

В УДОБНОМ ФОРМАТЕ! САМОБРАНКА

РЕЦЕПТОВ И ЗАГОТОВОК

ТЕМА НОМЕРА:
**ВКУСНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО
УЖИНА**

№1
2013

12+

**"Волшебные
сундучки" с семгой**

500 г слоеного дрожжевого теста,
1 стейк семги или 200 г филе,
1 горсть грецких орехов,
1 пучок петрушки,
2 ст. л. плавленого сыра
с зеленью или солеными
огурчиками,
1 яйцо, грецкие орехи для украшения.
Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кубиками, смешать с рублеными орехами, зеленью и плавленым сыром. Тесто тонко раскатать, вырезать одинаковое количество больших и маленьких кружков. Большими кружками выложить дно и стенки формочек для кексов, наполнить их рыбной начинкой и накрыть маленькими кружками теста. Смазать яйцом, украсить половинкой грецкого ореха и выпекать в духовке при 200°C 15-20 мин.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК
1001 совет и секрет

ISSN 2218-4694



13001



9 772218 469009

ПОДПИСКА

НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ

**СОЛЯНКА РЕЦЕПТОВ,
ЗАГОТОВОК**



1001 совет и секрет



**ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ**



Подписной индекс: **12841**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Самобранка рецептов, заготовок"

Подписной индекс: **79857**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Имеется право"

Подписной индекс: **16581**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
2 спецвыпуска

САМОБРАНКА № 2

Тема: ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ К 8 МАРТА

В новом номере вас ждет множество отличных рецептов салатов, закусок, горячего из мяса, птицы, рыбы, интересной выпечки, десертов, напитков к прекрасному весеннему празднику **8 марта**. Блюда, приготовленные по нашим рецептам, без сомнения, придется по душе вашим домочадцам и

В УДОБНОМ ФОРМАТЕ! САМОБРАНКА РЕЦЕПТЫ И ЗАГОТОВКИ

№2 12+
2013

ТЕМА НОМЕРА
ПРАЗДНИЧНОЕ МЕНЮ
К 8 МАРТА

Куриные грудки "Розинки"

1-2 куриные грудки, 1 болгарский перец, 1-2 помидора, соль, 1/2 лимона, растит. масло, специи, белый перец.

Куриные грудки разрезать по длине, отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом, дать постоять 15 мин. Болгарский и помидор нарезать тонкими полукольцами. Из каждой половинки грудки выложить начинку: болгарский и помидор, свернуть 2-4 мм толщиной и разрезать так, чтобы получились "розинки" поперечной среза выкладываем и былые кусочки на "листочек розы". Обвалять "розинки" в муке, выпекать в смазанной духовке и заправить трем 100 г 25-30 мин. При подаче украсить лим.



100%
без
и сахара



Также для вас мы подготовили полезные советы на все случаи, тосты, песни, интересные кулинарные заметки, ответы специалистов на ваши вопросы и много другой полезной информации.

"Самобранка рецептов, заготовок", № 1, январь 2013 г.
Тираж: 36600 экз. Заказ № 45.
Учредитель: физ. лицо. Главный редактор: Булатов А. А.
Номер подписан в печать: 08.01.2013.
Дата выхода в свет: 11.01.2013.
Адрес редакции, издательства: 606037, г. Дзержинск,
ул. Патрициева, 35-12.
Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск,
а/я 13.
Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Мчалова, 47а.

Вид печати: офсетная. Цена свободная. Возрастная цена: 12+.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-39114 от 15 марта 2010 г.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.
Подписной индекс в каталоге "Почта России": 12841

Легкие салаты

САМОБРАНКА 1



Петрова Арина, г. Пятигорск

Салат "Альпинист"

3 картофелины,
3 яйца,
200 г твердого сыра,
200 г соленой красной рыбы,
1 б. конс. горошка,

майонез,
зелень.

Отвариваем картофель и яйца, трем на терке сыр и яичные белки, рыбу мелко нарезаем. Выкладываем слоями в виде горки, каждый слой промазывая майонезом: картофель, рыбы, сыра, горошек. Вся горку обмазываем и засыпаем яичным белком. Верхушку украшаем тертым желтком. А основание украшаем зеленью.

Морозова Наталья, г. Сергач

Салат "Шишкин лес"

300 г вареного говяжьего языка,
1 б. зеленого горошка,
5 соленых огурцов,
2 вареные моркови,
2 вареные картошки,
1 вареная свекла,
250 г миндаля,

укроп,
соль и майонез.

Все, кроме свеклы, нарезать средним кубиком, посолить и заправить майонезом, выложить на тарелку в виде шишек. Сверху натереть свеклу и смазать майонезом, затем украсить миндалем. В завершении положить укроп так, чтобы была имитация еловой веточки, на которой висят шишки.



Соколова Светлана, г. Калининград

Салат "Аленка"

750 г шампиньонов,
400 г крабовых палочек,
5 вареных яиц,
4 свежих огурца,
2 луковицы,
петрушка,
майонез.

Грибы и лук нарезать кубиками, обжарить, дать остыть.

Нарезать кубиками огурцы, яйца и крабовые палочки, соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, перемешать, заправив майонезом и рубленой петрушкой, выложить в салатник. Оформить цветком из помидора и зеленью, охладить.

Попова Анастасия, г. Брянск

Салат с маслинами и шпротами

8-10 маслин,
1 соленый огурец,
1 картофелина,
1/2 б. шпрот,
кунжут,
оливковое масло,
зелень салата.

Отварить картофель «в мундире», очистить, натереть на крупной терке. Шпроты измельчить вилкой. Поставить на блюдо форму в виде круга, выложить салат слоями: 1/3 картофеля, шпроты, 1/3 картофеля, нарезанный соломкой огурец, оставшийся картофель, мелко нарезанные маслины.

Убрать форму, сверху на салат уложить салатные листья или другую зелень, украсить сверху несколькими целыми шпротами и обсыпать кунжутом, сбрызнуть маслом, охладить перед подачей.

Кузнецова Анна, г. Ярославль

Салат с телятиной и опятами

300 г телятины отварной,
3 вареных яйца,
2 вареные картофелины,
2 вареные моркови,
1 б. маринованных опят,
1 луковица,
майонез,
острая горчица,
молотый перец, соль.

Очистить картофель, морковь, яйцо, мелко нарезать лук, выложить на дуршлаг, промыть. Мелко нарезать грибы, часть отложить для оформления салата. Картофель, морковь нарезать мелкими кубиками, так же нарезать мясо, желток яиц размять вилкой. Перемешать 100 г майонеза с горчицей. Выкладывать салат в виде круга слоями: говядина, майонез, лук, опята, майонез, картофель, майонез, морковь, желтки, майонез, тертый белок. Оформить салат сверху зеленью и опятами, перед подачей охладить минимум час.

Волкова Валентина, г. Мытищи

Салат

"Трухлявый пенё"

Блины:

2 яйца,
2 ст. л. растит. масла,
200 г 3,2% молока,
130 г муки,
соль.

Начинка:

50 г сыра,
3 ст. л. майонеза,
3 ст. л. плавящего сыра,
1 пучок укропа,
100 г ветчины,
3 вареных яйца,
маринованные опята.

Взбить яйца, добавить молоко, масло, муку и соль. Замесить тесто на блины и дать постоять 20 мин. Выпечь 8 блинчиков. Блины разрезать на половинки. Выстелить фольгу и выложить блинчики. Смазать плавящим сыром, смешанным с майонезом и мелко нашинкованным укропом. Посыпать тертым сыром. Сверху выложить слой из ветчины, нарезанной кубиками, и слой тертых яиц. Свернуть рулетом, поставить на тарелку. Сделать из остатков блинчиков корни или коряги. Украсить маринованными опятами. Дать пропитаться пару часов и подать.



Кулинарный словарь

БАЗИЛИК (он же - души, душистые васильки, райхон, рейган, реан). Однолетнее травянистое растение, имеет пряный аромат. Листья и побеги базилика используются как в свежем виде в салаты, супы и холодные блюда, в остальных видах применяют в сухом виде, а в солениях и квашения кладут сухие стебли целиком.

ЖОЖЕНКА. Напиток типа пунша, приготовляемый из алкоголя, фруктов и жженого сахара (точнее - сахара, добавляемого в основную смесь путем плавления). Этот внешне эффектный, по способу приготовления несложный, неоправданно дорогой и нездоровый напиток получил распространение в Европе в «золотоподкладочной» студенческой среде в начале XIX в. и перекочевал в Россию после Отечественной войны 1812-1814 гг.

Разные виды жженки, отличающиеся пропорциями и количеством одних и тех же компонентов, известны под разными собственными названиями, например карамболи, золотое руно, гаудеамус, буршен-гетрэнк, нертов напиток и др. Через художественную литературу XIX в. жженка получила неумеренно восторженную и не отвечающую ее реальному содержанию рекламу.

ЗЕЛЬЕ, ЗЕЛЬНОЕ. Древнерусское название праностей и других растительных острых приправ к кушаньям. Зельное или зельное - обычно употребляется вместо прилагательного «горькое».

Отсюда сказочный эпитет «зелено вино» - означает горькое вино или приправленное польнолю, наперченное, а вовсе не «зелено-вино», т. е. «зелено вино», как часто пишут и думают.

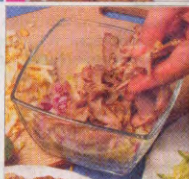


Постнова Татьяна, г. Оренбург

Салат «Пчелка»

100 г жареного мяса, 1-2 вареные картофелины, 1 красная луковичка, 1 свежий огурец, 2 вареных яйца, майонез, соль, перец.

Украшение: оливки, маслины, зелень, сладкий перец. Яйца и картофель натереть на крупной терке, остальное нарезать соломкой. Уложить в салатник слоями, промазывая майонезом: картофель, лук, мясо, огурец, яйца. Из оливок и маслин сделать «пчелок», выложить их поверх салата, «крылышки» сделать из листочков петрушки. Украсить «цветочком» из разноцветного сладкого перца.



Иванова Софья, г. Стерлитамак

Салат «Ирис»

100 г очищенных креветок, 5 вареных яиц, 2 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 1 б. конс. кальмаров, майонез.

Картофель натереть на крупной терке. Отделить яичные белки от желтков, отдельно натереть их на мелкой терке.

Нарезать кальмары и огурец мелкими кубиками.

Выкладывать салат на плоское блюдо в виде ромба слоями: картофель, подсолить, промазать майонезом, кальмар, майонез, креветки, огурец, майонез, желтки.

Четверть тертого белка отложить, остальные перемешать с соком свеклы, дожидаться окрашивания и слить сок.

Выложить из белого и вишневого белка цветок, украсить его нарезанным огурцом, выложить бока салата полукружочками огурца.

Перед подачей салат охладить.

Новикова Алла, г. Орел

Салат с огурчиками и куриным сердцем

300 г куриных сердечек, 200 г соленых огурцов, 3 вареных яйца, 1 вареная морковь, 1 луковица, майонез, перец, соль.

Сердце обжарить в сковороде на растит. масле до готовности. Нарезать огурчики соломкой, перемешать с рубленным луком, нарезанной так же соломкой морковью, добавить нарезанные соломкой сердечки, тертые на крупной терке яйца, майонез, соль, перец, перемешать. Выложить салат с огурчиками и куриным сердцем в салатник, оформить по вкусу, охладить перед подачей.

Козлова Екатерина, г. Тамбов

Салат с печенью и ананасом

500 г куриной печени, 2 кружка конс. ананаса, кедровые орешки, листья салата.

Заправка:

2 ст. л. растит. масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. соевого соуса.

Взять сковороду-гриль, смазать растит. маслом, выложить ананас, обжарить по 2-3 мин. с каждой стороны. Промыть печень, обсушить ее, обжарить до готовности, поперчить и посолить. Выложить в салатник измельченные листья салата, положить нарезанный ананас, печень, полить соусом, посыпать салат орешками, перемешать. Оформить по вкусу.

