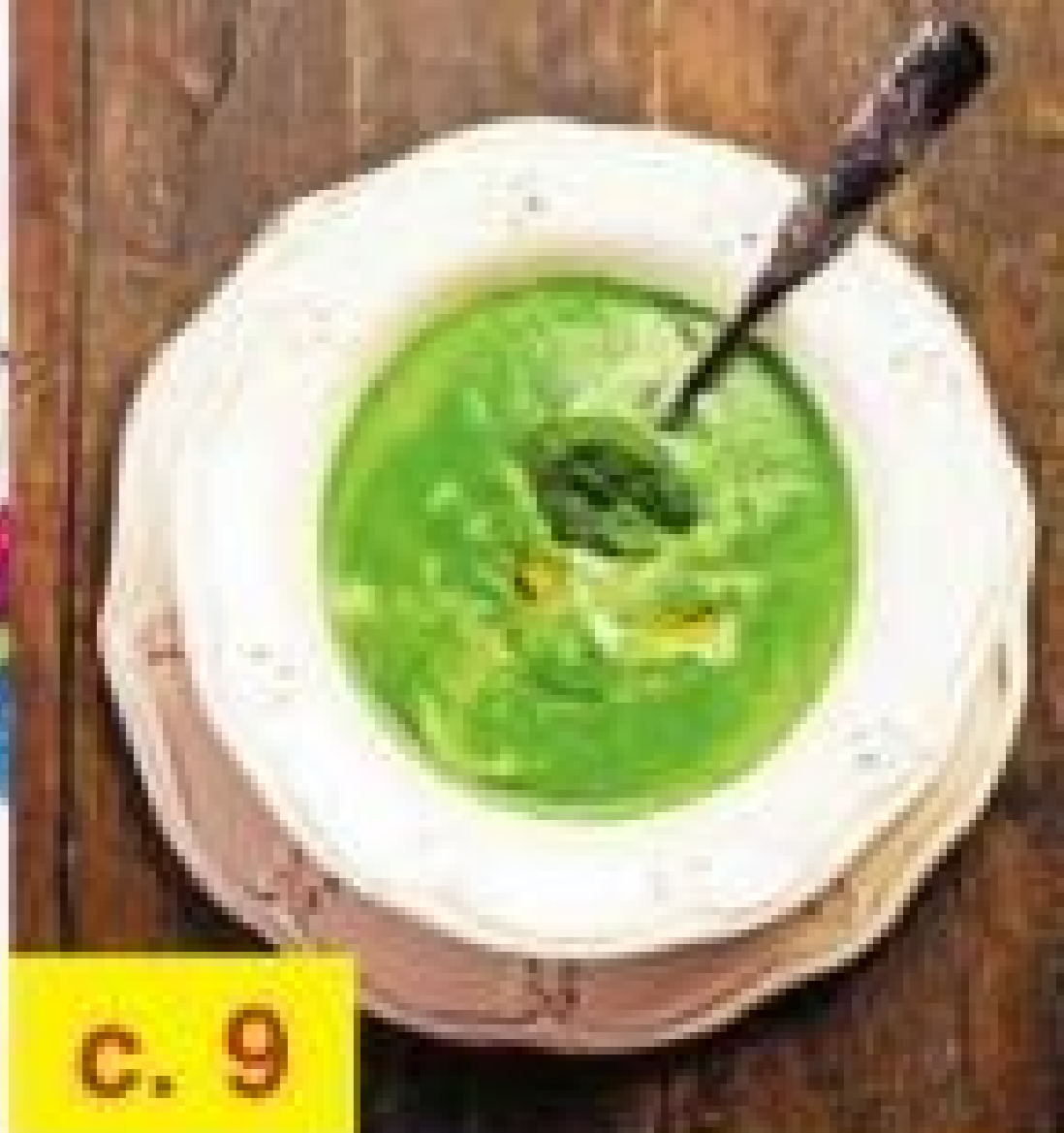


ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

ЛУЧШИЕ
КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ISSN 2518-7058



№ 4 (148) апрель 2018



Гость номера:
кондитер
**Ирина
Богданович**

**ПЕЧЕМ
КУЛИЧИ –
ВСТРЕЧАЕМ
ПАСХУ!**

*Декор
для куличей*

**Английский
кекс**

**ПОДАРОК:
Шаблоны
пасхальных
пряников**


onlinekiosk.by
000-Почта-России-101254783
vita.pokupo.ru
000-Почта-России-0915-10417088628

