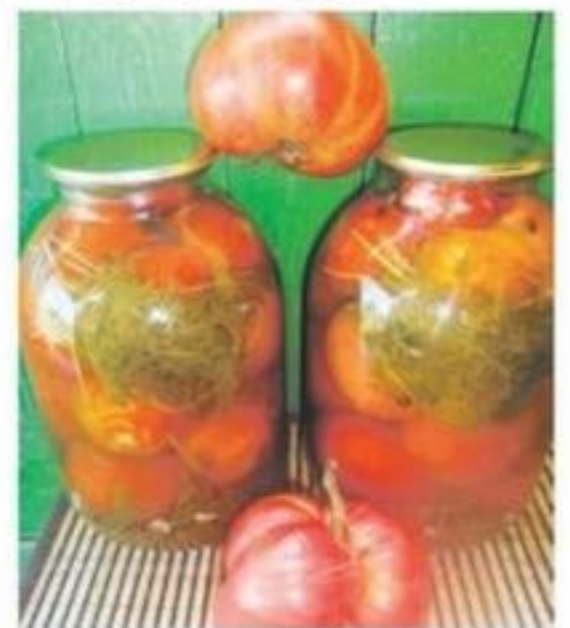
Мой сын Павел

*** выход** — 6-7 пол-литровых банок.

Помидоры «Суперстар»

Здорово, что есть возможность делиться своими советами на страницах «ЗР»! Предлагаю читателям всегда удачный рецепт.

Заполнить стерилизованные банки помидорами, перекладывая их морковной ботвой и нарезанным чесноком. Залить в емкости кипящую воду, накрыть их крышками на 15 мин. Жидкость слить в кастрюлю, добавить на каждые 2 л: 300 мл 9% уксуса, 8 ст.л. сахара и 2 ст.л. соли. Когда маринад закипит, перелить его в банки с



помидорами, закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Екатерина ВЛАДИМИРОВА,
г. Камышин



Вяленые сливы

ХИТ
сезона

Хороши с сыром, вином и даже в начинке несладкой галеты.

Половинки слив без косточек выложить в один слой на застеленный пергаментом противень. Вялить в духовке 3 часа при 80 град. с приоткрытой дверцей. Посолить, поперчить, посыпать тимьяном и пластинами чеснока. Вернуть в духовку еще на 1-2 часа. Разложить в стерилизованные банки, добавить еще тимьяна и чеснока, залить горячим растительным маслом. Хранить в прохладном месте.

Зинаида ХЛЕБОВИЧ,
д. Шутовичи
Гродненской обл.

«Овощное трио»

- 2,5 кг сладкого перца • 1 кг помидоров
- 0,5 кг моркови • 1 ст. сахара • 2 ст.л. соли
- по 100 мл 9% уксуса и растительного масла

Перец нарезать полосками, морковь — соломкой, помидоры пропустить через мясорубку. Переложить томатную массу в таз, довести до кипения. Подмешать морковь, варить 10 мин. Всыпать сладкий перец, соль и сахар, влить масло, готовить еще 10 мин. Добавить уксус, перемешать. Разложить лечо в стерилизованные банки, закатать.



Наталья НЕПЛЮЕВА,
г. Могилев.

Фото Ирины САВОСИНОЙ

Салат «Светофор»

- 1 кг баклажанов • по 3-4 моркови, сладких перца и луковицы
- 1 головка чеснока • 1 ст.л. сахара • 15 г молотого черного перца • 20 г молотого кориандра
- 200 мл 5% уксуса

- 250 мл растительного масла • соль

Баклажаны отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой. Морковь измельчить так же, за-



Моя дочь Наталья

лить кипятком, остывшую отжать. Сладкий перец без семян нарезать соломкой, лук — полукольцами. Чеснок пропустить через чесночницу. Смешать все овощи, добавить к ним пряности, сахар, 0,5 ст. соли, масло и уксус. Разложить салат в банки — я беру объемом 0,6 л. Стерилизовать 20-25 мин., закатать.

Любовь УДАЛОВА,
р.п. Большое Мурашкино
Нижегородской обл.

«Основа основ»



Щи и борщ из нее восхитительные!

- 3 кг капусты
- по 1,5 кг моркови и лука
- 6 сладких перцев
- 4 ст.л. без верха соли
- 1 ч.л. сахара
- 2 ст. растительного масла
- 4 ст.л. 9% уксуса

Капусту нашинковать, морковь и перец нарезать кубиками, лук — полукольцами. Тушить овощи, помешивая, 7-10 мин. Добавить соль, сахар, масло, готовить еще 15-20 мин. Влить уксус, перемешать, наполнить мас­сой стерилизованные банки, слегка утрамбовывая. Закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Анастасия БАРЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург



Мой сын Илья



Кремлевская хряпа

Эта капустная закуска интересна тем, что в маринаде совсем нет пряностей, даже лаврового листа.

- 1 кочан капусты
- 2 моркови
- 2 свеклы
- 2 луковицы

для маринада • 3 ст. воды • 0,5 ст. 9% уксуса
• 0,75 ст. растительного масла • 1 ст.л. морской соли • 15 ч.л. сахара

Смешать ингредиенты для маринада, вскипятить. Залить им нашинкованные тонкими полосками и сложенные в кастрюлю овощи, примять нарезку. Оставить при комнатной температуре до остывания. Разложить в банки и — в холодильник.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск

Боровики по-тамбовски

Каждый год обязательно заготавливаю несколько баночек таких!

Варить боровики 40 мин. на малом огне, откинуть на дуршлаг. Отдельно приготовить маринад: воду довести до кипения. На каждый литр добавить по 1 ст.л. соли и сахара, 10-12 горошин черного перца, 8-10 бутонов гвоздики, 4-5 лавровых листов, варить 2-3 мин. Опустить в эту жидкость грибы, готовить 15-20 мин. За минуту до окончания влить 2 ст.л. 9% уксуса. Разложить грибы в банки, залить маринадом, за-



катать, перевернуть и укутать до остывания.

Галина РОДИНА,
п. Сатинка Тамбовской обл.

Пряности и страсти

От того, какие добавки вы положите в банку, зависит многое.



Для аромата

гвоздика, душистый перец, кориандр, корица, чабрец, лавровый лист, листья смородины и вишни, зонтики укропа, зелень базилика и мяты

Для остроты

перец чили, черный перец, чеснок

Для хрусткости и вкуса

листья хрена и дуба

- ❖ Не переборщите с лаврушкой, иначе аромат и вкус заготовки будут слишком резкими.
- ❖ В компании с листьями хрена чеснока кладите побольше: зелень его «съедает».
- ❖ Листья дуба и смородины увеличивают срок хранения заготовки.
- ❖ Не кладите много вишневых листьев: заглушат другие ароматы, да и с базиликом будьте осторожнее.
- ❖ Мяту в банку кладите веточками — она продлит срок хранения овощей, а особенно сыграет с огурцами и капустой.



Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для восстановления
и питания глаз

При ежедневном применении
Тауфон® способствует:

- 👁 Улучшению питания глаз¹
- 👁 Восстановлению обменных процессов¹
- 👁 Замедлению возрастных изменений зрения^{1,2}

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



Реклама РУ: ЛС-001210 18+

Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИ-
РОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Рассольник «Щедрый год»

Такая заготовка зимой для меня — палочка-выручалочка.



на 2 пол-литровые банки

- 750 г огурцов • по 250 г лука и моркови • 150 г томатной пасты • 125 г перловой крупы
- 60 г сахара • 60 мл растительного масла • 25 мл 9% уксуса
- 1 ст.л. соли

Крупку отварить. Лук нарезать полукольцами, морковь и огурцы натереть на крупной терке.

Заправить овощи смесью томатной пасты, соли, сахара и масла. Тушить на малом огне 35 мин., периодически помешивая. Добавить кашу и уксус, готовить еще 10 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать, пере-

вернуть и укутать до остывания. Хранить можно и при комнатной температуре.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск

Совет вслед

Для супа отвариваю в 2,5-3 л бульона картофель, а незадолго до его готовности добавляю в кастрюлю содержимое такой банки.

Стерилизация отменяется!

Квашенные огурцы без стерилизации в этом году готовила впервые. Нарисовала себе, конечно, в голове заранее кучу трудностей — и была в итоге приятно удивлена. Усилий потребовалось минимум!

- 1,5 кг огурцов
- 20 листьев вишни
- 2 л воды • 3 ст.л. соли • 1 горсть листьев дуба или хрена
- 5-6 зонтиков укропа • 5 зубчиков чеснока

Наполнить кадку огурцами, добавить к ним крупно нарезанный чеснок, зелень и соль. Залить все холодной водой. Накрыть тарелкой, положить на нее гнет, оставить на 10

4-5 дней при комнатной температуре. Рассол помутнеет и приобретет белесый оттенок — это нормально! Достать огурцы в миску, рассол через ситечко перелить в кастрюлю, остальные ингредиенты выбросить. Довести жидкость до кипения и остудить. Перело-



жить огурцы в банку, залить рассолом.

Улена ПРИКАЗЧИКОВА,
г. Измаил

ХРАНИТЬ В ХОЛОДЕ, ЧТОБЫ ВНОВЬ НЕ ЗАБРОДИЛИ

Ранавексим – кулинара верный друг

До чего увлекательное дело – кулинария! Когда любишь готовить, то даже из простейших продуктов можешь создать шедевр, в котором «каждая калория на своем месте». Но, к сожалению, даже умелый кулинарных дел мастер может получить на кухне досадные бытовые травмы: порезаться ножом, оцарапаться о терку.

Да, травмы невелики, но и они нуждаются в правильной обработке, ведь большие проблемы могут начаться с малого. И в такой момент очень важно не терять времени понапрасну, а вовремя принять необходимые меры, чтобы воспрепятствовать проникновению в рану болезнетворных микроорганизмов. Для этого нужно сделать несколько несложных шагов.

Сначала нужно продезинфицировать рану подходящим антисептическим средством, которое найдется под рукой. Для дальнейшего лечения подойдет препарат **РАНАВЕКСИМ**.

Этот порошок обладает бактериостатическим действием и препятствует размножению микроорганизмов. Кроме того, **РАНАВЕКСИМ** удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не дотрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно. Упаковка препарата **РАНАВЕКСИМ** разработана таким образом, чтобы использовать препарат многократно, без



риска рассыпать. Это ли не экономия и забота о потребителе?

Позаботьтесь, чтобы в вашей домашней аптечке был **РАНАВЕКСИМ**, который поможет справиться с бытовыми повреждениями кожи, полученными во время приготовления пищи. Кроме того, он пригодится вам и на даче, где тоже случаются мелкие травмы. От ссадин и царапин никто не застрахован. А **РАНАВЕКСИМ** может подойти практически всей семье, за исключением малышей до 3 лет.


avexima

Легко использовать,
удобно хранить.

**РАНАВЕКСИМ –
НЕ СТРАШНЫ НАМ
РАНЫ С НИМ!**



РУ: ЛП-003495. Реклама

Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом.

Целая баночка золота

Вот налегаете вы в холода на кабачковую икру — и не знаете, что когда-то она и вовсе была «вне закона».

«НЕ ВИНОВАТАЯ Я!»

Кабачковую икру начали выпускать в 1930 году, а спустя несколько лет отметили вспышку бутулизма. Ее виновницей признали эту закуску. Производство закрыли и реабилитировали овощную икру только спустя десятилетия, усилив контроль за качеством. Консервы подобного типа относятся к самой сложной категории: кислотность у кабачков низкая, они стремительно портятся, а во время консервирования требуют тщательнейшей стерилизации.