Для соуса: соединить все составляющие и перемешать.



Андреева Светлана, г. Старый Оскол

Рулеты со свиной, яблоком и яйцом

700 г свиной,
100 г яблок,
50 г слив. масла,
1/4 ст. растит. масла,
4 вареных яйца,
2 зубчика чеснока,
зелень,
перец, соль.

Свинину нарезать полосками 1-1,5 см толщиной, затем с 2 сторон отбить, прикрыв пищевой пленкой.

Перемешать растительное масло и 2 ст. л. сока

лимона, натереть отбивные перцем и солью, обмакнуть в смесь масла с лимонным соком, выложить друг на друга стопкой, затем на 30 мин. их оставить.

Взять кислое яблоко, зелень и яйца, добавить к ним сливочное масло, все измельчить до однородности блендером, поперчить и посолить по вкусу.

Выложить начинку на отбивные, свернуть их рулетами, скрепить каждый нитью и выложить рулеты на противень, влить 1/2 ст. воды, накрыть их плотно фольгой.

Готовить рулеты в духовке при 180°C 30 мин. Затем убрать фольгу, полить рулеты выделившимся соком, поставить еще на 3 мин. в духовке, чтобы они подрумянились, достать, накрыть фольгой, дожидаться, когда они остынут, и снять нитки, нарезать ломтиками и подать теплыми или холодными.

Семенова Светлана, г. Ростов-на Дону

Крабовые палочки с сыром в тесте

400 г готового слоеного теста,
240 г крабовых палочек,
150 г твердого сыра,
1 ч. л. сушеных пряных трав,
1 ч. л. кунжута,
1 яйцо,
мука.

Слоеное тесто слегка раскатайте, нарежьте полосками шириной 1-1,5 см. Каждую полоску положите на посыпанную мукой доску, посыпьте сушеными травами, раскатайте.

Сыр нарежьте тонкими полосками по размеру крабовых палочек. Крабовую палочку положите между двумя полосками сыра, оберните полосками теста.

Затем выложите на посыпанную мукой противень, смажьте сверху взбитым яйцом, посыпьте кунжутом. Выпекайте 20-25 мин. в духовке при 170-180°C. Остудите.

К такой закуске можно отдельно подать легкой острый соус.



По секрету

Зачем пирогу макаронины?

Раньше, когда я пекла открытой пирог с фруктовой или ягодной начинкой, сок во время выпечки убегал и подгорал на противне. Теперь я нашла выход: втыкаю в начинку вертикально несколько макаронин с отверстием. Кипящий сок поднимается по этим трубочкам, а из пирога не выливается. Из готового пирога макаронины вынуть.

Секрет рассыпчатой каши

Если любите рассыпчатую кашу, тогда на стакан крупы нужно брать 2 стакана жидкости. Варить рассыпчатые каши можно на бульоне или на воде, крупу нужно засыпать в кипяток.

Что вредно для пряностей

Для пряностей вредны: свет, высокая температура, повышенная влажность. Хранить нужно в плотно закрытых непрозрачных керамических, фарфоровых или из темного стекла банках, каждую пряность в отдельной емкости подальше от плиты.

Нельзя сыпать специи из баночки, в которой они хранятся непосредственно в кастрюлю с кипящим блюдом - они поглощают влагу из пара и теряют свое качество.

Шкурки для банана пригодятся

Шкурки от банана помогают развариваться мясу. В кастрюлю с мясом положить шкурку от банана. Вас приятно удивит полученный результат. Мясо будет мягким, сочным и душистым.

Зелень на пиццу

Чтобы зелень, которую вы кладете на пиццу, при выпечке не утратила своего цвета и вкуса, ее надо предварительно обмакнуть в растительное масло.

Павлова Антонина, г. Калининград

Роллы из блинчиков с сельдью

7-8 тонких блинчиков,
1 соленая сельдь,
4 маленьких огурчика,
1 луковичка,
1 вареных яйца,
1 ломтик белого хлеба,
2 ст. л. майонеза,
зелень.

Сельдь разделяем на филе, нарезаем небольшими кубиками. Огурчики и лук также режем мелкими кубиками. С хлебного ломтика срезаем корочку, мякоть нарезаем небольшими кубиками. Яйца натираем на крупной терке. Все подготовленные продукты соединяем, смешиваем с майонезом. На блинчики выкладываем начинку, распределяем ее по всей поверхности, сворачиваем в рулетики, разрезаем каждый на 3-4 кусочка. Роллы выкладываем на тарелку и украшаем зеленью.



Громова Ангелина, г. Армавир

Закуска "Тропические острова"

1 б. конс. ананасов,
200 г твердого сыра,
2 вареных яйца,
1 зубчик чеснока,
майонез,
соль, перец,
листья салата,
24 вареных креветки,
маслины,
орехи кеюшо,
зелень.

Сыр и чеснок измельчить в блендере, добавить яйца, перемешать. Массу слегка посолить, поперчить и добавить майонез. Блюдо застелить листьями салата. На колечко ананаса намазать яично-сырную массу так, чтобы она напоминала островки, то есть с горкой, и разгладить. Украсить закуску креветками, маслинами, орешками и зеленью.

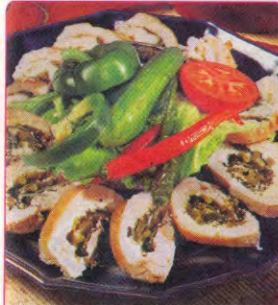
Лебедева Ольга, г. Люберцы

Финики из карпа "Смак"

1 карп,
1 луковичка,
3 ломтика белого хлеба (или булки),
1 ст. молока,
1 яйцо,
растит. масло,
соль, перец,
специи.

Рыбное филе посечь, добавить обжаренный на масле лук, замоченную в молоке и отжатую булку (или белый хлеб), 1 яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать и сформовать шарики.

Жарить их на растительном масле со всех сторон до образования золотистой корочки.



Чернова Тамара, г. Ростов-на-Дону

Куриный рулет с шампиньонами

500 г куриного фарша,
400 г шампиньонов,
2 луковички,
4 плавленых сырка,
5 яиц,
200 г майонеза,
молотый перец,
приправа куриная.

Грибы мелко нарезать, обжарить с луком, остудить. Фарш смешать с жареными грибами, перцем и приправой.

Для теста: сырки натереть на мелкой терке, добавить 4 яйца и майонез, хорошо перемешать. Противень застелить бумагой, вылить тесто и выпечь в духовке до золотистого цвета 15-30 мин. Корж немного остудить, выложить сверху фарш с грибами, равномерно распределить, свернуть рулетом, смазать одним взбитым яйцом. Затем поставить в духовку и запекать при 180°C до светло-коричневой корочки 15-20 мин.

Подать горячим или холодным на блюде с зеленым салатом.

Макарова Наталья, г. Люберцы

Жульен из свинины по-русски

30 г сыра,
1 луковичка,
3-6 ст. л. майонеза,
соль,
растит. масло.

Нарезать свинину тонкой соломкой, длиной 4-5 см. Обжарить на сильном огне на растит. масле, помешивая, до полного испарения жидкости.

Нарезать лук четвертькольцами, выложить к свинине, обжарить до подрумянивания при постоянном помешивании, посолить, убавить огонь, влить 4-5 ст. л. горячей воды, потушить до готовности мяса, накрыв плотно крышкой. Мясо выложить в кокошницу, сверху смазать 1-2 ст. л. майонеза, посыпать тертым сыром и запечь до румяной корочки в разогретой духовке.

Федорова Вера, г. Пермь

Закуска "Полная чаша"

400 г шампиньонов,
2 яйца,
1/2 ст. молотых грецких орехов,
майонез,
соль, перец,
готовые тарталетки.

Шампиньоны сварить в воде до готовности и нарезать небольшими кусочками. Яйца также сварить, очистить и нарезать ломтиками. Перемешать грибы и яйца с орехами, заправить все майонезом, посолить, поперчить по вкусу и разложить получившуюся массу в тарталетки. Посыпать закуску рубленой зеленью петрушки и подать.



Герасимова Ксения, г. Ижевск

Щи "Наваристые"

200 г свинины,
150 г тушеной капусты,
50 г сметаны,
50 г фасоли,
2 ст. л. растит. масла,
20 г ячневой крупы,
2 зубчика чеснока,

зелень,
соль.

Замочить фасоль заранее.

Свинину нарезать некрупными кусочками, выложить в кастрюлю, добавить фасоль, влить холодную воду и варить до готовности фасоли, затем всыпать ячневую крупу, варить до ее готовности. Добавить в суп капусту, довести его до кипения, положить чеснок, растертый с солью. Подать, заправив зеленью и сметаной.

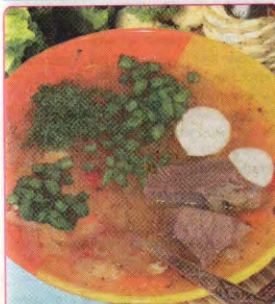
перец, соль.

Филе утки положить в подсоленную воду и отварить, убирая пену. За 30 мин. до готовности добавить к утке картофель и морковь, нарезанную кубиками, нарезанный лук, сметану, довести до кипения, добавить порезанные помидоры, поперчить и посолить. Филе утки достать из супа и некрупно нарезать, положить обратно в суп, затем суп разлить по тарелкам и украсить нарезанной зеленью.

Сорокина Ирина, г. Пермь

Домашний суп с уткой

400 г мяса утки,
500 г картофеля,
50 г сметаны,
3 помидора,
2 луковицы,
1 морковь,
3 ст. воды,
2 пучка зелени,



Королева Валентина, г. Стелитамак

Похлебка с говядиной по-деревенски

350 г говядины,
8 картофелин,
4 луковицы,
2,5 ст. л. слив. масла,
лавровый лист,
зелень,
перец, соль.

Отделить филе говядины от костей, нарезать мякоть говядины продолговатыми некрупными кусочками. Приготовить из костей бульон, перелить его в горшочек, положить сырое мясо, поставить в разогретую до 150-200°C духовку и 30 мин. варить. Картофель нарезать кубиками, лук — полукольцами, обжарить его до подрумянивания на хорошо разогретом растительном масле.

Достать бульон с мясом, положить картофель, затем на слабом огне на плите продолжить варить еще 10 мин., далее положить обжаренный лук, рубленую зелень, лавровый лист, проварить еще несколько минут до готовности.

Подать горячей с черным хлебом.

Советы диетолога

Переел? Дыши в сторону!

Переядение может способствовать появлению дурного запаха изо рта. Такли это?

У практически здоровых людей запах изо рта может быть после обильной трапезы, богатой мясными блюдами, которые способствуют развитию гнилостных процессов в пищеварительной системе.

Пища должна поступать в организм регулярно и в умеренном количестве, чтобы успевали выработаться ферменты, необходимые для ее переработки. Если в одно и то же время, через каждые 3-4 часа будете садиться за стол, главный орган пищеварения так же добросовестно будет вырабатывать желудочный сок, причем ровно столько, сколько необходимо для полноценной обработки пищи — ее надо раздробить, перемешать и пропитать соляной кислотой.

Постоянно переядаете? За обильную трапезу организм отомстит вам неприятным запахом изо рта, отрыжкой, икотой, изжогой.

Постоянный запах изо рта должен вас насторожить и побудить обратиться за помощью к специалисту.

Он может быть одним из симптомов дивертикула пищевода, хронического гастрита с пониженной кислотностью, при котором затруднено переваривание белков. Кислый запах возможен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока.

Причиной постоянного запаха может быть густой (белый или желтый) налет на языке, чаще всего свидетельствующий о нарушении деятельности органов пищеварения.

У женщин неприятный запах изо рта иногда бывает перед и во время менструации.

Романова Ирина, г. Кострома

Щи с мясом и шампиньонами

500 г мяса на косточке,
300 г грудки,
150 г шампиньонов,
3 помидора,
2 луковичи,
1 сладкий красный перец,
1 морковь,
2 зубчика чеснока,
1/2 кочана белокочанной капусты,
зелень,
лавровый лист,
перец горошком,
сметана,
перец, соль.



Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист. Он хорош при варке, а потом лишь портит вкус.

Мясо залить водой, довести до кипения, убрать пену, положить целую морковь и луковичу, лавровый лист, перец-горошек, подсолить, снизить нагрев плиты, накрыть крышкой и до размягчения мяса отварить.

Мелко нарезать помидоры, сладкий перец и капусту, грибы нарезать ломтиками, лук мелко нашинковать.

Достать целую морковь и луковичу из бульона с мясом, мясо также достать и мелко нарезать, выложить снова в суп.

Отваренную морковь нарезать и положить обратно в суп вместе со свежими нарезанными овощами, перемешать, подсолить суп при необходимости.

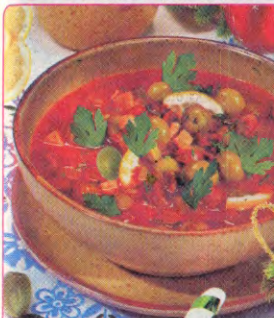
За 10 мин. до готовности добавить в суп мелко нарезанные чеснок и зелень, перемешать. Подать, заправив сметаной.

Захарова Инга, г. Новоуральск

Суп "Русский"

600 г мяса на кости,
50 г слив. масла,
8 картофелин,
2 луковичи,
2-3 ст. л. гречневой крупы,
зелень,
специи,
соль.

Выложить в воду мясо, отварить крепкий бульон. Крупу обжарить на сковороде, положить в кипящий бульон. Картофель нарезать небольшими кубиками, лук - кольцами, на масле обжарить вместе с картофелем, выложить в бульон, проварить до мягкости картофеля и гречки. Заправить суп рубленой зеленью (укроп, петрушка) и довести до кипения, затем выключить огонь и оставить на плите.



Сергеева Ольга, г. Гусь-Хрустальный

Солянка с говядиной

100 г соленых огурцов,
100 г сметаны,
100 г говядины,
50-100 г ветчины,
50-70 г почек,
50 г сосисок,
1 луковича,
1/3 лимона,
2 ст. л. слив. масла,
2 ст. л. томат-пасты,
маслины или оливки,
петрушка.

Лук мелко нашинковать, обжарить на сливочном масле, добавив томат-пасту. Огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой и слегка обжарить. Мясо отварить до готовности, нарезать его и немного обжарить. Нарезать почки, сосиски и ветчину, выложить все мясные продукты в кастрюлю, добавить огурцы, лук, оливки или маслины, влить бульон, довести до кипения, проварить несколько минут на медленном огне. При подаче заправить ломтиками лимона и посыпать зеленью, подать со сметаной.

Пономарева Ольга, г. Череповец

Борщ на свином языке

900 говяжьего бульона,
200 г свиного языка,
150 г свеклы,
150 г свежей капусты,
150 г картофеля,
100 г репчатого лука,
60 г топленого сала,
60 г черного хлеба,
черный перец.

Язык сварить, очистить, нарезать кубиками, бульон процедить. Лук мелко нарезать, обжарить на топленом сале, положить морковь, нарезанную кубиками, капусту - соломкой и потушить. Влить бульон с языка в говяжий бульон, добавить язык, тушеную овощную смесь, нарезанный ломтиками черный хлеб, довести до кипения, затем положить картофель кубиками и варить 10-15 мин., поперчить и посолить, подать.

Борисова Элла, г. Казань

Щи по-боярски

300 г мяса,
100 г сушеных белых грибов,
3-4 зубчика чеснока,
2,5 ст. л. квашеной капусты,
2 помидора,
2 луковичи,
1 морковь,
3 ст. л. растит. масла,
1 ст. л. муки,
соль, перец.

Отварить грибы и мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить нарезанное и обжаренное мясо. Нашинковать капусту, выложить в кастрюлю, добавить нарезанные морковь, лук, 2 ст. л. растит. масла, потушить и переложить овощи в горшочек. Влить грибной отвар, поперчить, подсолить, всыпать муку (заранее обжарить на 1 ст. л. масла), томить суп в духовке 40 мин. и добавить в конце готовки мелко нарезанные чеснок и помидоры.



Тефтели с грибами "Российские"

750 г мясного филе,
250 г шпика,
100 г сушеных грибов,
180 г слив. масла,
260 г томат-пасты,
500 г сметаны,
1 луковица,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. растит. масла,
1/4 лимона,
сахар,
перец,
петрушка.
Гарнир:
замороженный горошек,
морковь,
картофель,
лавровый лист,
репчатый лук,
соль, перец.

Мясо пропустить через мясорубку вместе со

Григорьева Оксана, г. Саранск

шликом. Снять цедру с лимона, натереть ее на терке. Поперчить и посолить фарш, влить небольшое количество воды, добавить цедру, перемешать массу и слегка взбить, убрать на 2 ч. в холод. Грибы отварить, мелко нарезать, обжарить с луком на растит. масле, дать слегка остыть, добавить сливочное масло, рубленую зелень, подсолить, перемешать. Выложить фарш на деревянную доску, разделить на одинаковые шарики некрупного размера, затем сформовать из них лепешки, в центр уложить приготовленную из грибов начинку, сформовать шарики.

Запанировать тефтели в муке, на сковороде обжарить с двух сторон. Выложить тефтели в глубокую сковороду или кастрюлю, полить разведенной томат-пастой или сметаной, приправленной сахаром и перцем, выложить сверху картофель, нарезанный дольками и обжаренный, морковь, нарезанную кружками, горошек, обжаренный лук, лавровый лист.

Тушить все 15 мин., затем подать.



Боброва Фаина, г. Тюмень

Сладко-соленая медовая индейка

100 г сахара,
100 г слив. масла,
12 ломтиков ананаса,
4 грудки индейки,
4 ст. л. меда,
4 ст. л. оливкового масла,
3 ст. л. соевого соуса,
2 ст. л. тертого имбиря,
лимонный сок,
перец, соль.

Перемешать сок лимона с медом, соевым соусом, половиной сливочного масла и имбиря. Нарезать порционными кусочками грудки, выложить в миску, влить приготовленный маринад, равномерно его распределить, накрыть и оставить для маринования на 1-1,5 ч. Выложить мясо в огнеупорную посуду, влить оливковое масло, запечь 30 мин. в разогретой до 180°C духовке до подрумянивания. Слить с индейки выделившуюся в процессе жарки жидкость в сковороду, положить сахар, оставшееся масло, разогреть, обжарить в соусе ананасы. Подать индейку с соусом и ананасом.

Еда в стихах

Нет, ребята, я не гордый.
Я с наградой обожду.
Так скажу: зачем мне орден?
Я согласен на еду.
На еду, продукты, хавку.
Суп, второе и компот,
Чтоб я мог одной охапкой
Это всё засунуть в рот!
Буду ль сыт тогда? Не знаю.
Хоть гадай, хоть не гадай.
А сейчас я есть желаю.
Мне еду скорей подай!

Жареная картошка

Чистить - а как будто бы строгать
Круглую с пузырьками картошку.
После резать, что-то напелать,
Аппетит копить - но понемножку.

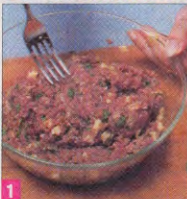
Сковородка, масло, и - вперед,
И вегеты сыллешь вместо соли.
Мерно золотится корнеплод,
Счастье краткое суля - не боле.

Куриная лапша

На курице бульон - янтарный цвет -
Заправлен густо белою лапшой.
Морковка и петрушка. Вот и суп.
Вкус лакомый - и будто нету бед,
И супчик ешь с охоткою такою -
В еде как будто и сокрыта суть.

Окунь, жаренный на костре

Окунь, жаренный на костре,
И сочнее, и вкусом острее,
Золотится в подсолнечном масле.
Золотится прозрачно и лук.
Был рыбацкий хороший досуг.
А теперь - мякоть, данная в массе...



1



2



3

Калинина Анастасия, г. Дзержинск

Рубленый шницель с помидорами

400 г говядины, 200 г свиной шейки, 1 картофеля, 100 г сыра, 2 помидора, растит. масло, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2-3 веточки петрушки, смесь перцев, соль.

Говядину, свинину, картофелину и чеснок пропустить через мясорубку, добавить яйцо, 50 г сыра, нарезанного мелкими кубиками, и рубленую зелень петрушки, посолить, поперчить и все тщательно вымесить. Из полученного фарша сформовать большие плоские шницели, обжарить их на масле до румяности. Выложить на каждый шницель по кружочку помидора, посыпать тертым оставшимся сыром и довести до готовности в духовке или микроволновке.



4



Федотова Елена, г. Кстово

Куриные котлеты фаршированные

200 г куриного филе,
50 г куриной печени,
2 яйца,
5 ст. л. слив. масла,
3 ст. л. паниров. сухарей,
1 ст. л. муки.

Для фарша: куриную печень мелко порубить, обжарить, перемешать с рублеными вареными яйцами и зеленью петрушки, приправить

сливочным маслом, красным перцем и перемешать. В центр филе выложить приготовленный фарш, сверху накрыть меньшим филе, поднять края большого филе, накрыть фарш, посолить, поперчить, затем запанировать в муке и погрузить в лезон (жидкая смесь яиц и молока, либо сливок и воды), после чего запанировать в белых сухарях и жарить до подрумянивания. Снова обмакнуть в лезон и обвалить в рубленом черстве пшеничного хлеба, сформовать котлеты, обжарить во фритюре, вынуть, поставить в разогретую до 180°C духовку на 5 мин.

Матвеева Инесса, г. Самара

Утка с грибами "По-ставропольски"

1 утка,
50 г сушеных грибов,
2 ст. воды,
1 луковица.

Соус:
1 ст. сметаны,
1 ч. л. муки,
грибы.

Гарнир:
300 г перловой крупы,
2 ст. бульона,
1 ст. л. слив. масла.

Утку натереть солью, выложить в утятницу с разогретым маслом, обжарить на сильном огне, снизить огонь, положить лук, нарезанный средними кружками, тушить, периодически поливая грибным отваром.

Для отвара: залить грибы 0,5 л воды, на медленном огне проварить до готовности грибов под крышкой.

Готовую утку достать из утятницы, дать остыть, разрезать на 4-6 частей. Оставшийся после утки в утятнице соус заправить сметаной, перемешанной с мукой, положить

рубленые грибы, перемешать, положить в



соус нарезанную утку, перемешать, чтобы соус ее равномерно покрыл, поставить на огонь, 10 мин. покипятить.

Крупы залить подсоленным бульоном, проварить 10 мин. на сильном огне, добавить масло, перемешать, поставить кашу в разогретую духовку, чтобы она упрела.

На блюдо кольцом выложить кашу, в центр - утку, все полить горячим соусом.

Петухова Анна, г. Казань

Гречневая каша по-купецки

350 г свинины,
200 г гречневой крупы,
1 бульонный кубик,
1 морковь,
1 луковича,
1/2 сладкого болгарского перца,
2 ст. л. кетчупа,
1 ст. л. слив. масла,
перец, соль.

Мясо нарезать кусочками не более 3 мм и обжарить на слив. масле до легкого подрумянивания. Поперчить, посолить, добавить нашинкованный лук, нарезанный соломкой перец, потертую на крупной терке морковь, кетчуп, всыпать гречневую крупу, влить бульон либо воду так, чтобы жидкость только покрыла кашу. Далее готовить на слабом огне около 20-25 мин. до полного впитывания жидкости, затем настоять еще 10-15 мин. и подать.