«В ЧЕМ СИЛА, БРАТ?»

Кабачковая икра, которую приготовили строго по рецептуре и правильно хранят, удивительно полезна.

- ❖ низкокалорийна, в 100 г всего около 90 ккал
- ❖ богата витамином С и каротином, укрепляет организм
- ❖ очищает кровь и хороша для здоровья суставов
- ❖ выводит из организма соли натрия и плохой холестерин
- ❖ благодаря калию и магнию питает сердечную мышцу
- ❖ полезна тем, кто перенес операции на ЖКТ, а также диабетикам

Людмила ДЕНИСЕНКО, г. Донецк



«РЫЖИЙ ЛИС»

• 1,2 кг кабачка • 500 г лука • 300 г моркови
• 100 мл растительного масла • 2 ст.л. соли • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. 9% уксуса
Лук измельчить, смешать с маслом в кастрюле. После закипания варить на малом огне 10 мин. Добавить натертые на мелкой терке кабачок и морковь, после закипания готовить 15-20 мин. Спюрировать овощи блендером. Сдобрить массу сахаром, солью и томатной пастой. Вновь довести до кипения и варить 30 мин. под крышкой. Разлить икру в стерилизованные банки, закатать, укутать до остывания.

Наталья ВАСИЛЬЕВА, г. Санкт-Петербург



вес всех овощей в очищенном виде.

По ГОСТу со шпинатом

Из всех рецептов кабачковой икры мой любимый — ГОСТовский. Хотя и его я нет-нет да и изменю чуть под настроение: грех не воспользоваться столь благодатной почвой для экспериментов, правда? В этот раз раздобыла пучок шпината — если у вас нет свежего, подойдет и замороженный.

- кабачок весом 260 г • луковица
- 1 морковь • 2 помидора
- соль • перец • пучок шпината

Кабачок, лук и морковь нарезать кубиками. Спюрировать блендером помидоры. Обжарить лук и морковь на масле, подмешать кабачок, готовить овощи на большом огне — не бойтесь увеличить пламя, иначе нарезка начнет тушиться. Когда кабачки зарумянятся, всыпать соль, перец, влить томатное пюре. Готовить с открытой крышкой до выпаривания жидкости. Добавить измельченный шпинат, выключить огонь и оставить икру под крышкой на 3-4 мин.



Галина АРТЕМЕНКО, г. Кропивницкий

Свежий взгляд

Кабачковая икра — одна из самых ходовых закусок зимой. И на бутер, и в соус, и мясо в ней потушить можно. Готовим?



Хранить икру с кунжутом лучше в холодильнике.

«Одна против всех»

Заготовка икры на зиму всегда повергает меня в легкую панику. Кабачков навалом, а я одна! Благо, что простейших рецептов превеликое множество.

- 1 кг кабачков • 300 г томатного пюре • 50-60 мл оливкового масла • 120 г семян кунжута • соль • перец

Кунжут подсушить на сковороде, остудить и вместе с маслом взбить блендером в пасту. Кабачки нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, разложить в один ряд на противне, посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 20 мин. при 200 град., перевернуть и готовить еще 10 мин. Измельчить нарезку блендером, смешать с кунжутной пастой и томатным пюре, довести до кипения, варить 25-30 мин. Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать до остывания.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово



ХИТ
сезона

Кетчуп «Багряный закат»

- 3 кг помидоров • 250 г лука • 500 г яблок
- 1,5 ст.л. соли • 1,5 ст. сахара • 50 мл 9% уксуса • красный и черный перец • чеснок

Яблоки без кожуры, лук и помидоры нарезать, сложить в кастрюлю и варить до мягкости лука. Спюрировать блендером, добавить соль, сахар, пряности и измельченный чеснок,

готовить до желаемой консистенции. За 5 мин. до окончания варки подмешать уксус. Разлить кетчуп в подготовленные банки и закатать.

Ольга ШЕВЦОВА,
г. Щигры

Луковый мармелад

Прекрасно сочетается с мясом, рыбой и холодными закусками. Идеально вышется на сырную тарелку и приведет в восторг самого искушенного гурмана. Стейки, паштеты, домашний бургер или тост с творожным сыром — все заиграет новыми красками с этим ярким, насыщенным соусом. Кроме того, лук — прекрасный антисептик и чемпион среди овощей по содержанию цинка, и повредить этому не может даже длительная тепловая обработка.

- 1 кг красного лука
- 170 мл сухого красного вина • 2 ст.л. меда • 1-2 ст.л. бальзамического уксуса
- 100-120 мл оливкового масла
- соль • перец

Мелко нарезанный лук обжарить с маслом на сковороде до прозрачности. Добавить вино, уксус и мед, тушить на небольшом огне до испарения жидкости. Сдобрить солью и перцем. Ког-

да масса станет тягучей и клейкой — мармелад готов. Разложить его в стеклянные банки, остудить и хранить в холодильнике.



Ольга ПРОСКУРНИНА,
г. Пятигорск

Советы вслед

Красный лук нежнее и слаще, но за неимением его подойдет любой. В классическом рецепте советуют сухое красное вино, с ним у готового мармелада получится яркий насыщенный цвет. Но можно вино взять и белое, и полусухое, на вкусовых качествах это не отразится. А еще заменить бальзамик винным или яблочным уксусом.

Непревзойденный ткемали

Этот грузинский соус прекрасно подходит как к рыбе, мясу, птице, так и к гарнирам из картофеля и макаронных изделий.

- 1 кг слив
- по 50 г зелени кинзы и укропа
- 5-7 листиков свежей мяты
- 1 стручок острого перца
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- 1/4 ч.л. аниса
- 80 г сахара
- 1 ч.л. соли

Сливы сложить в миску с толстым дном, на среднем огне проварить до мягкости, затем протереть сквозь сито. Уварить до желаемой густоты вместе с кориандром и анисом — так пряности успеют отдать



* количество сахара и соли зависит от сладости слив и вашего вкуса.

свой аромат. В конце подмешать сахар, соль, измельченную зелень и острый перец без семян, пропущенный через чесночницу чеснок. Варить еще 5 мин., раз-

лить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть и укутать на сутки. Хранить в прохладном темном месте.

Ирина БОГДАНОВИЧ,
г. Минск

Едешь на дачу? Возьми журнал в придачу!



Для тех, кто любит всё
решать сам!

ИНДЕКС ПР113

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019

Варенье «Простушка»

Незатейливый рецепт из двух компонентов — а на выходе изумительное лакомство.

Засыпать 1 кг земляники таким же количеством сахара и оставить на 7-8 часов или даже на ночь — за это время ягоды пустят много сока. Поставить кастрюлю с ними на огонь, довести до кипения и варить 5-7 мин., помешивая и снимая пенку. Оставить массу остыть на 5 часов. Повторить варку с охлаждением еще дважды. Разлить массу горячей в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть, укутать до остывания.



Светлана ГУАГОВА,
г. Майкоп



Пряная «Смородинка»

- 1 кг черной смородины
- 1-1,5 кг сахара • 0,5 ст. кипятка **дополнительно** • 0,5-1 палочка корицы • 0,5 ч.л. черного перца горошком • 1 ч.л. натертого корня имбиря • 3-4 бутона гвоздики
- 2 щепотки сухого розмарина

Выбрать один из дополнительных ингредиентов, залить кипятком, дать настояться, затем процедить. Смородину потолочь, добавить к пюре ароматную воду. Довести до кипения, подмешать сахар и снова вскипятить. Убавить огонь до минимума, варить около 15 мин., снимая пену. Горячим разложить варенье в банки, закатать.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров

Персики в сиропе

Такие зимой можно использовать и в десертах, и в пирогах, и для украшения тортов.

- 1,3 кг персиков • 1 л воды
- 500 г сахара

Половинки персиков без косточек уложить в банки. Вскипятить воду с сахаром, залить сиропом фрукты. Поставить банки в большую кастрюлю, залить горячей водой по плечики. Довести до кипения, стерилизовать банки объемом 700 мл и 1 л — 15 мин., 0,5 л — 10 мин. Закатать, укутать до остывания.



Наталья ЧАГАЙ, г. Коржма



«Янтарушка»

- 1 кг мякоти тыквы
- 2 апельсина
- 1 лимон
- 1 кг сахара
- 100 мл воды

Сок 1/2 лимона и 1 апельсина смешать с водой и сахаром, сварить сироп. Тыкву измельчить брусочками, оставшиеся апельсин и половину лимона — дольками. Положить нарезку в кипящий сироп, проварить 5-7 мин., снять с огня и отставить на сутки. Повторить варку и «отдых» еще дважды, но в последний раз не снимать кастрюлю с плиты не 5, а все 30 мин. Разлить варенье в стерилизованные банки, закатать. Хранить в подвале.

**НОВЫЙ
АВТОР**



Мария ВИСТИНСКАЯ,
г. Мытищи

Смакуем инжир

Целиком в сиропе

- 1 кг инжира • 1 л воды • 800 г сахара • 0,5 ч.л. лимонной кислоты

Из сахара и воды приготовить сироп, добавить к нему лимонку. Инжир наколоть зубочисткой, опустить в кипящий сироп. С момента повторного закипания варить 5 мин., снять с огня. Накрыть кастрюлю полотенцем, оставить на 12 часов. Повторить



эту процедуру трижды. После завершающей варки разложить инжир в стерилизованные банки, залить сиропом, закатать, перевернуть и укутать до остывания.

«Компанейский» джем

- на банку 0,5 л • 4 персика • 4 инжира • 1/4 лимона • 300 г сахара

Персики и инжир нарезать, засыпать сахаром и оставить на час, чтобы пустили сок. Поставить кастрюлю с фруктами на малый огонь, довести до кипения, помешивая, чтобы растворился сахар. Добавить лимонный сок, варить 30 мин. Спюрировать массу погружным блендером. Вернуть на плиту, довести до кипения, варить еще



10 мин. до загустения. Разлить в стерилизованные банки и закатать.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория

Это интересно!

Инжир — одно из самых древних культурных растений. Его относят к долгожителям: возраст деревьев может достигать сотен лет, из которых 300, а то и 400 они плодоносят.



«Заряжено летом»

Готовлю такое варенье каждый год — оно того стоит!

- 2 кг молодых кабачков
- 1,2 кг сахара
- по 4 лимона и апельсина

Кабачки без кожицы и фрукты вместе с кожурой нарезать мелкими кубиками. Засыпать сахаром, перемешать и оставить на час. На среднем огне довести массу до кипения, затем остудить — повторить еще трижды. Разлить варенье в стерилизованные банки, закатать. Хранить в прохладном месте.

Светлана
КОНОВАЛОВА,
г. Сердобск

*** обдайте цитрусовые** кипятком, так их кожура станет ароматнее.

Неожиданный дуэт

- 1 кг мякоти дыни
- 0,5 кг малины
- 800 г сахара

Дыню нарезать кубиками, смешать с малиной и сахаром. Забыть про них на несколько часов, затем поставить кастрюлю на огонь. Довести массу до кипения, проварить 5 мин. и остудить — повторить еще дважды. После третьего закипания разлить го-



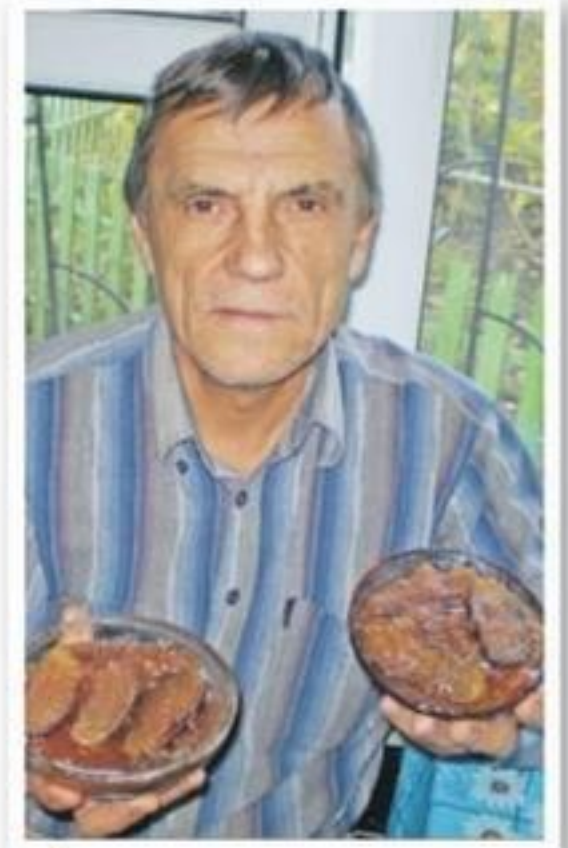
рячее варенье в стерилизованные банки. Закатать, перевернуть, укутать до остывания.

Юлия МАТВЕЕВА,
г. Новосокольники

«Невозможное возможно»

- 1 кг баклажанов длиной 4-5 см
- 0,5 кг айвы
- 1,5 кг сахара
- 1 лимон
- 5 бутонов гвоздики
- 1 ч.л. соды

Баклажаны разрезать вдоль пополам. В стакане горячей воды растворить соду, смешать эту жидкость с 3 ст. холодной воды. Залить раствором нарезку и оставить под крышкой на 2-3 часа, затем промыть под проточной водой. Всыпать сахар в кастрюлю, влить 1 ст. воды, сварить сироп. Опустить в него баклажаны, готовить 15 мин. на среднем огне. Убрать варенье с плиты на 12 часов. Добавить к баклажанам гвоздику и пропущенную через мясорубку айву, довести до кипения, варить 3 часа на минимальном огне. За 20 мин. до окончания



Мой муж
Александр

готовки подмешать нарезанный дольками лимон. Варенье разлить горячим в стерилизованные банки, закатать.

Наталья САДКОВА,
г. Симферополь

Заготовки для зимовки

Компот «Солнечный»

на каждую 3-литровую банку

- 400 г алычи • 300 г сахара

В стерилизованные банки положить алычу, залить водой, затем ее слить в кастрюлю, туда же всыпать сахар. Так я делаю для того, чтобы правильно рассчитать количество жидкости. Поставить кастрюлю на огонь, когда сироп закипит, разлить его в банки. Закатать, перевернуть и укутать до остывания.

Екатерина ФЕДОТОВА,
аг. Барчицы Могилевской обл.



Ты мой сладкий!

Чтобы не путаться в разнообразиях сладких заготовок, ловите простую шпаргалку.

ВАРЕНЬЕ	Плоды варят в сиропе из воды и сахара или только в сахаре. Кусочки фруктов или ягоды не должны быть разварены, а сироп — не стать желе
ДЖЕМ	Плоды для него разваривают в желеобразную массу
КОНФИТЮР	Разновидность джема, напоминает желе с кусочками фруктов
ЦУКАТЫ	Целые или нарезанные фрукты, а иногда и только их корки проваривают в сахарном сиропе, затем подсушивают
МАРМЕЛАД, ПОВИДЛО	Плоды протирают сквозь сито, затем уваривают пюре с сахаром. Разливают в формы и дают застыть

Ирина ПРОКУДИНА,
преподаватель университета технологии, г. Мелеуз

Сочетай-ка!

Запоминайте небанальные пары для компота:



вишня + черная смородина



дыня + сливы



яблоки + мандарины



вишня + абрикос



малина + мята

- * «Корейский шпион» * «Ирландский квартал»
- * «Вам букет!» * «Гости на пороге»
- * Малосольное ассорти

Яйца по-пьемонтски

НОВЫЙ
АВТОР

Необычная закуска для тех, кто любит в еде итальянский акцент, а также стильную и изящную подачу блюд.



* анчоусы можно заменить шпротами.

Оригинальный рецепт таких яиц принадлежит канадской телеведущей Лауре Кальдер. Но поскольку кулинария — дело народное, состав многократно менялся. В нем появлялись орегано и розмарин, тимьян и базилик, каперсы, оливки и лимон. А еще маринад стал самодостаточным! Им теперь поливают спагетти, овощные салаты, жареное мясо и рыбу.

- 12 вареных перепелиных яиц
 - 6 анчоусов • 1 пучок петрушки
 - 4-5 зубчиков чеснока • 1 перец чили
 - 2 ст.л. томатной пасты • 1 ст.л. соуса чили или пару капель табаско
 - 4 ст.л. оливкового масла • 2 ст.л. уксуса
 - 1 ч.л. сахара • щепотка соли
- Анчоусы растереть с мелко нарезанной петрушкой. Добавить измельченный чеснок и колечки перца чили. Отдельно смешать томатную пасту, соус чили, масло, уксус, сахар и соль. Соединить обе части маринада, подмешать к нему яйца и поставить в холодильник на сутки.

Лариса КОНОНЧУК, г. Острог



Мнение шеф-повара.

Как закуска к вину такая весьма хороша. Вот чем можно удивить родных!

Только анчоусы лучше заменить малосольной килькой. Подойдут, конечно, и шпроты, но вкус у маринада будет другим. Елена Цой



Познакомьтесь с журналом «Наша кухня. Салаты и закуски»! В каждом номере — более 50 рецептов, кулинарные интервью и душевные истории. Успеете подписаться до 31 августа по замороженным ценам, выгодные индексы на 2020 год: **71179** «Пресса России», **П7188** «Почта России».

«Ирландский квартал»

для песто • 50 г зелени базилика • 75 мл оливкового масла • 2 ст.л. ядер кедровых орехов • 2 зубчика чеснока • 25 г пармезана • соль
для сэндвичей • 4 ломтика тостового хлеба • 50 г шпината • 4 ломтика твердого сыра • 1/2 авокадо • 70 г моцареллы • оливковое масло



Измельчить в блендере чеснок, базилик, орехи и сыр. Приправить массу солью. Тонкой струйкой подливая масло,

взбить до однородности. Смазать этим соусом два кусочка хлеба. Поверх выложить по ломтику твердого сыра, авокадо и моцареллы, листья шпината, оставшийся сыр. Накрыть вторым кусочком хлеба, прижать. Кулинарной кисточкой смазать сэндвичи маслом и подрумянить на сковородке-гриль.

Виктория СОКОРЕВА,
г. Киев

«Корейский шпион»

От этих огурчиков, как от семечек, оторваться невозможно! Уплетают их даже мужчины-мясоеды, которые всякую «траву» за еду не считают.

Смешать 2 ст.л. соевого соуса, по 1 ст.л. яблочного уксуса и кунжутного масла, 0,5 ч.л. соли, щепотку острого перца, 2 измельченных зубчика чеснока и 1 ч.л. семян кунжута. Нарезать 600 г огурцов дольками длиной 4-5 см, полить заправкой. Накрыть крыш-



кой и поставить в холодильник на 10 мин.

Елена НАЗАРЕНКО,
г. Комсомольск-на-Амуре



«Вам букет!»

Тарталетки с красной рыбой можно превратить в нарядный «букет» с аппетитными розочками.

• 15 песочных тарталеток • 150 г сыра филадельфия • 100 г слабосоленой красной рыбы • пучок укропа • зелень петрушки

Сыр смешать с мелко нарубленным укропом. Переложить массу в кондитерский мешок, отсадить в тарталетки. Рыбу нарезать длинными слайсами и свернуть розочками. Украсить закуску ими и листочками петрушки.

Елена ОСИПЕНКО,
г. Бельнич.
Фото Ирины САВОСИНОЙ

ВМЕСТО КУНЖУТНОГО МАСЛА ПОДОЙДЕТ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ

« Подайте гостям смазанные рикоттой ломтики груши — за уши от стола не оттянете! »



*Мои дети
Михалина и Тихон*

«Гости на пороге»

НОВЫЙ
АВТОР

Так называю этот лавашный рулет. Всегда его готовлю: нравится и гостям, и домашним.

Лист лаваша смазать смесью майонеза и пропущенного через чесночницу чеснока. Вторым слоем выложить мягкий плавленый сыр. Затем мелко нарезанные крабовые палочки или тонкие ломтики слабосоленой красной рыбы. Посыпать начинку нарубленной зеленью укропа и петрушки, свернуть закуску рулетом. Дать ей пропитаться, а перед подачей нарезать.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Минск.
Фото Ирины САВОСИНОЙ

Малосольное ассорти

Прекрасное дополнение к мясу. Но, как по мне, особенно хорош такой салатик на завтрак в компании с овсянobleном.

Взять по 5 свежих огурцов, плотных помидоров, веточек укропа и петрушки, листьев смородины и винограда, молодых стрелок чеснока. Огурцы разрезать на половинки, а затем вдоль на 4 части. Нашинковать тонкими полосками листья смородины и винограда, измельчить оставшуюся зелень и чеснок. Сложить в миску, всыпать 1 ст.л. соли и пару щепоток перца, накрыть крышкой, потрясти. Добавить нарезанные на четвертинки помидоры — если очень сочные, лучше без семян и сока. Снова потрясти и поставить салат в холодильник на пару часов или даже на ночь.

Татьяна ЖУРАВСКАЯ, г. Могилев



*** вместо чесночных стрелок можно взять зубчики чеснока.**

НАЯТОКС®



- ✓ Радикулит
- ✓ Остеохондроз
- ✓ Невралгия
- ✓ Артрит

СУСТАВЫ БОЛЯТ? ПОПРОБУЙ КОБРЫ ЯД!

Когда болят суставы и спина, на помощь приходит мазь «Наятокс» – лекарственное средство на основе яда кобры. Помогает снять боль, способствует расширению сосудов и улучшению трофики тканей.

РЕКЛАМА П N014346/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Советы вслед

Во время тушения к помидору можно влить немного белого вина, а бульон сварить только из рыбы — в наших широтах даже мелкие креветки на вес золота.



Суп французских рыбаков

Невероятно ароматное и наваристое средиземноморское блюдо наверняка придется вам по душе. А как оно полезно, ведь морепродукты богаты йодом!

- 2 тушки морской рыбы • 10 замороженных мидий • замороженные креветки — 150 г крупных и 100 г мелких • 2 л воды • 2 пера зеленого лука • 2-3 зубчика чеснока • 1 помидор
- луковица • 40 мл растительного масла
- 0,5 ч.л. соли • 4 щепотки паприки • 3 щепотки черного перца

Разделать рыбу: срезать головы и хвосты, выпотрошить и промыть тушки. Вместе с головами и хвостами залить в кастрюле водой, всыпать мелкие креветки. Варить с момента закипа-

ния 40-50 мин. Выложить рыбу и креветки на тарелку, бульон процедить через сито и снова довести до кипения. Спассеровать на масле нарезанные лук и чеснок, подмешать к ним из-

мельченный помидор и тушить 3-4 мин. Добавить размороженные крупные креветки и мидии. Выложить в кастрюлю жарку и варить суп 2-3 мин. Посолить, поперчить, всыпать нарубленную зелень и снять с огня. Подавать в глубоких тарелках вместе с кусочками вареной рыбы.

Улена ПРИКАЗЧИКОВА,
г. Измаил

Окрошка по-свойски

Как хорошо в знойный полдень по-есть свежий холодник! В этом году мы взяли молодые виноградные листья и сочные стебли ревеня.