Антонова Ольга, г. Краснодар

Куриные грудки "По-японски"

4 куриных грудки,
1/2 лимона,
1 ст. л. водки,
1/2 ст. л. соли.

Грудки сбрызнуть водкой, оставить на 10 мин., затем натереть солью, выложить вниз кожей на решетку разогретой духовки (или нанизать на шампур).

Жарить грудки в духовке, периодически переворачивая, до золотистой корочки.

Подать с рисом, либо с тушеными овощами, картофелем, зеленым салатом.

Матвеева Инесса, г. Самара

Филе лосося "Розовая лагуна"

600 г филе лосося,
6 ст. л. кунжута,
2 яйца,
2 ст. л. растит. масла,
соль, перец.

Филе лосося нарезать полосками толщиной около 1,5 см. Яйца взбить вместе с солью и перцем.

Рыбные полоски обмакнуть сначала во взбитые яйца, а затем обвалить в кунжуте.

Разогреть масло в сковороде с толстым дном и обжарить кусочки рыбы с двух сторон на слабом огне около 7 мин.

Подать с тушеными или свежими овощами.

Егорова Оксана, г. Снежинск

Жаркое с картофелем и куриными крылышками

400 г куриных крылышек,
10-12 картофелин,
2 луковича,
2 ст. л. томат-пасты или кетчупа,
растит. масло,
специи, соль.

Картофель очистить, лук нарезать полукольцами.

Крылья разрезать на половинки по суставам и обжарить на сковороде с маслом, переложить в другую емкость.

Картофель нарезать дольками, лук выложить на сковороду, где жарились крылья, и обжарить до подрумянивания, затем добавить томат-пасту, перемешать, влить 1 ст. бульона или кипятка.

Выложить курицу в казан, влить зажарку, поперчить, приправить специями, добавить картофель, досолить при необходимости, накрыть крышкой и проварить до готовности.



Знаете ли вы...

• До середины 19 века омары считались пищей американских бедняков, использовались как удобрение и приманка для рыбы. Но затем интерес гурманов к этим ракообразным стал быстро расти, и теперь омары - признанный деликатес.

Интересно то, что более вкусные омары с мягким панцирем стоят дешевле особей с жестким панцирем, мясо которых уже не такое нежное. Это связано с тем, что мягкотелых омаров нельзя перевозить на большие расстояния, а отведать можно только в районах непосредственной ловли.

• В японской кухне существует блюдо «танцующий кальмар». Недавно убитого кальмара помещают в чашку с рисом, а затем поливают соевым соусом - и в это время моллюск начинает «танцевать», перебирая своими щупальцами.

Данный эффект объясняется особым строением нервных волокон кальмаров, которые даже после их смерти реагируют с содержащимся в соусе натрием и заставляют мышцы сокращаться.

• Многие пассажиры самолетов вкус привычной еды воспринимают совершенно по-другому. Причиной этому служит шум полёта.

При высоком уровне шума еда кажется менее соленой и сладкой, но при этом более хрустящей.

• Блюдо «цыпленок табака» никак не связано с табаком.

Дело в том, что это исковерканное название, тогда как правильное - «цыпленок тапака», произошедшее от специальной грузинской сковороды под названием «тапака».

20 САМОБРАНКА Горячее на любой вкус

Сидорова Татьяна, г. Усурийск

Куриные крылышки в пивном кляре

500 г куриных крылышек,
1/3 ст. соевого соуса,
1 ст. муки,
1 ст. пива,
1 пучок зелени петрушки,
растит. масло.

Крылышки разрезать по суставам на 3 части при помощи острого ножа, выбросить крайнюю часть, немного припудрить мукой. Петрушку разделить на пучки по 5-6 веточек —

должно получиться 10-12 пучков. В сковороду или кастрюлю налить масло (такое количество, чтобы оно полностью покрывало крылышки), раскалить.

Быстро замесить жидкое тесто из пива и просеянной муки, обмакивать крылья и сразу опускать в разогретое масло, жарить до румяной корочки, переворачивать, жарить также до поджаривания с другой стороны, петрушку также обмакивать в кляр и обжаривать.

Подать, выложив на блюдо обжаренные крылья, рядом уложить обжаренную в кляре петрушку.

Рецепт прислала Журавлева Анна, г. Кроноцк

- 400 г свиного филе,
- 60 г яблок,
- 4 ст. л. растит. масла,
- 20 г муки,
- тимьян,
- соль,
- речичатый лук.

Рецепт прислала Полякова Анна, г. Выкса



- 750 г свиного окорока или лопатки,
- 400 г помидоров,
- 100 г шампани,
- 1 ст. белого вина,
- 10 зубчиков чеснока,
- 2 лукавицы,
- 2 сладких перца,
- 2 острых перца,
- перец молотый,
- соль.

Токитура со свинойной

Нарезать свиную кубиками примерно по 30 г, обжарить на сковороде до подрумянивания на растопленном масле. Лук и чеснок мелко нарезать, добавить к мясу. Помидоры очистить от семян и кожицы, мелко нарезать, добавить к остальным ингредиентам.

Перец очистить, нарезать соломкой, положить в сковороду, поперчить и посолить, добавить острый перец по вкусу. Тушить в собственном соку 15 мин., затем влить вино, довести до кипения и убрать с плиты.

Свиное филе с яблоками

Крупный кусок свиной выкоти натереть солью, обвалять в муке, обжарить со всех сторон на сильном разогретом масле, после чего переложить в сотейник, влить оставшийся от жарки жир, посыпать тимьяном, влить небольшое количество бульона и погушить до полуготовности. Лук нарезать кольцами, яблоки нарезать дольками, положить к мясу, тушить до готовности.

Готовое мясо достать. Подсолить и протереть через сито соус, добавить спагетти, довести до кипения, затем его процедить.

При подаче мясо нарезается ломтиками, поливается соусом.

Дмитриева Вера, г. Черняховск

Свинина с корицей, сидром и яблоками

400 г свиной вырезки,
3/4 ст. куриного бульона,
2 зеленых яблока,
6 ст. л. сидра,
2 ст. л. яблочного уксуса,
1 ст. л. воды,
1 ст. л. растит. масла,
2 ч. л. слив. масла,
1/2 ч. л. соли,
1/4 ч. л. черного молотого перца,
1/4 ч. л. молотой корицы,
1/2 ч. л. кукурузного крахмала.

Яблоки очистить и нарезать тонкими дольками. Сливочное масло вместе с растит. маслом на сковороде, положить мясо, натертое перцем и солью, жарить около 5 мин. до румяной корочки. Поставить сковороду с мясом на 15 мин. в разогретую до 215°C духовку, затем достать мясо, выложить на тарелку и накрыть фольгой. После того как масло перестанет пениться и шипеть, выложить в эту сковороду яблоки, посыпать их корицей, на умеренном огне обжарить до мягкости и золотисто-коричневатого оттенка около 5-7 мин., затем переложить их на блюдо.



Влить в ту же сковороду куриный бульон и сидр, довести до кипения на сильном огне. Перемешать воду с крахмалом, влить в кипящий бульон с сидром, размешивая венчиком, на умеренном огне проварить соус 5 мин. до загустения и уменьшения в объеме до 1 ст. Убрать соус с огня, перемешать с уксусом, приправить перцем и подсолить, хорошо перемешать. Подать мясо, освободив от фольги, нарезав порционными ломтиками, гарнируя яблоками и поливая соусом.

- 200 г телятины,
- 20 г репчатого лука,
- 15 г моркови,
- 10 г корня пастернака,
- 1/2 ст. л. слив. масла,
- мука,
- соль.



1 ч, 15 мин.

Рагу «Чулама»

Нарезать некрупно мясо, залить его холодной водой, подсолить, поставить на плиту и довести до кипения. Снять пену, положить морковь с луком и петрушкой, на медленном огне проварить, накрыв неплотно крышкой.

Для соуса: не подрумянивая, поджарить муку на сливочном масле, влить немного бульона, прожарить - соус по консистенции должен получиться, как сметана.

Достать овощи из кастрюли, слить воду, залить мясо соусом, прогреть, не допуская кипения, и подать рагу.

22

- 300 г курицы
- 1,5 ст. куриного бульона,
- 3/4 ст. воды,
- 2 корня пастернака,
- 1 зеленое яблоко,
- 1 морковь,
- 1 луковица,
- 3 ч. л. оливкового масла,
- 1 ч. л. розмарина,
- 1 ч. л. яблочного уксуса,
- соль, перец.



30 мин.

Курица в яблочном соусе

Яблоко мелко нарезать, нарезать травы и овощи, выложить в большую кастрюлю и пассеровать все 8 мин., поперчить и посолить. Влить в кастрюлю бульон и воду, довести все до кипения, на среднем огне проварить при постоянном помешивании 10 мин.

Перелить приготовленную массу в блендер, влить уксус, измельчить все в пюре. Нарезать филе курицы, выложить в кастрюлю и добавить 1 ч. л. оливкового масла, постоянно помешивая, готовить до подрумянивания 3-4 мин., затем влить приготовленный соус. Тушить еще 1-2 мин. при постоянном помешивании и подавать.

- 150 г говядины,
- 4 ст. л. воды,
- 10 г говяжьего сала,
- 10 г пшеничного хлеба,
- 10 г слив. масла,
- 6 г панирова,
- топленое сало,
- 2 г репчатого лука,
- перец, соль.



40 мин.

Котлеты говяжьи «Московские»

Хлеб замочить в воде.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с говяжьим салом, вымоченным хлебом и луком, подсолить, поперчить, сформовать котлеты.

Завялиривать их в сузарке и обжарить с двух сторон на топленом масле до румяной корочки.

Подасть с гарниром из фасоли в томатном соусе, вареных овощей, жареного, отварного картофеля или каш.

- 2 кг поджаренного окорка,
- 2 л сока-колы,
- 50 г гвоздики,
- 1 луковица,
- 2 ст. л. сахара,
- 2 ч. л. горчицы.



3 ч.

Окорок с соусом из колы

Лук нарезать, выложить окорок вниз шкуркой в глубокую сковороду, засыпать нарезанный лук, влить колу, довести все до кипения. Убавить огонь и тушить окорок в коле 2,5 ч.

Затем достать окорок из сковороды, снять с него шкурку, по диагонали ножом надрезать жир в виде сетки, в места пересечений линий выложить бутылочки гвоздики, обмазать окорок горчицей с сахаром, выложить обратно в соус и замариновать в духовке при 180°C еще 10-15 мин.

Рецепт прислала Белоусова Наталья, г. Сочи

- 1,5 кг картофеля,
- 1 кг курицы,
- соль.
- Соус:
 - 350 г растительного масла,
 - 350 г моркови,
 - 300 г куриного бульона.
 - 100 г топленого масла,
 - лавровый лист,
 - перец, соль.



1 ч.

Курица с картофелем по-татарски

• Курицу отварить в подсоленной воде. Картофель очистить, нарезать половинками, отдельно отварить до готовности. Выложить картофель в широкую сковороду, сверху уложить отварную курицу (разрезать ее предварительно на порционные кусочки), залить соусом из овощей, накрыть крышкой и тушить 30 мин.

• Для соуса: нарезать морковь помпиками, лук - колечками, проварить овощи в бульоне, подсолить, добавить лавровый лист, поперчить, добавить масло, проварить 3-5 мин.

24

Рецепт прислала Анисимова Валентина, г. Муром

- 4 куриных филе,
- сок 1/2 лимона,
- 3 ст. л. соевого соуса,
- приправы,
- 400 г шампиньонов,
- 3 помидора,
- 1 красный сладкий перец,
- 2 зубчика чеснока,
- зелень,
- соль, перец.



1 ч. 15 мин.