на 2 порции • 2 ст. кефира • по 2 яйца и огурца • 5 шт. редиса • 1 стебель ревеня • 2 листика мяты • 3-5 листиков винограда • зеленые перья лука • листья салата • укроп • петрушка • соль • перец

Яйца отварить. Листочки винограда припустить в кипящей воде 3-4 мин. со щепоткой соли и лимонной кислотой на кончике ножа. Зелень, огурцы, редис, яйца порубить, залить кефиром и отваром от листьев. Добавить соль, перец по вкусу.

Ольга АСТАШКЕВИЧ, г. Новополоцк



«Рассвет на островах»

Эти кружочки вареного яйца в супе напоминают утреннее солнце в отражении на воде теплого моря. И пусть состав совсем не «курортный», но помечтать-то можно?

• 130 мл сливок
• по 2 вареным целым яйцам и желтка • 750 мл куриного бульона
• 2 куриных филе
• 100 г белых грибов
• 40 г белого хлеба без корки • 1/2 пучка петрушки • 30 г сливочного масла • щепотка мускатного ореха • соль • перец

Хлеб измельчить, залить половиной бульона и довести до кипения. Грибы, зелень и мясо нарезать. Обжарить курицу на масле. Подмешать грибы и немного бульона, варить 10 мин. и снять с огня. Добавить петрушку и желтки, взбить суп



блендером. Разбавить его оставшимся подогретым бульоном и сливками. Посолить, поперчить, сдобрить мускатным орехом. При подаче дополнить кружочками яйца.

Игорь КАРМАЗИН,
г. Санкт-Петербург

Есть идея!

По отдельности обжарьте овощи на сковороде с растительным маслом и только потом добавляйте к ним бульон. Это карамелизирует сахар, раскроет вкус овощей и сделает блюдо ароматнее.

* Сливочная болтуня * «Детройтский шик»
* Грибные «лукошки» * «Кордон блю»

Рыбный день

Как определить, хорошую ли рыбу вам предлагает продавец?

Свежий улов

Глаза рыбы — ясные, выпуклые, без мутной пленки.

Мякоть плотная, след от нажима пальца быстро исчезает.

Жабры — насыщенно-красные, не тусклые или серые.

Чешуя — блестящая, упругая, не ершится.

Морская рыба пахнет морем, речная — водорослями, плохая — сильным рыбным духом, нашатырем или аммиаком.

В заморозке

Продается в неповрежденной и прозрачной упаковке, где ее можно хорошо рассмотреть. Слой льда на тушке — равномерный, без наплывов, чистый и прозрачный.

В цвете — никакой желтизны, иначе рыба уже начала портиться.



НОВЫЙ
АВТОР

Форель «Адмиралтейская»

На листьях салата с малютками черри — не только вкусное, но и довольно нарядное блюдо.

- 1 кг форели • 100 г сыра • 1/2 лимона
- 1,5 ч.л. соли • перец

Рыбу вымыть, удалить жабры и внутренности. Полить лимонным соком, натереть солью снаружи и внутри, оставить на 20 мин. Поперчить — только внутри, уложить на противень, выстланный смазанным маслом отрезком фольги. Сделать ножом надрезы на том боку тушки, что оказался сверху. Запекать полчаса в духовке при 180 град. За 5 мин. до готовности посыпать натертым сыром.

Анна РАЗБИТНЕВА, г. Санкт-Петербург



Мнение золотой хозяйки. Пресноводная форель мельче, суше и костлявее — я предпочитаю морскую. При подаче рыбу можно дополнить оливками, лимоном, зеленью, сладким перцем, креветками. Либо запечь сразу на картофельно-грибной подушке. А если нафаршировать и завернуть форель в сырокопченый бекон, будет еще вкуснее! **Анастасия Барышева**

Сливочная болтунья

Идеальный вариант для завтрака буднего дня. Грибы можно заменить овощами: кабачком, сладким перцем, брокколи.

- 3 яйца • 50 мл 20% сливок • 20 г бекона
- 2-3 шампиньона
- соль

Яйца и сливки посолить, слегка взбить вилкой. В сковороде подрумянить нарезанный кубиками бекон.

Добавить пластины грибов, жарить, помешивая, еще пару минут и снять со сковороды. Взамен влить яичную массу, жарить, помешивая. Положить грибы и бекон, прогреть около минуты.



Татьяна НАЗАРУК,
г. Минск

Грибные «лукошки»

Жюльен в картофеле: кто сказал, что простое блюдо не может быть изысканным?

- на 4 порции • 600 г картофеля
- 400 г шампиньонов • 200 мл сливок • 50 г сливочного масла
- 5 ст.л. муки • луковица • 1 яйцо
- соль • сыр



Картофель сварить в мундире, очистить и размять вилкой. Добавить к массе яйцо, 4 ст.л. муки, щепотку соли, сделать на противне 4 «лукошка».

Обжарить на сливочном масле измельченные лук и грибы, посолить. Добавить сливки и оставшуюся муку, готовить до загустения. Наполнить «лукошки» начинкой, посыпать натертым сыром. Запекать в духовке при 180 град. 25-30 мин.

Виталий МИХАЙЛОВ, г. Руза

«Детройтский шик»

- 700 г куриного филе • 3 ч.л. свекольного хрена • 1 ч.л. американской горчицы • 1 ч.л. соевого соуса • 3 ч.л. майонеза
- 200 г сыра • соль • перец

Мясо нарезать порционными кусочками, отбить, посолить, поперчить. Выложить на смазанный растительным маслом противень. Смешать натертый сыр, соевый соус, горчицу, майонез и хрен, распределить по филе. Запекать в духовке 20 мин. при 200 град.



Ольга СЕГАЛ, г. Брест.

Фото Светланы КУНЦЕВИЧ



Сила ярких бобов

Чечевица удивительно полезна!

❖ Стабилизирует сахар в крови — идеально для больных диабетом и гипогликемией.

❖ Хороша при язве или колите, предотвращает запоры и расстройства кишечника.

❖ Снижает уровень холестерина в крови и риск заболеваний сердца.

❖ Из всех бобовых и орехов стоит на третьем месте по содержанию белка — его в ней 26%.

Планируете приготовить гарнир из чечевицы, добавить ее в салат — выбирайте целые бобы с оболочкой. Хотите суп-пюре или паштет — лучше взять колотые, быстрее разварятся. Также можно разбавить чечевичную муку водой до состояния пюре и заменить ею половину масла или маргарина в тесте.

Ольга ДУБАНЕВИЧ, диетолог, г. Ошмяны

Попробуйте!

Библия гласит, что за чечевичную похлебку Исав продал свое право первородства брату Иакову. А вас она покорила?

**НОВЫЙ
АВТОР**

«Кордон блю»

Аппетитное блюдо никого не оставит равнодушным!

на 8-10 порций • 400 г зеленой чечевицы • 150 г моркови • небольшая луковица • 1-2 зубчика чеснока • 5 г карри • 2-3 помидора • 1/4 лимона • соль

Чечевицу замочить на 10-12 часов в воде с соком лимона.

Промыть, переложить в чашу блендера. Добавить мелко нарубленные морковь, лук и чеснок, соль и карри.

Измельчить в пюре с кусочками. Выложить на руку немного фарша, на него — ломтик помидора и снова фарш, сформовать котлету. Обжарить на сухой сковороде или запечь в разогретой до 180 град. духовке.

Елизавета КАРТАШОВА, г. Москва



Куда пригласить чечевицу?

Коричневая универсальна, с ореховым вкусом — в гарниры и салаты

Красная и желтая быстро развариваются — в каши, пюре, супы

Зеленую можно не замачивать — в супы, каши, пюре и гарниры

Белуга мелкая, черная и почти не разваривается — в супы и салаты

Французская разваривается, с перцовым ароматом — в гарниры и салаты

Моя история

«Шопинг по-женски»

Выскочила я как-то по-быстрому за свеклой. Даже накраситься толком не успела: так, губы слегка подвела. А на рынке никого, только продавцы грустными глазами к совести взывают — купите всего и побольше.

Дальше — как в тумане. В мою сумку полетели... Баклажаны — давно о них мечтала. Зелень — ведь лето же! Пузатые сладкие перцы — может, нафарширую к вечеру? Муж такую вкусноту точно оценит! Еще помидоры, огурцы, редис — салат на обед себе

забомблю, да и худеть пора. Свежая телятинка — грех не взять было. Кофе — давно на этот сорт заглядывалась. Сахар — не помню, есть ли дома. Соль — та же история. Чудная желтая фигня — не знаю, фрукт или овощ, но торговка сказала, что дико полезно! Ну и до кучи кусочек сыра, немного копченостей и грибов. Уже подползая к дому с тяжелой котомкой, подумала: «Едрить твою налево! Свекла!»

Марина ШАНЦЕВА,
г. Минск

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

ПЕРВЫЙ журнал-наставник о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019



СПАС ДОБРА ПРИПАС

Август — самый щедрый месяц в году. Это время сбора урожая и празднования Медового (14 августа), Яблочного (19 августа) и Орехового (29 августа) Спасов

11 причин полюбить яблоки

- ❖ кверцетин не дает клеткам мозга стареть
- ❖ клетчатка улучшает пищеварение
- ❖ флавоноиды защищают организм от рака
- ❖ а антиоксиданты — легкие от бронхита
- ❖ урсоловая кислота из кожуры сжигает жир
- ❖ пектин снижает холестерин в крови
- ❖ фосфор улучшает работу мозга
- ❖ красные сорта повышают уровень гемоглобина
- ❖ желтые полезны для печени и желчного пузыря
- ❖ в 10 семечках — суточная норма йода
- ❖ в целом яблоке — четверть нормы витамина С

«Хрюшка в яблоках»

Раньше часто добавляла яблоки в блюда из свинины, а не так давно решила приготовить к мясу фруктовый гарнир. Результат очень порадовал, а рецепт стал моим фирменным.

- 1 кг свиных отбивных на кости • 2 яблока
- луковица • 1/3 ст. белого сухого вина
- 1/8 ч.л. молотого имбиря

для маринада • 1 ст. яблочного уксуса

- 300 мл воды • 1,5 ст.л. соли • 2 ст.л. жидкого меда • 1/8 ч.л. корицы • 1/2 ч.л. сушеного шалфея • 1/4 ч.л. молотого имбиря



Влить в кастрюлю яблочный уксус и ледяную воду, добавить соль, мед и корицу. Погрузить в маринад свинину, затянуть емкость пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 3 часа. Затем посыпать отбивные с обеих сторон пряностями и выложить на противень. Запекать в духовке при 180 град. 50 мин., периодически переворачивая. Лук нарезать кольцами, обжарить на разогретой со сливочным маслом сковороде, влить вино, через минуту подмешать нарезанные крупными ломтиками яблоки и имбирь, готовить 5 мин. Подавать отбивные с яблоками.

Оксана ШАТРАВСКАЯ, г. Минск



Рулет «Рябушка»

Рецепт очень простой и доступный, пригодится на любой случай.

- 1 куриное филе • 70 г сыра • 0,5 ст. ядер грецких орехов • 2 зубчика чеснока
- соль • перец

Мясо отбить, посолить, поперчить. Посыпать смесью натертого сыра и нарубленного чеснока, измельченными орехами. Свернуть рулетом, упаковать его в фольгу и запекать в духовке 35-40 мин.

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы

Салат-коктейль «Феллини»



- 3 вареных яйца • 150 г сыра
- 2 зубчика чеснока • 12 шт. чернослива б/к
- 12 ядер грецких орехов • зеленый лук • петрушка • майонез

Сыр натереть на крупной терке, смешать с пропущенным через чесночницу чесноком. Зеленый лук и яйца измельчить. Чернослив залить кипятком на 10-15 мин., нарезать. Орехи подсушить на сковороде, порубить. Выложить салат в креманки слоями, промазывая каждый майонезом: сыр с чесноком, яйца с луком, чернослив, орехи. Украсить петрушкой.

Екатерина СИВАКОВА, г. Могилев

Крепкий орешек!

- Арахис — для мозга
- Фисташки — для сосудов
- Миндаль — для сердца
- Фундук — против рака
- Кедровые — для ЖКТ
- Грецкие — для памяти
- Кешью — для легких
- Пекан — для мужской силы

«Три Спаса»

Этот простой и яркий витаминный салатик вкусен в любое время года, но в Успенский пост отведать его сам Бог велел!

- на 1 порцию • 1 яблоко • 1 ст.л. меда • 1 ст.л. ядер орехов
 - 1 ст.л. лимонного сока • свежая мята
- Подсушить орехи на сковороде. Яблоко нарезать дольками, полить медом и лимонным соком. Посыпать орешками и украсить листиками мяты.

Наталья МАГНАГО,
г. Зольнхофен, Германия



Яблочный суп «Бодрячок»

Для французов это суп, но для меня — охлажденный десерт. И подавать его лучше не на обед, а на завтрак.

- 1 кг зеленых яблок
 - 1 л молока • 1 желток • 1/2 ст. сахара
 - 1-2 палочки корицы
- Яблоки без кожуры и семян нарезать кусочками, смешать в соевнике с сахаром, добавить корицу. Тушить на малом огне до мягкости — воду подливать не нужно. Пряные палочки достать, яблоки спюрировать блендером. Отдельно смешать желток с молоком, нагреть, не доводя до кипения. Соединить с яблочным пюре и охладить.

Виктория ПИСКУНОВА,
г. Запорожье



* часть молока можно заменить сливками.



Ягодный крем-мед

Даже засахарившийся мед может стать отменным десертом!

Смешать 450 г жидкого меда и 50 г — засахаренного. Взбивать миксером несколько минут — мед станет пышнее и побелеет. Добавить 50-100 г ягодного пюре. Масса будет жидковатой, но позже загустеет. Разлить в баночки, поставить в холодильник.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новосокольники

Экспресс-десерт

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать дольками. Отправить их в микроволновку на 0,5-1 мин. при полной мощности. Шоколад растопить на водяной бане или в микроволновке, обмакнуть в него дольки, посыпать измельченными ядрами орехов. Подавать, дополнив ягодами или шариком мороженого.

Владимир ПАВЛОВ, г. Минск.
Фото Ирины САВОСИНОЙ

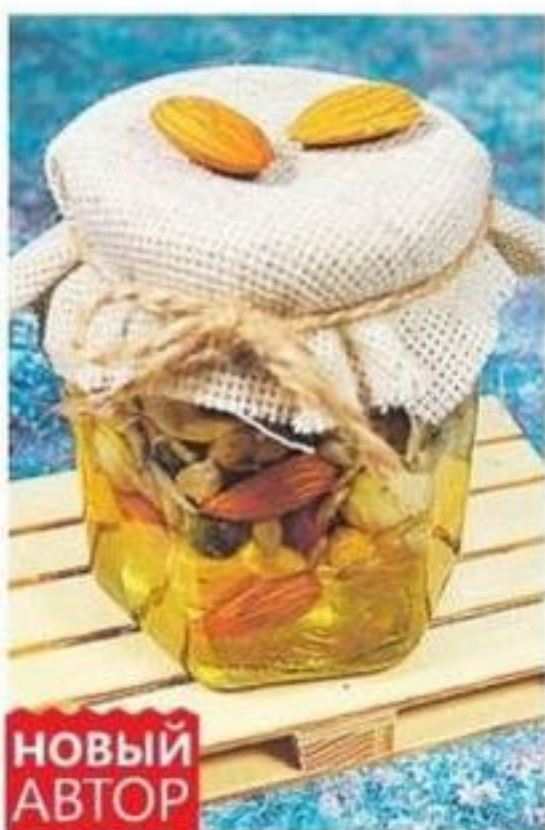


В старых садах яблони росли и плодоносили сотню лет, не боялись ни морозов, ни болезней. Посадите и вы деревья по-монастырски — будете каждый год получать обильный урожай вкусных ароматных плодов. Как это сделать, узнаете, прочитав № 7 «Сваты на даче». Подпишитесь до 31 августа по замороженным ценам! Наши индексы: **41597** «Пресса России», **П1211** «Почта России».

«Слезы ангела»

- 150 г цветочного меда
- по 20 г ядер фундука, миндаля и кешью
- пара щепоток семян подсолнечника
- щепотка семян тыквы

Орехи и семена подсушить в духовке при 150 град. 8 мин. Подмешать мед деревянной ложкой так, чтобы распределить добавки по всей сладкой массе. Хранить, плотно закрыв крышкой.



НОВЫЙ
АВТОР

Маргарита ПИРКО,
г. Санкт-Петербург

Домашний эксперт



! Поднесите к меду зажженную спичку — качественный не сразу начнет плавиться и шипеть.

! В водном растворе хорошего меда нет осадка, если капнуть туда йода — он не посинеет.

! Если смазать неразбавленным медом лист бумаги — вокруг не должно появиться влажных пятен.

! Опустите в мед кубик черствого хлеба — в неразведенном даже через 10 мин. кусочек останется твердым.



Чизкейк по-нашему

- 300 г песочного печенья
 - 500 г творожной пасты
 - 50 г сливочного масла
 - 1-2 ст.л. йогурта
 - 200 г яблочного джема
- Печенье измельчить в крошку, к большей части добавить мягкое масло и йогурт. Выложить основу в форму, уплотнить. Наверх — слой творожной массы, затем джем. Посыпать крошкой. Выпекать в духовке при 180-200 град. 20-25 мин.

Татьяна ВИТЮТНЕВА,
г. Анапа



Мой сынок
Тимочка

ПРИГЛАШАЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Познакомить читателей со своей семьей и поделиться лучшими рецептами любимых блюд решила очередная гостеприимная хозяйшка и частый автор «ЗР» Инна ЗАЙЦЕВА из г. Всеволожска

Первым делом хозяйшка рассказала нам о кулинарных пристрастиях своих домашних: «Вкусы у каждого из нас разные. Я совершенно не ем лук и чеснок, муж — гречку, папа — макароны. Маме нравятся салаты с крупной нарезкой, мне — чтобы кусочки были помельче. К тому же в нашей семье любят блюда с пылу с жару: никаких вчерашних гарниров! Вот и приходится каждый раз стараться, чтобы уважить всех».

Интересно, что с кулинарией на «ты» Инна была не всегда. «Когда мне было всего восемь, мы остались с подругой дома одни и решили приготовить что-нибудь вкусненькое. Мама нам часто жарила гренки,

чем не лакомство? Правда, молока в холодильнике не нашли, потому размочили ломтики булки в воде, да так и кинули на раскаленную с маслом сковороду. Фейерверк был что надо! Желание готовить

после такого «успеха» ко мне еще долго не возвращалось», — призналась нам Инна. Второй кулинарный дебют со знаком «минус» случился с нашей героиней уже в замужестве: хозяйшка подала



Таланты нашей хозяйшки не ограничиваются кухней, а дочка обожает вместе с мамой создавать новые поделки.

Приглашает читатель

на стол... сырые котлеты. Сейчас, конечно, смеется: «Не разморозила и, торопясь, жарила их на сковороде!» Надеялась на похвалу, что быстро справилась, а столкнулась с критикой. Именно после этого случая Инна начала покупать кулинарные издания (в том числе «ЗР»!) и развивать свои умения. Отец даже как-то собрал все вырезки с рецептами и полезными советами и сделал книгу в переплете. Со временем по наследству она перешла младшей сестре Инны, ведь теперь у нашей героини коронных блюд не счесть. Самое удачное — пироги с капустой. Секретами их приготовления хозяйка и с нами поделилась: «Тесто обязательно замешиваю в стеклянной посуде деревянной ложкой, а потом жду, пока оно несколько раз поднимется, — хороших два часа на это уходит!» У Инны двое замечательных деток — дочурка Мария и старший сын Денис. Он и муж хозяйки Александр, к сожалению, не смогли попасть на съемку. А вот Маруся ни на шаг от мамы не отходила — и с салатами на кухне по-



могала, и с любимым маминым хобби позировала. Малышка радуется близким своими успехами в эстрадных танцах и рукоделии, заражает всю семью хорошим настроением — вы только посмотрите на эту озорную улыбку! Всегда рядом с Инной и ее родители. Любовь Ивановна и Владимир Иванович в браке уже 45 лет!

Любимые блюда большой семьи — простые и сытные: домашние колбаски, вареники и борщ. Колбаски Инна готовит сама, иногда консультируясь по скайпу с тетей Аней из Украины. Кстати, по ее рецепту хозяйка готовит и кабачки по-корейски: тетя просит строго соблюдать рецепт — и не зря, ведь



получается изумительно вкусно! А вот вареники всегда лепит Любовь Ивановна, причем берет в качестве начинки не творог или ягоды, а... халву. Вы бы знали, какое замечательное в итоге выходит угощение!

«Мой папа 36 лет служил во флоте, в том числе в Латвии, где мы с сестрой и родились, — рассказала нам хозяйка. — Поэтому в коллекции семейных рецептов появились макароны по-флотски, квашеная капуста со сметаной и дроблеными грецкими орехами, фаршированная овощами и салом щука, маринованная в растительном масле, уксусе и сахаре селедка». Вы удивитесь, но когда-то Инна и сама была мичманом. А сейчас нашей хозяйке ближе гастрономические дали и кулинарные просторы. Что ж, и в этом начинании ей попутного ветра!

А теперь к столу



Папа Владимир

Гренки «Огонек»

Идеальная закуска, если к вам на огонек нагрянули гости.

Подсушить 5-6 ломтиков хлеба в тостере или на сковородке. Нарезать 2 помидора кружочками, красную луковицу — полукольцами. Смешать пропущенный через чесночницу зубчик чеснока с 2 ст.л. оливкового масла. На каждый тост выложить по 2 кружочка помидора, смазать чесночным маслом, украсить луком.

Ассорти «Проще простого»

на 2 двухлитровые банки • небольшой кочан капусты • 1 кг помидоров черри • 2 моркови • 1 сладкий красный перец • 4 листа смородины • 2 зонтика укропа • 4 зубчика чеснока • 10 горошин черного перца и 5 — душистого • 6 лавровых листов

для маринада • 1 л воды • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. с верхом соли • 80 мл 9% уксуса

Разделить пряности и зелень пополам, всыпать в стерилизованные банки. Кочан разрезать на четвертинки, морковь измельчить кружочками, перец — полосками. Наполнить емкости овощами,

залить их кипятком, прикрыть крышками на 20 мин. Слить жидкость в кастрюлю, всыпать соль и сахар, довести до кипения. Влить уксус и снять с огня. Заполнить горячим маринадом банки с ассорти, закатать, перевернуть и укутать до остывания.



«Крошка-картошка»

Самый яркий вкус у «крошки», пока она горячая. Не зевай — налетай!

- 6 средних картофелин
- 400 г филе сельди • 100 г маринованных корнишонов
- красная луковица • пучок зелени • 2 ст.л. растительного масла • майонез • пряности • соль • перец

Картошку, не очищая, наколоть вилкой, смазать маслом, натереть солью и пряностями. Завернуть в фольгу и запекать около часа в духовке при 220 град. Мелко нарезать рыбу, огурцы, лук и зелень. Перемешать и заправить майонезом. Картофелины надрезать крест-накрест, ложкой достать немного мякоти, наполнить начинкой.