Куриные грудки "Розовый вечер"

• Куриные грудки залить маринадом из лимонного сока и соевого соуса, можно добавить немного бальзамического уксуса, посолить, посыпать приправами, накрыть пленкой, оставить на 30 мин. Затем курицу обжарить до золотистой корочки на растит. масле и выложить на тарелку. В той же сковороде обжарить мелко нарезанные шампиньоны, добавить помидоры и перец, нарезанные кубиками, немного потушить, посолить, поперчить и выложить сверху гуардо, накрыть крышкой и тушить до готовности, изредка помешивая. В конце добавить раздавленный чеснок и рубленую зелень.

Рецепт прислала Комарова Елена, г. Волгоград

- 800 г любого мяса,
- 700 г небольших шампиньонов,
- 1 зеленый и 1 красный сладкий перец,
- 200 г сыра,
- 400 г сметаны,
- 4 ст. л. оливкового масла,
- перец, соль.



1 ч.

Мясо "Снежный домик"

• Мясо нарезать мелкими кусочками, обжарить на оливковом масле. У грибов отделить шляпки от ножек. Шляпки немного отварить в подсоленной воде. Ножки и очищенный от семян сладкий перец нарезать кубиками, добавить к мясу и потушить 5 мин. Посолить, поперчить, потушить, влить сметану. Приготовленную массу выложить на смазанный маслом противень. Сверху руками разложить грибные шляпки в виде "черепицы". Запекать в разогретой духовке 20-25 мин. при 200°С. Затем посыпать грибы сыром, нарезанным мелкими кубиками, и держать в духовке до тех пор, пока сыр слегка подпаяет и станет похожим на "снежинки". Подайте, украсив помпиками сладкого перца и зеленью.

Рецепт прислала Боброва Фаина, г. Томель

- 1 крупный лещ,
- 2 лимона,
- 3 лавровых листа,
- 4 ст. л. пивного суцарен,
- 3 ст. л. слив. масла,
- 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха,
- перец душистый горошком,
- черный перец, соль.



1 ч. 10 мин.

Лещ, тушенный с лимоном

• Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Плавники, хвост и голову сложить в эмалированную кастрюлю, добавить воду, лавровый лист, душистый перец и варить 15-20 мин. Готовый рыбный бульон процедить. Лимоны обдать кипятком и нарезать кружочками. Куски рыбы запанировать и уложить в кастрюлю слоями: рыба, сливочное масло, кружочки лимона, посыпать каждый слой молотым мускатным орехом. Добавить рыбный бульон и тушить на среднем огне 30 мин. Перед подачей выложить рыбу на блюдо, украсить кружочками лимона и полить оставшимся от тушения соусом.

25

Рецепт прислала Бельева Людмила, г. Иркутск

- 1 кг свинины,
 - 2 луковицы,
 - 4 моркови,
 - 2 головки чеснока,
 - растит. масло.
- Тесто:**
- 1 ст. молока,
 - 1 яйцо,
 - мука,
 - соль.



1 ч., 15 мин.

Мясные "Закругашки"

Свинину нарезать небольшими кусочками, лук нашинковать, 1 морковь натереть на крупной терке и обжарить все вместе до золотистого цвета. Затем переложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрывала мясо на 2 см. Тушить до мягкости мяса. Замесить кругое тесто, разделять его на 2 лепешки. Оставшуюся морковь натереть на крупной терке и обжарить на растит. масле вместе с рубленым чесноком. На лепешки выложить морковно-чесночный фарш, скатать рулетиками и зашпигать края. Затем нарезать рулетики кусочками толщиной 2 см и опустить их в кипящее масло за 20 мин. до готовности. Блюдо посолить, добавить лапшевый лист и тушить до готовности.

26

Рецепт прислала Михайлова Валерия, г. Сергиев Посад

- 8 тонких телячьи шницели,
- 8 ломтиков ветчины,
- 8 ломтиков швафля,
- 1 ст. л. сока лимона,
- 1 ст. л. слив. масла,
- 3/4 ст. воды,
- 2 ст. л. метаны,
- соль, перец,
- соевый соус.



1 ч.

Рулетики "Прыгни в рот"

Мясо слегка отбить, обрызгать соком лимона, посолить, поперчить. На каждый шницель положить по 1 листику швафля, 1 ломтику ветчины, свернуть в рулетики, скрепить зубочистками и обжарить на сливочном масле до золотистой корочки со всех сторон. Затем долить воду и вино, закрыть крышкой и готовить 10 мин.

Готовые рулетики освободить от зубочисток и сложить в подогретое блюдо. В соус от тушения добавить сметану, соль, перец, соевый соус и довести до кипения.

Полить этим соусом рулетики и украсить листьями швафля. На гарнир подать рис, лапшу или салат.

Рецепт прислала Романова Ирина, г. Кострома

- 1 средний карп,
- растит. масло,
- 2 ягдори калены,
- лимон.

- Начинка:**
- 3 ломтика белого хлеба или булки,
 - 1 ст. молока,
 - 10 шампиньонов,
 - 2 луковицы
 - 2 желтка,
 - 4 ст. л. слив. масла,
 - перец, соль.



45 мин.

Серебряный карп с начинкой

Для начинки: размоченную в молоке и отжатую булку соединить с нарезанными шампиньонами, поджаренными на сливочном масле с луком. Добавить 1 ст. л. масла, растертого с 2 желтками, и перемешать со сбитыми белками, посолить и поперчить. Карпа почистить и хорошо промыть, удалить глаза и жабры. В брюшную полость положить начинку и зашить нитью. Запечь в духовке на смазанном маслом противне или в форме, сверху прикрыть бумагой для запекания. С готового карпа аккуратно снять нить, выложить целиком на блюдо, вместо глаз положить ягоды калины, а в жабры - тоненько нарезанные дольки лимона. Украсить зеленой петрушкой.

Рецепт прислала Стояльская Анна, г. Кострома

- 1 карп (около 1 кг),
- 50 г сливочного масла,
- 2 луковицы,
- 1/2 корня петрушки,
- 2 моркови,
- 1 ч. л. меда,
- соль, специи по вкусу,
- 1/2 ст. светлого пива.



40 мин.

Карп "Пьяный"

Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него кости.

В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Довести смесь до кипения и варить 7 мин., затем добавить пиво, убавив огонь, варить до готовности рыбы.

Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленой. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

27

Рецепт прислала Яковская Светлана, г. Светлоград

- 5 ломтиков свинины,
- 3 яблока,
- 1 ст. чернослива,
- 1 ст. 25 % сливок,
- немного сливочного масла,
- 1 ст. бульона,
- соль,
- крахмал.

1 ч.

Свиные рулеты "Праздник вкуса"

• Каждый ломтик мяса отбейте до 5-7 мм толщиной. Чернослив промойте и обдайте кипятком, обсушите. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кусочками. Выложите на ломтики мяса чернослив, кусочки яблок, сверните рулетиками и завяжите их ниткой. Рулеты обжарьте на растопленном слив. масле, посолите. Добавьте воду и тушите до готовности, накрыв крышкой. В сливах разведите крахмал, смешайте их с маслом, оставшимся в сковороде. Снимите нитки с готовых рулетов, нарежьте их на кусочки. Подайте соусом и подайте с любимым гарниром, украсив ягодами чернослива и зелеными.

28

Рецепт прислала Бабичева Оусана, г. Сызрань

- 2 мелких карпа,
- растит. масло,
- 1/4 ст. коньяка,
- 1/3 ст. горячей воды,
- 1 ст. 33% сметаны,
- перец, соль,
- смесь приправостей для рыбы.

40 мин.

Фламбированный карп в сметане

• Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, посолите и поперчите изнутри и снаружи. В сковороде разогрейте растительное масло, выложите рыбу и обжарьте с обеих сторон на среднем огне около 15 мин. Облейте рыбу коньяком и сразу подожгите. После чего снимите сковороду с плиты, подождите, пока огонь погаснет, и снова поставьте на плиту.
• Влейте горячую воду и тушите еще 10 мин. Затем добавьте сметану, приправы для рыбы и тушите на медленном огне до готовности. Подайте карпа, выложив на листья салата, украсив зеленью и оливками.

Выпечка и десерты

САМОБРАНКА 29



Пирог "Грибной"

Казакова Евгения, г. Томск

1/2 ст. молока,
1/2 ст. л. сухих дрожжей,
1/2 ч. л. сахара,
1 яйцо,
1 ст. л. растит. масла,
1 ст. муки,
соль.
Начинка:
300 г грибов,
400 г картофеля,
150 г репчатого лука,
150 г твердого сыра,
сметана.
В теплое молоко добавить сахар и дрожжи. Поставить в тепло. Через 15 мин. опара должна подняться. Яйцо взбить с солью. Влить растит. масло, перемешать. Добавить подошедшие дрожжи, перемешать. Всыпать

муку, замесить не очень крутое тесто. Миску с тестом накрыть полотенцем или затянуть пленкой, поставить в теплое место на 30 мин.
Для начинки: лук нарезать соломкой, грибы и картофель нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке, форму смазать маслом.
Тесто раскатать толщиной примерно 3 мм. Выложить в форму так, чтобы образовались бортики. Тесто слегка смазать сметаной. Выложить грибы, немного посолить, поперчить. На грибы выложить лук. На лук выложить картофель, немного посолить. Смазать сметаной. Посыпать сыром.
Выпекать в духовке при 180°C 30 мин.
При подаче можно посыпать зеленью и подать со сметаной.



Козлова Лариса, г. Вязники

Пицца "Сантьяго"

400 г слоеного теста, 250 г свинины, 1-2 помидора, 3-4 маринованных огурчика, 50 г сыра, 1-2 ст. л. майонеза, 1 яйцо, растит. масло, соль, перец.

Свинину нарезать брусочками, посолить, поперчить, обжарить на масле, затем потушить вместе с нарезанными ломтиками помидорами. Тесто разделить на две слегка неравные части, раскатать, на большую часть выложить свинину с помидорами, разложить ломтики маринованных огурчиков, смазать майонезом и посыпать тертым сыром. Накрывать второй частью теста, загнуть края нижнего пласта наверх и скрепить их, делая проколы вилкой. Смазать пиццу яйцом и выпекать при 220°C 25-30 мин.



Александрова Вероника, г. Торжок

Торт
"Сладкий орешек"

Тесто:

4 яйца,
3/4 ст. толченых грецких орехов,
1/2 ст. сахара,
1,5 ст. л. муки.

Начинка:

1 ст. л. толченых грецких орехов,
1 ст. л. миндаля,
2 ст. л. сахара,
1 яйцо,
1/4 ст. 33% сливок.

Белки взбить с солью в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром до кремообразного состояния, добавить орехи, муку и взбитые белки.

Вмесить тесто, выложить его в подготовленную форму и выпекать в умеренно разогретой духовке. Готовое тесто вынуть из формы и разрезать на 2 коржа. Смешать рубленые орехи, сахар, яйцо, сливки и прогреть эту массу, помешивая, до тех пор, пока не загустеет.

Начинку остудить, смазать ей поверхность каждого коржа, положить их один на другой и посыпать толчеными орехами.

Рецепт от звезды
Домашние пирожки с капустой
от Анны и Надежды
Михалковых

1 пачка сливочного масла,
2,5 ст. муки,
1 щепотка соли,
7 ст. л. сметаны,
500 г тушеной капусты,
зеленый лук.

Натереть на крупной терке 1 пачку замороженного сливочного масла. Положить масло на деревянную доску, засыпать около 2,5 ст. муки. Смешать до получения однородной массы. Добавить соль по вкусу. Выложить смесь горкой и сделать посередине ямку. Залить в углубление сметану и хорошенько замесить тесто. Если понадобится, добавить еще немного муки. Поместить тесто в холодильник примерно на 2 ч. Разделить замороженное тесто на небольшие кусочки. Скатать шарики приблизительно диаметром в 3 см. Раскатать каждый шарик в лепешки с помощью скалки. Заправить пирожки начинкой.