Мама Людмила

Стань звездой!

Ваша семья тоже достойна оказаться на обложке «ЗР»? Напишите нам — и ждите в гости!

Запеканка «Неаполь»

- 1 вилок цветной капусты
- 3 яйца
- 150-200 г сыра
- 50 г сливочного масла

- соль
- пряности

Отварить капусту в подсоленной воде до мягкости. Остудить, разобрать на соцветия и выложить в смазанную маслом форму для запекания. Взбить яйца с солью и пряностями, залить этой массой капусту. Посыпать натертым сыром. Запекать в разогретой духовке при 180 град. 10-15 мин.



«Для лапочки дочки»

на форму диам. 26 см

- 500 г дрожжевого теста
- 2 ст.л. крахмала
- 3-4 яблока
- 1 ст. брусничного варенья
- 3-4 ст.л. сахара
- 1 желток
- 1 ч.л. молока

Отделить от теста 1/5 часть для украшения. Оставшееся раскатать в круг толщиной около 5 мм. Выложить в форму для выпечки, посыпать крахмалом и накрыть полотенцем на 10-15 мин. Яблоки без семечек нарезать тонкими дольками, распределить поверх теста, затем — варенье, присыпать



Дочка Мария

все сахаром. Из оставшегося теста скатать жгутики, украсить ими пирог. Смазать его смесью желтка с молоком. Выпекать в духовке 25-30 мин. при 180 град.

Огуречные роллы

Невероятно легкая закуска, которую можно приготовить за считанные минуты.

- 1 длинный огурец
- 200-300 г творожного сыра
- 300 г слабосоленой семги
- листья салата
- укроп
- соль

Нарезать огурец тонкими слайсами, слегка посолить и оставить на 10 мин. Затем обсушить каждый ломтик салфеткой. Смешать творожный сыр, нарубленный укроп и нарезанную мелкими кубиками рыбу. Сложить лентой 2 огуречных слайса внахлест, сверху — листья салата и распределить по всей длине начинку. Свернуть роллом.



В НАЧИНКЕ МОГУТ БЫТЬ И ИКРА, И КРЕВЕТКИ

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

* «Печеночный фаворит» * Рийет из лосося
* Салат «Фиеста» * Террин «Счастливы вместе»

«Овощной омут»

Обожают рататуй! Благодаря овощным слайсам он выглядит, по-моему, еще наряднее и праздничнее. А главное — очень вкусно и полезно!



* **овощи выбирайте** примерно одинаковой величины, чтобы слайсы улеглись аккуратнее.

Меняем рецепты на гонорар!

Присылайте идеи своих угощений в любую из рубрик! Наш адрес и данные для вашего гонорара ищите на стр. 50.



• 1 баклажан • 1 молодой кабачок • 1 морковь • 1 сладкий перец • 2-3 веточки зелени укропа, петрушки или кинзы • 1 зубчик чеснока • соль • перец

для соуса • 200 г помидоров в томатном соке • мелкая луковица • 1 ст.л. сахара

Баклажан, кабачок, морковь нарезать тонкими продольными полосками, удобнее это сделать овощечисткой, сладкий перец — полукольцами. Немного посолить овощи. Обжарить мелко нарезанный лук на масле до мягкости. Томаты из банки очистить от кожицы, размять вилкой или спюрировать блендером, подмешать к луку вместе с соком, поперчить, если нужно — посолить, добавить сахар. Варить соус на малом огне около 10 мин., помешивая. Половину налить в круглую форму для запекания, оставшийся — для подачи. Выложить в форму по спирали, чередуя, полоски овощей. Посыпать нарубленной зеленью и сбрызнуть оливковым маслом. Накрыть пергаментом, чтобы овощи не подгорели. Запекать в духовке при 180 град. около часа. Готовому рататуй дать настояться 10-15 мин. Подавать с томатным соусом.

Валерия ЛЕСОВСКАЯ, г. Москва

«Печеночный фаворит»

Люблю блюда из печени. Поэтому, узнав о конкурсе «Мое коронное блюдо», даже не раздумывала. Решение было однозначным: конечно же, рецепт печеночного торта!

НА
КОНКУРС

• 800 г куриной печени • 300 мл молока • 2-3 ст.л. растительного масла • 2-3 яйца • щепотка соды • 8-10 ст.л. муки • 200 г творога • соль • перец • зелень • 50 г сметаны

Печенку пропустить через мясорубку. Добавить к массе молоко, масло, яйца и соду, посолить, поперчить. Частями подмешать муку. Испечь из теста блины. Творог протереть сквозь сито, посолить, поперчить, смешать с нарубленной зеленью и сметаной. Собрать торт, прослоив начинкой блины. Поставить в холодильник на ночь.

Галина КЮРДЖИЕВА,
г. Новороссийск



**ДОБАВЬТЕ В НАЧИНКУ
ЧЕСНОКА ДЛЯ ПИКАНТНОСТИ**



**«Золотые рецепты
наших читателей»
объявляют
новый вкусный конкурс
«МОЕ КОРОННОЕ
БЛЮДО»**

ПРИСЫЛАЙТЕ СВОЙ ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ НА КОНКУРС!

Дополните авторский рецепт аппетитным фото — если на нем будет кто-то из домашних, еще лучше. И непременно напишите, почему вам нравится это блюдо, или расскажите историю его создания. Каждая мелочь может стать решающей в выборе победителя!

Лучших из лучших ждут весомые денежные подарки:

- I место — 2000 руб.
- II место — 1600 руб.
- III место — 1300 руб.

Конкурсные письма принимаем только до 1 декабря 2019 г. (контроль — по почтовому штемпелю), победителей объявим в «ЗР» № 24, 2019, а подарки отправим не позднее 1 февраля 2020 года.

Наш адрес:

214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а,
«Золотые рецепты» или e-mail:
zr@toloka.com

Организатор конкурса — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210).
Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Винные реки и кипрские берега

Каждое лето в конце августа в кипрском Лимассоле проходит фестиваль вина. В воздухе южного города витает аромат спелого винограда, и жители радуются новому урожаю. Все желающие могут поучаствовать в приготовлении вина. Закатав брюки, туристы забираются в чаны и под одобрение публики и веселую музыку топчут сладкие ягоды.



Есть идея!

- ❖ скатайте рийет в шарики, обваляйте в семенах кунжута
- ❖ выложите массу в тарталетки или сыр-ные корзиночки
- ❖ намажьте на крекеры, чипсы, кружочки огурца или помидора
- ❖ начините рийетом половинки вареных белков без желтка

В «ЗР» № 16 отправимся в кулинарное путешествие по Одессе — будет вкусно и весело!

Салат «Фиеста»

- 200 г ветчины • 100 г картофеля фри • луковича • 1 свежий огурец
- 2 вареных яйца
- 1 морковь • 1 банка маринованных опят
- соль • майонез

Мелко нарезать ветчину, лук и яйца. На крупной терке натереть огурец и морковь. Смешать подготовленные компоненты, добавить к ним картофель и опята. Подсо-



лить, заправить майонезом.

Олеся ГЕРАСИМОВА,
г. Чита

Рийет из лосося

- 300 г филе свежего лосося и 100 г — слабосоленого • 10 г сливочного масла • 2 ст.л. сливочного сыра • 1 ст.л. нарезанного шнитт-лука • соль • перец

Свежий лосось посолить, поперчить, обжарить на сковороде с растительным маслом. Затем размять вилкой и смешать со сливочным маслом. Слабосоленое филе нарезать, добавить к жареному вместе с сыром и шнитт-луком, посолить, поперчить.



Анна КУРЗАЕВА,
г. Ульяновск

Мнение золотой хозяйюшки. Такие закуски-намазки из рыбы получаются очень вкусными, да и выглядят привлекательно. Их хорошо подать в тарталетках или на бутербродах-канапе. А в целях экономии можно использовать менее благородную рыбу, например, кету или кижуч.

Наталья Имшенецкая



Террин «Счастливы вместе»

- 3 молодых кабачка • 1 крупная морковь • 4 вареные картофелины • 3 зубчика чеснока • 3 помидора • 50 г вяленых помидоров • 200 г шампиньонов • луковица • пучок зелени укропа и петрушки • соль • мука • сметана

Кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить на масле. Спассеровать измельченные лук, шампиньоны, свежие и вяленые томаты, посолить, поперчить и снять на тарелку. Обжарить натертую морковь, добавить нарубленные зубчик чеснока и петрушку, посолить и потомить под крышкой. Картофель нарезать кубиками, посыпать солью, оставшимся измельченным чесноком, зеленью укропа, заправить сметаной. Миску выстелить пище-



вой пленкой. Собрать в ней террин, выкладывая слоями: морковь, сеточка майонеза, половина кабачков, картофель, грибы с овощами, оставшиеся кабачки. Накрыть краями пленки и — в холодильник на 2 часа.

Ирена ЗАГАРОВА, г. Хмельницкий

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

**Первый журнал
сканвордов
для женщин**

Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019



НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Галета «Овощной бунт»

для основы • 3 ст. цельнозерновой муки • по 0,5 ст. кипятка и оливкового масла • 0,5 ст.л. соли
для начинки • по 2 небольших баклажана и кабачка • 2 помидора • 1 сладкий перец • 2 зубчика чеснока • оливковое масло
• соль • перец

дополнительно • 1 яйцо
• семена кунжута • зелень

Смешать соль с мукой. Соединить кипяток с маслом, влить в сухую смесь, замесить гладкое тесто. Нарезать тонкими кружочками кабачки и баклажаны, перец — кольцами. На большом огне быстро обжарить овощи с добавлением оливкового масла. Снять с плиты, подмешать пропущенный через чесночницу чеснок, посолить, поперчить. Тесто разделить пополам, раскатать на пергаменте в пласты толщиной около 5 мм. Перенести одну часть на противень. Томаты нарезать кружками. Выложить половину всех овощей на основу, отступив от края 3 см. Завернуть свободное тесто наверх. Смазать слегка взбитым яйцом и присыпать семенами кунжута. Выпекать в духовке при 180 град. 25 мин. Так же приготовить вторую галету. Подавать со свежей зеленью.

Валерия ЛЕСОВСКАЯ, г. Москва



Мнение золотой хозяйки. Валерия предложила нам рецепт галеты, которую можно приготовить практически с любой начинкой. Получится не только вкусно и ароматно, но и полезно — благодаря цельнозерновой муке. Кстати, овощи можно обжарить на сковороде-гриль или запечь ломтиками в духовке, просто сбрызнув растительным маслом. Если вы не едите яйца, смажьте края теста водой. Посыпкой также послужат семена льна, отруби, зерновые хлопья.

Татьяна Берковская

Меняем рецепты на гонорар!

Присылайте идеи своих угощений в любую из рубрик! Наш адрес и данные для вашего гонорара ищите на стр. 50.



Тесто всех цветов радуги

Чтобы удивить и порадовать близких необычной выпечкой, не обязательно пользоваться пищевыми красителями. Достаточно иметь под рукой яркие фрукты, овощи и травы. Добавляя их в тесто, муссы или крем, можно существенно расширить палитру для своих кулинарных экспериментов. Возможно, цвет получится не таким ярким, как при использовании химических красителей, зато все будет натурально!

Пироговедение

Все тонкости выпечки знает
кулинарный блогер из г. Могилева
Наталья Сагулина.

ЖЕЛТЫЙ цвет придает выпечке и кремам куркума.

ОРАНЖЕВЫЙ — пюре моркови или яркой тыквы.

КРАСНЫЙ — сок или пюре свеклы, вишни, граната и малины.

ЗЕЛЕНый — пюре шпината и крапивы, фисташковая паста или чай матча.

ФИОЛЕТОВЫЙ — сок черники или пюре черной смородины.

КОРИЧНЕВЫЙ — шоколад, какао или мед.

Модный **ЧЕРНЫЙ** цвет — толченый активированный уголь.

«Изумрудный торнадо»

Необыкновенно вкусный и сытный рулет. Начинка может быть любой: грибы, красная рыба, творог с зеленью.

для теста • 150 г шпината • 3 яйца • 50 г муки • щепотка соли
для начинки • 250-300 г вареного куриного филе • 2 помидора • 150-200 г творожного сыра
Шпинат вместе с желтками пробить блендером до однородности, подмешать муку и соль. Белки взбить до устойчивых пиков. В несколь-

ко приемов добавить их в зеленую массу. Выложить тесто на застеленный пергаментом противень слоем не толще 1 см, разровнять. Выпекать в духовке 10-15 мин. при 180 град. Готовый бисквит не липнет к пальцам и немного пружинит при нажатии. Филе нарезать мелкими кусочками, помидоры — кружочками, сыр натереть.



На теплый бисквит равномерно выложить начинку, свернуть рулетом, упаковать его в пергамент или пищевую пленку и положить в холодильник на несколько часов.

Меню
рубрики!

СЛАДКИЙ СТОЛ

* «Двойное удовольствие» * «Сны в облаках»
* «По следам солнца»



Шпаргалка «ЗР»

Дотошность нашего эксперта оценят начинающие хозяйки и обладатели кухонных весов. Ну а если точного измерителя на вашей кухне нет, ловите подсказку: 1 яйцо С1 весит порядка 55 г, 1 ч.л. соли или сахара — 7 г. Воды в такой же ложке уместается ровно 5 мл, а агар-агара, пектина и сливочного масла — по 5 г. Отмерить 25 г муки или сахара можно 1 ст.л. — понадобится полная с верхом в первом случае или без верха во втором.

Пирожное шу «Облепиха-шоколад»



для теста • по 75 г молока и воды • 150 г яиц • 66 г сливочного масла • 86 г муки

• 2 г соли • 3 г сахара

для кракелина • 20 г 82% сливочного масла

• по 25 г муки и коричневого сахара

для ганаша • 232 мл 33-35% сливок • 100 г молочного шоколада • 5 мл холодной воды

• 1 г сухого желатина

для конфи • 150 г облепихового пюре • 30 г сахара • 25 мл воды • 3 г агар-агара • 4 г яблочного пектина

Довести в сотейнике до кипения все ингредиенты для теста, кроме яиц и муки. Сняв с огня, всыпать одним махом к ним муку и хорошо перемешать. Подогреть тесто на малом огне 1-2 мин. Остудить до 60 град., мешая миксером или лопаточкой. Яйца пробить блендером, ввести за 3-4 раза в тесто. Масса должна спадать с лопатки лентой — если она слишком густая, добавьте немного теплого молока. **(Фото 1, 2.)**

Дать тесту отдохнуть полчаса при комнатной температуре, накрыв его пленкой в контакт. Наполнить массой кондитерский мешок с круглой насадкой диам. 12-15 мм. На сетчатом тефлоновом коврик или пергаментной бумаге сделать разметку сахарной пудрой с помощью кулинарного

кольца. Отсадить конусы. **(Фото 3.)**

Смешать компоненты для кракелина. Уложить его между двумя листами пергаменты и раскатать в пласт толщиной 2 мм. Отправить в морозилку на 5 мин. Затем вырезать круги, равные диаметру уже выдавленных, уложить их поверх теста, прижать. Выпекать 45 мин. в разогретой до 175 град. духовке — во время готовки дверцу не открывать! Остудить. **(Фото 4-7.)**

Ганаш и конфи приготовить накануне вечером. Желатин замочить в холодной воде, дать набухнуть. Довести до кипения 57 мл

сливок. Шоколад растопить в микроволновке, ввести к нему желатин и горячие сливки. Не выключая блендер, постепенно влить оставшиеся холодные сливки. Накрывать пищевой пленкой в контакт, убрать на 5 часов в холодильник. Перед использованием взбить ганаш до плотных пиков. **(Фото 8.)**

Облепиховое пюре, 25 г сахара и воду нагреть до 40 град., помешивая массу венчиком, добавить дождиком оставшиеся ингредиенты конфи. Довести до кипения и проварить 1 мин. Охладить и, накрыв пленкой в контакт, поставить в холодильник. Перед использованием пробить блендером. **(Фото 9.)**

У готовой основы срезать верхушки. Отсадить внутрь ганаш, следом — конфи и снова ганаш, накрыть «крышечкой». **(Фото 10-13.)**

Елена ЦОЙ, шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

Советы вслед

Для облепихового пюре протрите ягоду сквозь сито, а затем пробейте блендером. Наполнить начинкой шу можно и через проделанное снизу отверстие, не срезая верх.



«Двойное удовольствие»

Выиграть битву с жарой нам помогает домашнее мороженое. А поскольку у моей дочушки аллергия на молочные продукты, готовлю десерт в двух вариантах.

Молочные реки...

• 100 мл 33% сливок • 150-200 г творожного сыра • 100 г сахарной пудры • фрукты или ягоды

Взбить миксером сливки, ввести пудру, взбить еще раз. Добавить сыр и снова взбить. Смешать с кусочками фруктов или ягод. Заморозить в формочках.

...и банановые берега

• банан • щедрая горсть ягод или нарезанных фруктов • 100 мл кокосовых сливок

Все ингредиенты взбить блендером. По желанию добавить к пюре кусочки орешков или любой сладкий сироп. Разлить массу в формочки и заморозить.

Ольга ГУДКОВА, г. Чебаркуль

Совет вслед

Нет специальных формочек для мороженого? Возьмите стаканчик из-под йогурта и вставьте в него пластиковую ложечку.

«Сны в облаках»

для теста • 3 яйца • 4 ст.л. сахара • по 3 ст.л. муки и ледяной воды • 1 ст.л. картофельного крахмала • 1 ч.л. разрыхлителя

для крема • 1,5 ст. молока

• 3 ст.л. муки • 4 ст.л. сахара

• 20 г сливочного масла

Для крема в 0,5 ст. холодного молока развести муку. Отдельно вскипятить оставшееся молоко с сахаром, тонкой струйкой влить в него первую смесь. Нагревать на малом огне до загустения. Подмешать мягкое масло, остудить.

Взбить миксером белки с сахаром и водой. Ложкой подмешать желтки. Соединить муку, крахмал и разрыхлитель, просеять в яичную массу, перемешать. Вылить тесто на выстеленный пергаментом противень, выпекать в духовке 12 мин. при 200 град. Перевернуть на влажное полотенце бумагой вверх, свернуть рулетом и оставить на 5 мин. Развернуть, снять пергамент. Смазать бисквит кремом, отложив немного. Вновь свернуть рулетом. Покрыть оставшимся кремом. По желанию посыпать натертым шоколадом.

Вера МИНИНА, г. Могилев



* если в креме остались комочки, процедите его через сито.

«По следам солнца»



Хотите ощутить тепло летнего солнца? Тогда ищите его в этом пироге: оно спряталось где-то между творожной начинкой и кисленькими абрикосами.

• 8-10 крупных абрикосов • 400 г слоеного бездрожжевого теста

для заливки • 400 г творожного крема • 150 г + 2 ст.л. сахара • 2 яйца • 3 ст.л. сметаны • 1 ст.л. с верхом кукурузного крахмала

Размороженное тесто раскатать в тонкий пласт. Уложить на дно и стенки формы, а излишки обрезать, проводя скалкой по краю. Взбить яйца с большей частью сахара в пышную пену. Добавить в творожный крем вместе со сметаной и крах-

малом, смешать миксером. Распределить поверх теста заливку, выложить на нее половинки абрикосов разрезом вверх, посыпать каждую оставшимся сахаром. Выпекать пирог в разогретой до 200 град. духовке 30 мин. Затем вклю-



чить верхний нагрев и подрумянить.

Марина БАХАРЕВА,
г. Витебск

ЖАРА? ПЕРЕЖИВЕМ ВМЕСТЕ!

Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников

Индекс ПР502

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019

Реклама

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ 120/80

№4 август 2019

Новинка!

10 **ВРАЧ-ИНФАРКТНИК. ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ**
ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ ДОКТОРА ДМИТРИЯ ГРЕБЕННИКОВА

12 **сердечная БОЛЬ:**
распознать и помочь

Также в номере:

- 14 **Лишний вес**
Типы ожирения
- 22 **Дыхательная методика**
доктора ЕВДОКИМЕНКО
- 24 **Виноград** — сладкой окраски

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Куратор: Валерия Савинова
«Здоровье и долголетие: есть смысл!»



«Плетем из бумажной лозы»

Сплетенные своими руками хлебница, шкатулка и вазочка для сладостей не только порадуют мастера, но и принесут пользу его семье. Ищите в продаже очередной выпуск «Мастерской на дому». Вы узнаете обо всех видах плетения, научитесь правильно изготавливать и красить трубочки, чтобы изделия получились крепкими и аккуратными. Мы собрали для вас лучшие советы и полезные мастер-классы! Журнал поможет новичкам научиться плетению с нуля и будет интересен даже опытным мастерам.



«Парад хризантем»

Хризантемы — неприхотливые красавицы, в зависимости от сорта и климатических условий цветущие с конца июля до заморозков. Затем пару кустиков можно перевалить в вазоны и внести в прохладное помещение, где хризантемы еще порадуют яркими красками. Цветы долго стоят в срезке, потому идеально подходят для создания букетов. Все секреты выращивания, ухода и размножения, а также лучшие дизайнерские идеи по оформлению клумб с хризантемами ищите в спецвыпуске издания «Цветок».

А в следующем номере вас ждут...



«ЗР» отправляются в большое путешествие по колоритной Одессе, будет весело и вкусно! Зеленый борщ с судаком и щучья икра по-бессарабски. Мясные «каштаны» и фаршированные куриные шейки. Фасолевый цимес и нудли с чесночным маслом. Тот самый «правильный» бульон, который в шутку называют еврейским пенициллином. А еще запеченные в духовке налистники, гигант «Наполеон» весом почти 4 кило — щедрый, как любимая бабушка, и душистая наливочка из черноплодки с вишневым листом. Для пущей звездности мы даже пригласили в гости Бориса Бурду — отведайте и вы баклажанной икорки по его рецепту!

ЛОВИ ВЫГОДУ!

Цены растут как на дрожжах? Но золотые хозяева знают, как сэкономить: дождаться акции! По «вкусной» цене можно купить десяток кило сахара, круп, муки или пару пузатых бутылей масла. А еще впрок оформить подписку на любимый журнал!

Только до 31 августа
«Золотые рецепты наших читателей»
МОЖНО ВЫПИСАТЬ
по нынешней цене уже на
1-е полугодие 2020-го.



С приближением нового года тарифы почты подорожают, и уже в сентябре цена на издание может повыситься. Успейте словить самую выгодную подписную акцию 2019-го!

Запомните наши индексы:

19801 «Пресса России»,

П1198 «Почта России»

И поспешите на почту, чтобы продлить дружбу с нами. Помните: оформленные подписные абонементы — это ваше доверие, стараясь оправдать которое, мы становимся лучше!



спасибо!