Для начинки: в тушеную капусту добавить мелко нарезанный зеленый лук, перемешать.

Смазать пирожки взбитым яйцом. Выпекать при 200°C до готовности 30 мин.

Фомина Зоя, г. Сызрань

Сырно-мясной пирог

Тесто:

1 ст. муки,
100 г слив. масла,
3 ст. л. воды,
соль.

Начинка:

150 г сыра,
200 г копченых изделий
(ветчина, корейка, грудинка),
3 яйца,
1 ст. 20% сливок,
перец, соль.

Все компоненты для теста перемешать до однородной консистенции.

Выложить тесто в форму по дну и боковым стенкам формы. Дно наколоть вилкой. Мясные продукты нарезать соломкой и разложить на тесте. Яйца взбить со сливками и натереть на мелкой терке с сыром, посолить, поперчить. Вылить на мясные продукты. Поставить в духовку и выпекать до румяной корочки.



Маркова Светлана, г. Усть-Катав

**Пончики
“Круглый животик”**

250 г фарша,
1,5 ст. муки,
1 ч. л. кунжутного масла,
1 ч. л. соевого соуса,
растит. масло,
соль.

В фарш добавить соевый соус, кунжутное масло, 4 ст. л. воды, соль и хорошо перемешать. В муку добавить 2 ст. л. горячей воды, соль и замесить однородное тесто. Оставить на 30 мин. Скатать тесто в длинный валик и разрезать на кусочки.

Раскатать лепешки, на середину каждой лепешки положить приготовленный фарш и защипнуть края, придав форму шарика.

Обжарить пончики в разогретом до 180°C масле до золотистого цвета.

Филиппова Раиса, г. Тамбов

Пирожки с рыбой

500 г слоеного теста,
300 г рыбного филе,
2 луковичы,
1 ст. л. томат-пасты,
2 зубчика чеснока,
1 яйцо,
растит. масло,
соль, перец.

Нашинковать и обжарить лук, добавить рыбное филе, нарезанное кусочками, посолить, добавить толченый чеснок, жарить 10 мин., приправить томат-пастой, сахаром, перцем и тушить 10 мин.

Начинку выложить на квадраты теста, соединить концы конвертиком, смазать яйцом. Выпекать 15 мин. при 200°C.

Калинина Наталья, г. Павлово

Торт “Поле чудес”

Тесто:

7 яиц,
1 ст. сахара,
1 ст. муки,
1/4 ч. л. соды,
1 пак. ванилина.

Крем:

200 г 9% творога,
3/4 ст. сахарной пудры,
1 б. вареного сгущенного молока.

Глазуры:

100 г темного шоколада,
1/2 ст. молока,
цветные драже.

Желтки растереть с сахаром. Белки охладить, взбить в крутую пену. В желтки всыпать вани-

лин, соду, постепенно ввести белки и просеянную муку. Форму смазать слив. маслом, вылить тесто. Выпекать в духовке при 160°C до готовности.

Для крема: творог протереть через сито, растереть с сахарной пудрой. Готовый корж остудить, разрезать на 3 части. Первую часть смазать вареным сгущенным молоком, выложить сверху второй корж и смазать его творожным кремом. Срезанную верхушку измельчить в крошку, смешать со сгущенным молоком, скатать небольшие шарики, выложить на творожный крем.

Для глазури: разогреть молоко, добавить поломанный шоколад, постоянно помешивая, варить до полного растворения плитки. С помощью чайной ложки нанести глазури на поверхность торта, украсить драже.

Громова Ангелина, г. Армавир

Сочни с мясом

Тесто:

2 ст. муки,
1 ст. сметаны,
1 яйцо,
1/2 ч. л. соли.

Начинка:

300 г говядины,
100 г ветчины,
2 яйца,
1 луковича,
1/2 ст. молока,
50 г слив. масла,
растит. масло.

Замесить негустое мягкое тесто из всех составляющих. На 1 ч. оставить в холодильнике. Затем пропустить мясо через мясорубку, лук мелко нашинковать, ветчину мелко нарезать, яйца сварить и тоже мелко нарезать. На разогретой смазанной маслом сковороде обжарить лук до золотистого цвета, добавить к нему ветчину и мясо. Когда фарш прожарится, добавить в него рубленые яйца, молоко,



соль, перец. Тесто скатать в толстый жгут и разрезать его на куски по 70-80 г. Скатать из них шарики и разделить их на тонкие лепешки. Положить на лепешки приготовленный фарш, согнуть лепешку пополам, защипать. По форме сочень должен напоминать полукруг. Дать тесту настояться и обжарить в масле на сковороде.

Веселова Анастасия, г. Тюмень

Печенье-бублички

1 кг муки,
4 желтка,
1 целое яйцо,
4 ст. л. слив. масла,
1/4 кг сахара,
натертая цедра 1/2 лимона,
1 ст. кислого молока,
1 ч. л. соды.

В противень насыпать муку, сделать в ней углубление, выпустить желтки и 1 яйцо и добавить растопленное сливочное масло, сахар, натертую цедру лимона и стакан кислого молока, в котором предварительно растворить соду.

Замесить тесто и хорошо вымесить.

Готовое тесто разделить на 2-3 лепешки и раскатать из них толстые пласты.

Из пластов вырезать печенье в виде бубликов или различной формы, слегка смазать взбитым белком, посыпать кристаллическим сахаром и выпечь в умеренно нагретой духовке.

Ширяева Полина, г. Тверь

**Рожки
"К кофе"**

100 г слив. масла,
3/4 ст. сахара,
2 яйца,
3 ст. л. какао-порошка,
1/2 ч. л. гашенной уксусом соды,
2 ст. муки,
200 г молочного шоколада,
любые орехи,
ванилин.

Смешать поочередно сливочное масло, сахар, яйца, ванилин, какао, соду и муку. Замесить тесто, разделить его на много частей, раскатать каждую часть в жгутик и согнуть в рожок. Выложить рожки на покрытый пергаментом противень и выпекать в духовке при 180°C около 20 мин. Готовые рожки опустить в растопленный шоколад, сразу посыпать толчеными орехами и дать им постоять до застывания.

Денисова Анастасия, г. Ярославль

Пирожки с печенью

1,5 ст. кефира,
2 ст. муки,
1 яйцо,
щепотка соды,
соль,
сахар.

Фарш:
500 г печени,
2 луковицы.

Печень отварить, поджарить с луком, посолить, поперчить. Замесить на кефире тесто, раскатать и нарезать прямоугольниками. Внутрь прямоугольников положить начинку, края защипнуть. Выкладывать пирожки в раскаленное масло и жарить до золотистой корочки. Вынуть на тарелку, обсушить.

**Кухонные хитрости**

Полезные советы для приготовления десертов и напитков

○ Для приготовления слоеного желе в формы наливают слоями несколько его видов, например, ягодное, молочное, фруктовое, лимонное.

○ Если при взбивании крем не густеет, его надо охладить, а затем добавить к нему немного сметаны или сливочного масла.

○ Сметанный, сливочный и творожный кремы можно подкрашивать свекольным, морковным и вишневым соками, порошком какао, шоколадным сиропом. В готовый крем можно добавить кокосовую стружку, фруктовое-ягодный сироп или ароматическую эссенцию.

○ Для приготовления творожного крема вместо сливок можно использовать стущенное молоко или сливочное масло.

○ Для фарширования орехами рекомендуется использовать сливу, алычу, абрикосы и персики твердых сортов.

○ Перед запеканием суфле украшают консервированными фруктами, ягодами, посыпают корицей или маком.

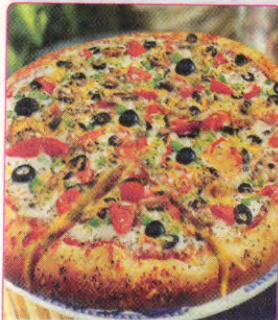
○ Из неиспользованных яичных желтков можно приготовить заварной или сливочный крем.

○ Чтобы торт из печенья хорошо пропитался, его надо поставить на 20-40 мин. в прохладное место.

○ Для приготовления желе можно использовать консервированные ягоды и фрукты, а также натуральные соки и сиропы.

○ Перед тем как разливать желе по формам, в каждую из них можно положить свежие ягоды или ломтики консервированных фруктов.

○ Чернослив будет вкуснее, если его предварительно замачивать в воде с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты.



Жукова Ксения, г. Ижевск

**Пицца с грибами
и ветчиной**

300 г дрожжевого теста,
2 ст. л. майонеза,
100 г салями,
2 ст. л. томат-пасты,
80 г твердого сыра,
конс. шампиньоны,
ветчина,
1 красный сладкий перец,
1 соленый огурец,
1 луковица,
1 помидор,
петрушка.

Раскатайте на противне, смазанном маслом, тесто. Смажьте майонезом и томат-пастой. Лук нарежьте кольцами, салями и огурец - кружочками, перец - кубиками, грибы - пластинами, а помидор и ветчину - ломтиками. Выложите на тесто начинку. Посыпьте измельченной петрушкой и сыром, натертым на терке. Выпекайте пиццу 30 мин. в предварительно разогретой духовке при 180°C.



Копылова Полина, г. Ельня

Печенье "Людмила"

500 г муки,
200 г творога,
2 яйца,
20 г дрожжей,
200 г маргарина,
1/2 ст. молока,
2 ст. л. сахарной пудры.

Маргарин подогрейте до сметанообразной консистенции. Молоко слегка подогрейте. Соедините яйца, молоко, дрожжи, перемешайте до растворения дрожжей, добавьте протертый творог, маргарин, муку и замесите густое тесто. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм, нарежьте небольшими квадратиками или кружками. Сложите кусочки теста вчетверо. Сформованное печенье уложите на слегка смазанный маргином противень. Выпекайте около 20 мин. при 250°C. Охладите. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

Ефимова Нина, г. Среднеуральск

"Сладкие кармашки"

Тесто:

1 ст. муки (с горкой),
300 г творога,
250 г маргарина,
1 яйцо,
соль.

Начинка:

1 кг шампиньонов,
3 луковицы,
1 морковь,
2 ст. л. конс. горошка,
200 г сыра,
растит. масло,
соль, перец,
сметана.

Грибы нарезать кусочками и обжарить на растит. масле с нашинкованным луком. Добавить натертую на крупной терке морковь, горошек, соль, перец по вкусу. Аккуратно все перемешать, снять с огня и, когда смесь немного остынет, добавить в нее нарезанный очень маленькими кубиками сыр. Для теста: муку тщательно перемешать с протертым творогом, добавить растопленный маргарин, яйцо и щепотку соли. Перемешать все до однородности, затем раскатать в пласт и разрезать на квадраты со сторонами 15x15 см. В центр каждого квадрата положить грибную начинку и сформовать из теста «конвертики». Смазать каждый «конвертик» сметаной и выпекать в духовке при 180°C около 20 мин.

Если творог оказался сырым, то его можно подсушить, завернув в марлю и подвесив или положив под груз.



Голубева Алла, г. Кострома

Салат влюбленных

300 г очищенных креветок,
1/2 авокадо,
2 корня сельдерея,
4 грецких ореха,
1 ст. л. сметаны,
4 ст. л. майонеза,
1 ст. л. кетчупа,

сок 1 лимона.

Мякоть авокадо и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками. Креветки отварить и остудить. Соединить с измельченными орехами и сельдереем, перемешать, полить лимонным соком.

Для соуса: майонез смешать с кетчупом и сметаной. Заправить салат приготовленным соусом и подать в индивидуальных тарелках.

Коновалова Светлана, г. Глазов

Закуска "Букет"

3 моркови,
1 зубчик чеснока,
майонез,
плавленный сыр пластинками,
1 болгарский перец,
зелень,
листья салат.