похвалите рецепт, который вам понравился

Название рецепта и номер «ЗР» _____

Автор _____

Впечатления _____

Для получения гонорара

Фамилия, имя, отчество (полностью) _____

Полный домашний адрес (с указанием почтового индекса) _____

Контактный телефон (с кодом) _____

Серия и номер паспорта _____

Кем выдан _____

Когда выдан _____

Номер страхового свидетельства по пенсионному фонду _____

ИНН _____ Число, месяц, год рождения _____

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Золотые рецепты»; e-mail: zr@toloka.com

**«Золотые рецепты
наших читателей»
№ 15 (241),
6 августа 2019 г.**

16+

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77-26884 от 11.01.2007 г.
выдано Федеральной службой
по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия

Главный редактор
САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель
**ООО «Издательский дом
«Толока»**

Юридический адрес:
Россия, 214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:
Россия, 214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000,
г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com
zr@toloka.com

Подписные индексы:

19801 «Пресса России»,
П1198 «Почта России»
**Распространитель —
ООО «Толока»**
Тел. (4812) 61-19-80
Тел./факс (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com

**По вопросам доставки
и качества изданий:**

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать
26.07.2019 г. в 11.00

Тираж 24 700 экз.

отпечатан в типографии

ООО «Возрождение»,

РФ, 214031, г. Смоленск,
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18,

8 (903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответ-

ственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование

материалов возможны только с

письменного разрешения редакции.

Рукописи не рецензируются и не

возвращаются.

Подлежит распространению в России

и странах СНГ. For distribution in

Russian Federation and CIS countries.

Экспорт и распространение издания

за пределы РФ и РБ осуществляется

только с письменного разрешения

правообладателя.

Редакция оставляет за собой право

редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать

любые присланные в свой адрес

письма читателей и иллюстриро-

ванные материалы. Факт пересылки

означает согласие их автора на пере-

дачу редакции прав на использование

произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ,
Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при

отсутствии отказа от получения,

выплачивается вознаграждение

(гонорар), размер которого устанавли-

вается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения:

после публикации и при наличии сле-

дующих персональных данных: Ф.И.О.,

адрес регистрации и почтовый адрес (в

случае его отличия от регистрации), но-

мер телефона, серия и номер паспорта,

когда и кем он выдан, дата рождения,

номер свидетельства государственного

пенсионного страхования, ИНН. При

начислении вознаграждения последний

рабочий день месяца публикации

материала включается в страховой

пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных

данных субъект персональных данных

выражает свое согласие на сбор,

хранение и обработку его персональ-

ных данных для осуществления и

выполнения функций и обязанностей,

возложенных на оператора законода-

тельством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com,

Depositphotos.com, Rusmedabank.ru.

Издается с марта 2007 года.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

20 августа 2019 г.

На обложке семья ЗАЙЦЕВЫХ

из г. Всеволожка

Фото Ирины САВОСИНОЙ

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Психология и Я», «Сваты. Заготовки», «Сваты», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Плетем из бумажной лозы», «Редкие родственники сенполии», «Парад хризантем».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

REDMOND

SMART HOME —



Духовой шкаф
RO-5727S



Обед в один клик!

Сладости — маленькая женская слабость! Приготовить действительно вкусную и полезную выпечку из натуральных свежих продуктов, которой можно наслаждаться хоть каждый день и без опаски угощать детей и близких, поможет умный духовой шкаф REDMOND SkyOven RO-5727S. Рассыпчатое печенье, торты, пироги, кексы и бисквиты — эти и другие десерты в SkyOven можно приготовить в один клик из встроенной в мобильное приложение Ready for Sky книги рецептов!

МУЛЬТИПОВАР И МАСТЕРШЕФ ЛАЙТ

Программа ручной настройки МУЛЬТИПОВАР позволит самостоятельно установить параметры температуры и времени приготовления, а также — включить один или оба ТЭНа. МУЛЬТИПОВАР поможет готовить блюда по любым рецептам. Используйте эту программу, чтобы испечь малиновый пирог по рецепту бабушки или приготовить творожный торт с персиками от одного из популярных в Интернете шеф-поваров. Чтобы готовое блюдо всегда соответствовало вашим ожиданиям, в SkyOven предусмотрена функция МАСТЕРШЕФ Лайт. Вы купили муку другого производителя, и пирог на привычной программе поднимается дольше, чем вы ожидали? МАСТЕРШЕФ Лайт поможет изменить время или температуру приготовления, не отменяя запущенную программу.

200 БЛЮД В ОДИН КЛИК

В мини-печи RO-5727S можно готовить в один клик со смартфона — для этого нужно просто выбрать блюдо из встроенной в приложение книги рецептов, подготовить ингредиенты и нажать «Старт». Список рецептов в приложении расширен по сравнению с комплектной бумажной книгой и содержит 200 великолепных домашних блюд на все случаи жизни. При запуске приготовления со смартфона мини-печь автоматически устанавливает все нужные для готовки параметры. Приготовление в мини-печи также можно запустить дистанционно и контролировать с любого расстояния*.



Творожный торт с персиками

Для коржа:	Для начинки:	Подготовка:
Яйца — 100 г / 2 шт.	Персики консервированные — 350 г	1 час
Сахар — 80 г	Творог — 300 г	Приготовление:
Мука пшеничная в/с — 75 г	Сметана — 250 г	30 минут
Для желе:	Сахар — 200 г	
Желатин — 4 г	Масло сливочное — 80 г	
Сироп персиковый — 150 мл	Сливки 30% — 200 мл	
Персики консервированные — 100 г	Сироп персиковый — 50 мл	
	Желатин — 5 г	



Для коржа: в отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены, добавить муку, тщательно перемешать. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее тесто. Установить форму на решетку на второй уровень духового шкафа.

Установить программу ШАРЛОТКА. Готовить до окончания программы. Извлечь готовый бисквит из формы, остудить.

Для крема: желатин замочить в персиковом сиропе. Когда желатин разбухнет, нагреть его на водяной бане до полного растворения и остудить.

В отдельной емкости смешать творог, сметану, сливочное масло и сахар, взбить блендером. Добавить желатин с сиропом и перемешать. В другой емкости взбить сливки до стойкой пены, добавить в творожную массу, тщательно перемешать.

Вернуть остывший бисквит в форму. Персики нарезать тонкими дольками и выложить на бисквит и по бортам формы. Залить торт кремом и убрать в холодильник на 1 час.

Для желе: желатин замочить в 50 мл сиропа. Когда желатин разбухнет, нагреть его на водяной бане до полного растворения и остудить. Смешать с оставшимся сиропом.

Персики нарезать тонкими ломтиками, выложить на торт. Залить сиропом с желатином. Убрать торт в холодильник на 8 часов.

*Управление из дальней зоны доступно при подключенном приложении RAS Gateway

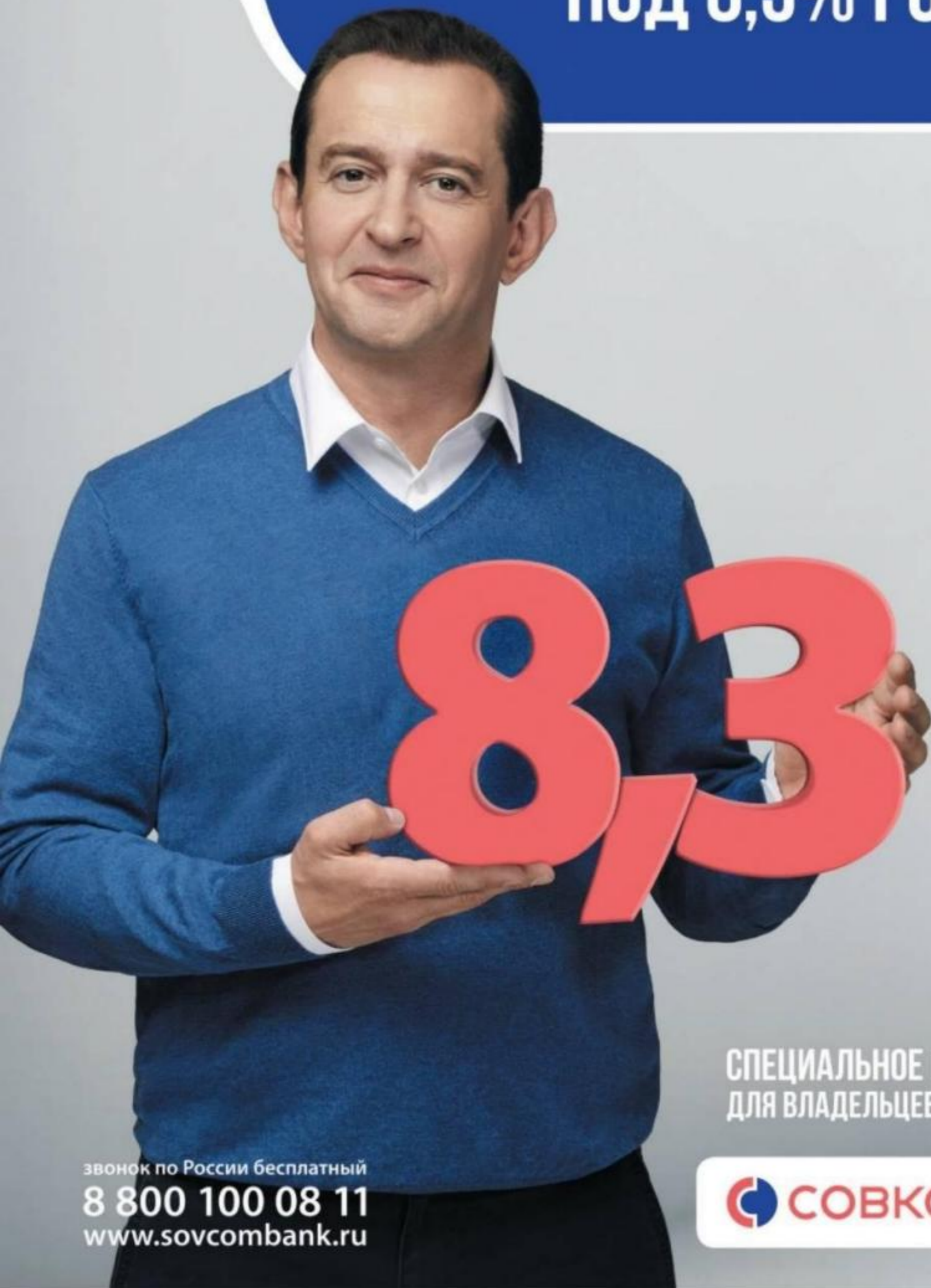
Реклама 12+



REDMOND — УПРАВЛЯЙ ТЕХНИКОЙ СО СМАРТФОНА!
redmond.company • multivarka.pro
store.redmond.company

ООО «Инновационные решения»
ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург,
Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А

РАСТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВКЛАДЕ ПОД 8,3% ГОДОВЫХ



звонок по России бесплатный
8 800 100 08 11
www.sovcombank.ru

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТЫ «ХАЛВА»

 **СОВКОМБАНК**

Вклад «СуперЛето с Халвой» для физических лиц. Минимальная сумма – 50 000 руб. Срок – 12 мес. Ставка – 7,3% годовых. При условии не менее 5 расчётов картой «Халва» (не учитываются расчеты с МСС кодами из Приложения № 2 к Программе лояльности для держателей карт «Халва») на общую сумму от 10 000 рублей ежемесячно и отсутствии просроченной задолженности по карте, ставка – 8,3% годовых. Сумма пополнения – от 1 000 руб. (не может превышать первоначальную сумму вклада, внесенную в течение 10 дней с момента открытия вклада). Проценты выплачиваются в конце срока действия вклада. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 0,01% годовых. Карта «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам, акциям, тарифным планам. Клиентам от 20 до 75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. Условия действительны на дату выхода издания. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.