Нежная и вкусная закуска с оригинальным

оформлением.

Морковь натереть на мелкой терке. Раздавить чеснок, добавить майонез, перемешать.

Перец нарезать тонкими полосками. Плавленный сыр свернуть кулечком, слегка прижимая в месте соединения. Наполнить каждый кусочек салатом из моркови, вставить полоску перца.

Выложить «цветы» на листья салата и украсить зеленью.

Павлова Антонина, г. Калининград

Салат "Легкое перышко"

Отварная грудка одной курицы,
сельдерей,
1 яблоко,
2 ст. л. майонеза,
2 ст. л. сметаны,
сок 1/2 лимона,
листья салата,
пучок редиса,
сахар, соль.

Готовую грудку нарезать небольшими кубиками. Очищенный и вымытый сельдерей слегка отварить. Натереть яблоко на крупной терке. Все тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком. Заправить салат майонезом, смешанным со сметаной, добавить немного сахара, соли и снова хорошо перемешать. Подать салат порциями на листьях зеленого салата, украсив фигурно нарезанным редисом.



Богданова Нина, г. Муром

Салат "Вальс"

250 г отварного куриного филе,
150 г сыра,
2 вареных яйца,
1 перо зеленого лука,
5 ст. л. кунжута,
гранат,
майонез,
перец, соль.

Нарезать куриное филе кубиками, на крупной терке натереть сыр и яйца. Выложить кунжут на сухую разогретую сковороду, прогреть, чтобы усилить его аромат. Соединить курицу с яйцами и сыром, добавить кунжут, майонез, перемешать, поперчив и посолив, выложить массу в салатник. Перед подачей салат украсить зернами граната и зеленым луком.

Михайлова Валерия, г. Сергиев Посад

Лосось "Нежный"

500 г лосося,
3 ст. л. растит. масла,
панировочные сухари,
1 яйцо,
2 ст. л. тертого сыра,
3 зубчика чеснока.

Выньте внутренности, очистите рыбу от чешуи, нарежьте тонкими порционными кусочками, посолите, обмакните в яйцо и обваляйте в сухарях, поджарьте на хорошо разогретой сковороде на растит. масле с обеих сторон. Уложите на блюдо и посыпьте тертым сыром, смешанным с чесноком. К столу можно подать зеленый салат. Возьмите листья салата, промойте, нарежьте, добавьте сметану, соль, мелко нарезанный лук, зелень укропа, петрушки, немного уксуса и перемешайте. На гарнир можно подать жареный картофель.

Полякова Анна, г. Выкса

Курица "Страсть Амура"

4 кусочка куриного филе,
1 б. конс. ананасов,
1/4 ч. л. паприки,
50 г сыра,
растит. масло,
1 пучок зелени петрушки,
соль.

Куриное филе немного отбить. Натереть смесью соли и паприки. Каждый кусочек обжарить на растительном масле с двух сторон. Выложить в сковороду и залить соком от ананасов. Томить на среднем огне 10-12 мин., пока сок не выпарится. Ананасы выложить в сковороду и обжарить 5-7 мин. Немного приправить паприкой. Выложить куриное филе в форму. Сверху выложить кусочки ананасов. Посыпать тертым сыром. Запечь в духовке на верхнем уровне 5-7 мин. при 200°C. Выложить на блюдо и посыпать мелко нашинкованной зеленью.

Комарова Елена, г. Вологда

Горячее "Для влюбленных"

300 г балька (свинина),
200 г свежих белых грибов (заморозка),
1 ч. л. муки,
100 г сметаны,
50 мл 20% сливок,
зелень для украшения,
растит. масло,
соль,
перец.

Мясо разрезать на стейки, посолить и поперчить. Немного отбить и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Выложить на тарелку. Белые грибы порезать кубиками и обжарить на растительном масле 15-20 мин. По необходимости добавляйте воды. Посолить. Сметану смешать со сливками и на самом маленьком огне нагреть.



Добавить грибы и муку, посолить. Снять с огня и дать немного остыть. На тарелки выложить пару столовых ложек соуса с грибами и пару кусочков мяса. Посыпать мелко нашинкованной зеленью.

Рябова Дарья, г. Санкт-Петербург

Салат "Тайная страсть"

100 г конс. кукурузы,
100 г ветчины,
5 колечек конс. ананаса,
50 г сыра «Гауда»,
50 г легкого майонеза,
2 вареных яйца.

Нарезать кубиками ветчину, яйца и ананасы. В кремзани выложить слоями и смазать каждый слой либо майонезом, либо йогуртом: кукурузу, яйца, ветчину, ананасы. Сверху присыпать сыром и украсить по желанию.

Поставить в холодильник на пару часов.



Карлова Римма, г. Ярославль

Шашлычки из лосося с мандаринами

400 г филе лосося, 2-3 мандарина, 1 ст. л. сахара, растит. масло, соль, перец.

Лосось нарезать крупными кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть мандариновым соком и оставить на 15 мин. Нанизать кусочки лосося на шпажки и обжарить на сковороде до готовности, часто переворачивая. Оставшиеся мандарины очистить, разделить на дольки. На сковороду налить немного мандаринового сока, высыпать сахар, выложить дольки и закарамелизовать их. Подавать шашлычки с мандаринами.



Белова Василиса, г. Таганрог

Куриные рулетики "Обожание"

1 кг куриного филе, сырокоченый бекон или ветчина, твердый сыр, растит. масло, 1/2 бокала белого вина, 10% сливки, перец, соль.

Филе посолить, поперчить, завернуть в пищевую пленку и слегка отбить. На каждый кусочек положить по полоске бекона или ветчины и сыра. Свернуть в рулетики и закрепить зубочисткой. Уложить в сковороду с растительным маслом и обжарить со всех сторон. За 5 мин. до готовности влить белое вино.

Для соуса: сливки довести до кипения, добавить в кипящие сливки мелко нарезанный голубой и сливочный сыр. Мешать, пока сыр не растворится.

Подать рулетики с отварным рисом, полить все сырым соусом.

Поздравления

Снова праздник наступил для всех,
Славный День святого Валентина,
Пусть в делах любовных ждет успех,
Чтоб своей судьбы стать властелином.
Счастье пусть любовь вам принесет,
Будет маяком в ночи горящим,
Пусть она по жизни вас ведет,
Будет светлой, чистой, настоящей!

Есть лишний повод и причина
Для самых добрых, нежных слов.
Пусть в День святого Валентина
Сердца соединит любовь.

Пусть будет счастье в жизни личной
У вас на долгие года;

Пусть будет нежность безгранична,
Любовь сильна и молода!

Еще февраль, и не цветет жасмин,
Но от любви сильнее сердце бьется.
Соединял влюбленных Валентин,
И День влюбленных в честь него зовется.
День Валентина праздновать всегда
С любимым вместе я желаю!
Будь весела, прекрасна, молода!
Я с праздником сердечно поздравляю!

Пусть же День Валентина святого
Будет праздником нашего дома.
Чтобы вечно любовь в нём цвела
И теплом наполняла сердца.
Поздравляю тебя, мой любимый,
С Днем влюбленных, с Днем Валентина!

День святого Валентина
Для влюбленных самый светлый,
И не същется причины,
Чтобы вдруг забыть об этом.
Поздравляю, милый мой,
Самый близкий и родной!

Горбунова Инна, г. Пенза

Съедобные валентинки

350 г муки,
1 ч. л. соды,
2 ч. л. молотой корицы,
100 сливочного масла,
150 г сахара,
4 ст. л. светлой патоки,
тертая цедра 1 лимона,
1 яйцо,
тессыма и глазурь для украшения.

Вместо того, чтобы покупать обычную открытку, приготовьте эти съедобные печеня с личным посланием.

Смешать муку, соду и корицу в миске, вмешать масло до крошкообразного состояния, добавить сахар. Добавить патоку, цедру и яйцо. Вымесить тесто.

Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности до толщины 5 мм. Вырезать большие сердечки, используя форму для печеня или лекал из картона. Положить их на смазанный противень, вырезать в центре 2 маленькие дырочки на расстоянии 5 см друг от друга. Печь 10 мин. при 190°C до золотистого цвета. Остудить на решетке. Продеть тессыму через дырочки и завязать бантиком.

Написать свое послание или знак вопроса «?» глазурию, посыпать сахарной пудрой и подарить любимому человеку.

Кудряшова Валентина, г. Тюльяти

Печенье с любовной запиской

2 яичных белка,
50 г муки,
50 г слив. масла,
50 г сахара,
1/4 ч. л. ванильной эссенции.

Вкусные маленькие печенюшки, которые могут держать маленькое любовное послание.

Написать послания на маленьких кусочках бумаги.

Взбить сахар с белками, добавить растопленное масло и ванильную эссенцию. Постепенно добавить муку.

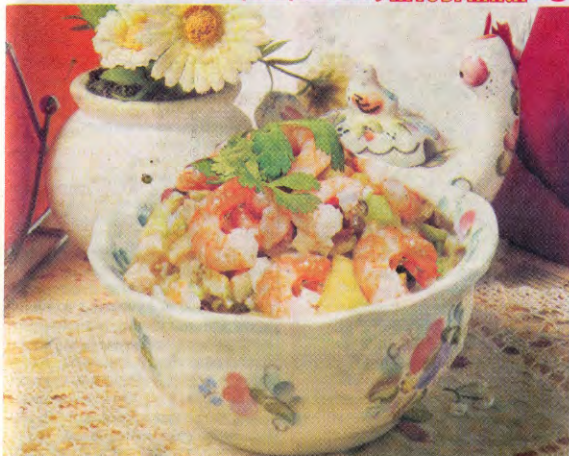
Выпекать по несколько штук, капнув 1 полную десертную ложку теста на противень. Оставьте достаточно расстояния между ними. Выпекать в духовке при 180°C 7 мин., пока края не станут золотистого цвета.

Положить записку в центр, свернуть печеню пополам, затем свернуть его еще раз и подержать немного, чтобы печеню держало



форму. Положить приготовленные печенюшки в коробки, выложенную бумагой, и подарить любимому человеку.

Самое главное сворачивать печеню быстро, пока оно еще горячее и мягкое.



Осипова Ксения, г. Сергач

Оливье "Морфлот"

200 г вареных креветок,
1/2 курицы,
3 картофелины,
2 маринов. огурца,
2 моркови,
5 вареных яиц,
1 б. конс. горошка,

1 небольшая луковичка,
майонез,
соль, перец.

Креветки очистить, яйца измельчить.

Курицу, картофель и морковь отварить по отдельности, нарезать кубиками. Лук мелко порубить, ошпарить кипятком. Все уложить в салатник, добавить горошек, посолить, заправить майонезом, перемешать и подать.

Белоусова Наталья, г. Сочи

Салат "Боевой"

300 г курицы,
3 вареных яйца,
1 пучок зеленого салата,
1 ст. грецких орехов,
сок 1/2 лимона,
1 пак. мелких ржаных сухариков,

майонез,
зелень.

Курицу отварить, отделить мясо от костей, мелко нарезать. Яйца измельчить, листья салата нарезать соломкой, добавить рубленые грецкие орехи, лимонный сок и майонез. Сухарики добавить в салат перед подачей, чтобы они не успели размякнуть. Украсить орехами и зеленью.



Соловьева Евгения, г. Ставрополь

Салат "Погоны"

300 г куриной печени,
2 моркови,
3 яйца,
1 картофелина,
2 луковицы,
3 соленых огурца,
1 пластинка сыра для тостов,
красный и желтый перец,
майонез.

Маринад:
0,5 л воды,
4 ст. л. сахара,
1 ч. л. соли,
4 ч. л. 6% уксуса.

Лук замариновать: смешать воду, сахар, соль, уксус, дать настояться 30 мин. Печень нарезать средними кусочками и обжарить на растит. масле. Яйца, морковь, картофель, соленые огурцы натереть по отдельности на крупной терке. Выложить салат слоями, промазывая майонезом: обжаренная печень, маринованный лук, морковь, яйца, картофель, соленые огурчики.

Для украшения: разрезать пластинку сыра на две части - это «погоны» и выложить их на салат. Из перца вырезать звезды, полоски, пуговицы, оформить «погоны» и подать.

Блинова Римма, г. Кострома

Грибы, фаршированные беконем и сыром

250 г мягкого сливочного сыра,
6 ломтиков бекона,
1 небольшая луковица,
15-20 крупных шампиньонов.

От грибов аккуратно отделите шляпки, почистите их, снимите верхнюю пленку. Лук и ножки шампиньонов мелко порубите. Поджарьте на сковороде ломтики бекона, выньте их, положите на салфетку, обсушите, в вытопившемся жире обжарьте лук и ножки грибов, выньте их шумовкой, стараясь как можно меньше захватить жира. Соедините лук с грибами со сливочным сыром, хорошо перемешайте. Бекон измельчите и тоже добавьте в сыр. Этой массой наполните шляпки грибов и поставьте их в предварительно разогретую духовку на 10-15 мин. Подайте на листьях зеленого салата.

Карлова Валерия, г. Самара

Сырные кубики

300 г твердого сыра,
200 г творожка,
1/2 ст. муки,
2 яйца,
1/2 ст. паниров. сухарей,
1 ст. растит. масла,
зелень.

Сыр нарезать кубиками, корейку - длинными полосками. Обернуть каждый кусочек сыра полоской корейки и закрепить зубочисткой. Яйца взбить в пену. Запанировать каждый кусочек в муке, обмакнуть во взбитые яйца, запанировать в сухарях. Жарить 5 мин. на разогретом масле до золотистого цвета. Затем обсушить на салфетке. Выложить закуску на блюдо и подать, украсив зеленью.

Соколова Светлана, г. Калининград

Мясо "Пикантное"

600 г говядины,
500 г репчатого лука или лука-порея,
200 г моркови,
петрушка,
сельдерей,
чеснок,
коренья,
3 маринованных огурчика,
1/2 ст. паниров. сухарей,
зелень петрушки,
соль, перец,
майоран,
лавровый лист, гвоздика.

Крупно нарезанное мясо (по 50 г кусочек) и вместе с нарезанным кольцами луком положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы продукты были слегка покрыты ею, и поставить варить. Добавить коренья, перец, соль, майоран и лавровый лист. Закрывать кастрюлю крышкой и тушить содержимое до мягкости мяса. Добавить нарезанные дольками огурчики и сухари, предварительно обрезав корочки. Все вместе варить 5 мин., посолить по вкусу. При подаче посыпать нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель, картофельные пюре или картофельные клецки.



Поздравления

Этот праздник вышел за границы,
Он не просто праздник для солдат,
Он не только для людей в погонах,
Что на службе Родине стоят.

Этот праздник - праздником мужчины
С полным правом можем мы назвать.
В честь мужчин сегодня поздравленья
От их спутниц жизни прозвучат.

Непросто быть Мужчиной в нашем веке,
Быть - лучшим, победителем, стеной,
Надежным другом, чутким человеком,
Стратегом между миром и войной.

Быть сильным,
но... покорным, мудрым, нежным,
Богатым быть,
но... денег не жалеть.
Быть стройным, элегантным и... небрежным.

Все знать, все успевать и все уметь.
Мы в праздник пожелаем вам... терпенья
В решениях ваших жизненных задач.
Здоровья вам, любви и вдохновения!
Успехов творческих и всеческих удач!

Мы поздравляем вас тепло,
С Днем армии и флота,
Пусть будет радость от того,
Что чит и любит кто-то.
И пусть улыбка промелькнет,
И пусть разглядятся морщины,
И пусть весна в душе поет,
Сегодня праздник ваш, мужчины!

Мы не клянем судьбу свою превратную
И поднимаем пламенный бокал
За тех, кто нынче правит службу ратную
И кто ее когда-то "отпахал!"
Так пусть в бокале булькает и плещется,
Когда надежно обеспечен тыл!
Успехов вам, защитники Отечества,
В сей славный День вооруженных сил!



Кузнецова Анна, г. Ярославль

Лосось в слоеном тесте

1 кг лосося,
600 г соли,
600 г муки,
3 яйца,
1 ст. воды,
1 лимон,
2 пучка укропа,
1 яйцо.

Смешать соль, муку, яйца, скатать тесто в шарик, завернуть в пленку и положить на 1 ч. в холодильник. Разделить тесто на 2 части. Разогреть духовку до 230°C. Раскатать одну часть теста на поверхности, слегка посыпанной мукой до толщины 1,3 см. Посолить лосось и накрыть рыбу кусочками лимона. Положить лосося на тесто и посыпать нарезанным укропом. Накрыть рыбу второй частью раскатанного теста и закрыть пирог. Переложить на противень и смазать тесто яйцом. Запекать 40 мин. Вынуть из духовки и переложить на блюдо. Снять ножом верхнюю часть теста, снять кожу с лосося и поделить на порции.

Комарова Елена, г. Вологда

**Телятина
"Веселое настроение"**

4 куска телячьей вырезки,
1/2 ст. бульона,
2 ч. л. молотого перца,
6 ст. л. 25% сливок,
3/4 ст. коньяка,
1 ст. л. олив. масла,
соль.

Натереть солью и перцем каждый кусок вырезки. Обжарить каждый кусок 5 мин., отложить на блюдо. В сковороду вылить бульон и коньяк, убавить огонь, добавить сливки и готовить, пока объем соуса не уменьшится наполовину. Выложить мясо в соус и дать пропитаться. В качестве гарнира к блюду прекрасно подойдут запеченные овощи.

Иванова Софья, г. Стерлитамак

**Свинина
с черносливом,
тушенная
в пиве**

500 г свинины,
100 г чернослива без косточек,
150 мл светлого пива,
соль, перец,
растит. масло.
Блюдоария пиву блюдо приобретает очень интересный хлебный аромат. Мясо получается нежное, сочное. Желательно использовать не слишком сладкий чернослив.
Свинину нарезать небольшими кусочками. Чернослив нарезать соломкой. На растительном масле обжарить свинину, добавить пиво, тушить под крышкой 30 мин. Затем добавить чернослив, посолить, поперчить, тушить еще 15-20 мин. Подать с любимым гарниром, посыпав зеленью.



Мартынова Вера, г. Чита

Пицца "Для любимого"

Тесто:
1 ст. муки,
1/3 ст. л. сухих дрожжей,
1/2 ст. молока,
1/2 ч. л. соли,
2 ст. л. сахара.

Начинка:
600 г куриного филе,
3-4 помидора,
6 ст. л. майонеза,
1 сладкий перец,
2 моркови,
1/2 луковицы,
2-3 ст. л. слив. масла,
зелень укропа и петрушки.

Приготовить дрожжевое тесто и раскатать в круг диаметром 50 см. Мелко порубить лук и морковь, обжарить их до готовности и равномерно выложить на тесто. Филе отварить и нарезать. Выложить следующим слоем на пиццу, а затем крупно нарезать помидоры и сладкий перец. Смешать майонез и измельченный чеснок и смазать им верхний слой пиццы. Поставить ее в предварительно разогретую духовку на 20 мин. Готовую пиццу украсить рубленой зеленью и подать.

Савельева Татьяна, г. Кузнецк

Торт "23 февраля"

125 г маргарина,
150 г сахара,
1 пак. ванилина,
1 щепотка соли,
4 яйца,
100 г муки,
60 г крахмала,
2 ч. л. разрыхлителя.

Крем:
200 г слив. масла,
1/2 б. стученного молока.
Глазурь:
200 г белого шоколада,
50 г 20% сливок,
красный пищевой краситель.

В коробке из-под конфет выложить низ и бока лекарской бумагой. Все ингредиенты для теста выложить в миску, взбить миксером, разлить в 2 формочки и выпекать в духовке при 180°C 15-20 мин.

Для крема: взбить сливочное масло и стученное молоко. Промазать корж, сверху положить второй корж, верх и бока обмазать кремом.

Для глазури: сливки с шоколадом нагреть на водяной бане, добавить пищевой краситель. Полить торт глазурью.



Тарасова Ольга, г. Н. Новгород
Корейка с сыром

700 г свиной корейки,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
3 ст. л. тертого сыра,
зелень,
зеленый лук,
3 ст. л. растит. масла,
соль.

Корейку нарезать порционными кусками, отбить, сделать посередине надрез, чтобы получился «кармашек». Репчатый лук и чеснок нашинковать соломкой, соединить с мелко нарезанным зеленым луком, сыром и рубленой зеленью. Заполнить смесью «кармашки», скрепить края шпажками.

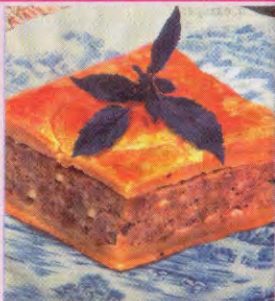
Мясо посолить, поперчить, обжарить на масле до готовности. При подаче шпажки вынуть, мясо гарнировать отварным картофелем и жареным во фритюре луком.

Мухина Надежда, г. Н. Новгород
Мясной пирог

Тесто:
250 г майонеза,
250 г сметаны,
3 яйца,
300-350 г муки,
2 ч. л. разрыхлителя,
соль.
Начинка:
300 г мяса (говядина
или свинина),
400 г картофеля,
репчатый лук,
соль, перец.

Смешать майонез и сметану, добавить яйца, посолить, перемешать. Добавить разрыхлитель, муку, замесить негустое тесто.

Для начинки: лук, мясо и картофель мелко нарезать. Смешать картофель, мясо, лук, посолить, поперчить. В смазанную маслом



форму выложить половину теста. На тесто выложить начинку. Сверху выложить оставшееся тесто, разровнять. Выпекать при 180°C 1 ч. Если верх пирога начнет пригорать, нужно накрыть его фольгой.

Архипова Юлия, г. Невель
Пирожки с семгой

200 г муки,
1 ст. 10% сливок,
150 г сливочного масла,
70 г стручковой фасоли,
400 г филе семги,
соль, перец по вкусу,
250 г сыра «Филадельфия»,
специи по вкусу,
4 яйца.

Просеянную муку перемешать с размягченным сливочным маслом и замесить тесто. Раскатать его в пласт и выложить в формочки для тарталеток с бортиками. Фасоль отварить, семгу приготовить до полуготовности.

Куски семги разложить на тесто, добавить фасоль, сыр и специи. Залить начинку взбитыми сливками с яйцами и запекать 25 мин. при 200°C.

ЖДИТЕ В ЯНВАРЕ

СПЕЦВЫПУСК «ЗОЛОТОЙ КОЛЛЕКЦИИ РЕЦЕПТОВ»

**МЯСО, КУРОЧКА,
РЫБКИ В ТЕСТЕ
И КЛЯРЕ**
№ 7



**МЯСНОЕ ИЗОБИЛИЕ:
ГОВЯДИНА, КУРОЧКА,
РЫБКА И КЛЯРЕЦ**
№ 10



**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БЛЮД
В ГОРШОЧКАХ**
№ 8



**СЫРНЫЕ
УДОВОЛЬСТВИЯ
САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, СУПЫ**
№ 11



**МЕНЮ
КРАСОТЫ:
ДЛЯ МОЛОДОСТИ
И СТРОИТЕЛИ**
№ 9



**БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ
для «Ленивой»
Хозяйки**
№ 12



СПЕЦВЫПУСК
ЗОЛОТОЙ КОЛЛЕКЦИИ
РЕЦЕПТОВ