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШ САЙТ VITA.PRESS

ПОДПИСКА В РОССИИ

ПОДПИСКА В БЕЛАРУСИ

12+



ПОЧТА
РОССИИ

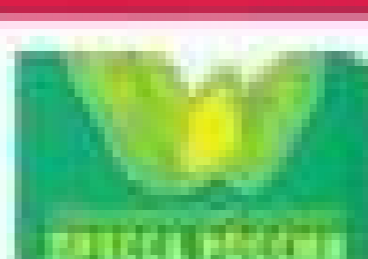
П4307

роспечать

80798



24649



19390



БЕЛПОЧТА

01193

«ДОМАШНЯЯ КУХНЯ» – ваш домашний ресторан

Чтобы разнообразить
семейное меню,
покупаете журнал



1

Выбираете
новые блюда

Покупаете
нужные продукты

2



Планируете меню
и едите каждый день,
как в ресторане

3

Готовите
и сервируете

4



«Домашняя кухня» –
вместе вкуснее!

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

ЛУЧШИЕ
КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

№ 4 (148) апрель 2018

Ежемесячное издание кулинарных рецептов.
Выходит с декабря 2005 г.

Издатель – ООО «Издательский дом «Вита»,
ул. Авангардная, 48а, цокольный этаж, литер 8/к,
комн. 2, 220037, г. Минск, Республика Беларусь.

РБ: Учредитель – ООО «Издательский дом «Вита».
Свидетельство о регистрации средства массовой
информации № 1102 от 22 января 2010 г.,
выдано Министерством информации
Республики Беларусь.

Юридический адрес: ул. Авангардная, 48а,
цокольный этаж, литер 8/к, комн. 2,
220037, г. Минск, Республика Беларусь.

Почтовый адрес: ул. Сурганова, д. 576, оф. 123,
220100, г. Минск, Республика Беларусь.

Тел.: (+375 17) 396-64-71.

Распространение: ООО «Росчерк»,
ул. Сурганова, д. 576, оф. 123,
220100, г. Минск, Республика Беларусь.

Тел.: (+375 17) 331-94-41 (-27, -72).

РФ: Учредитель – ООО «Росчерк».

Свидетельство о регистрации средства
массовой информации ПИ № ФС77-71474
от 01 ноября 2017 г., выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций.

Адрес редакции:

ул. Малая Красносельская, д. 2/8, корп. 7, оф. 36,
107140, г. Москва, Российская Федерация.

Распространение:

ООО «Издательский дом «ВИТА»,
ул. Малая Красносельская, д. 2/8, корп. 7, оф. 38,
107140, г. Москва, Российская Федерация,

Тел.: (+7 495) 663-71-19,

(+7 499) 968-38-17, 968-38-19.

E-mail: mos@uspress.ru.

Главный редактор –
Козловская Дарья Анатольевна

Редактор – Бутович Надежда

Выпускающий редактор – Федорова Ирина

Технический редактор – Сулягина Надежда

Дизайнер – Маспанова Любовь

Корректор – Козырева Наталья

Подписано в печать 28.02.2018 г.

Тираж 8 100 экз. Заказ 10728.

Цена договорная.

Отпечатано в типографии

ООО «Poligrafijas grupa MUKUSALA».

Ул. Мукусала, 15А, 1004, г. Рига, Латвия.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Для жителей Беларуси:

каталог «Белпочта» – 01193.

Для жителей России:

каталог «МАП» – 24649,

каталог «Почта России» – П4307,

каталог «Пресса России» – 19390,

каталог «Роспечать» – 80798.

Online-подписка:

vita.press, belpressa.by.

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Тел.: (+375 17) 396-64-71,
(+375 44) 562-25-52.

E-mail: reklama@vita.press

© ООО «Издательский дом «Вита», 2018

Перепечатка и любое использование материалов или их фрагментов возможны только с письменного разрешения ООО «Издательский дом «Вита».

Редакция не вступает в переписку, не рецензирует и не возвращает рукописи. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым свое согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом.

Капкейки-матча



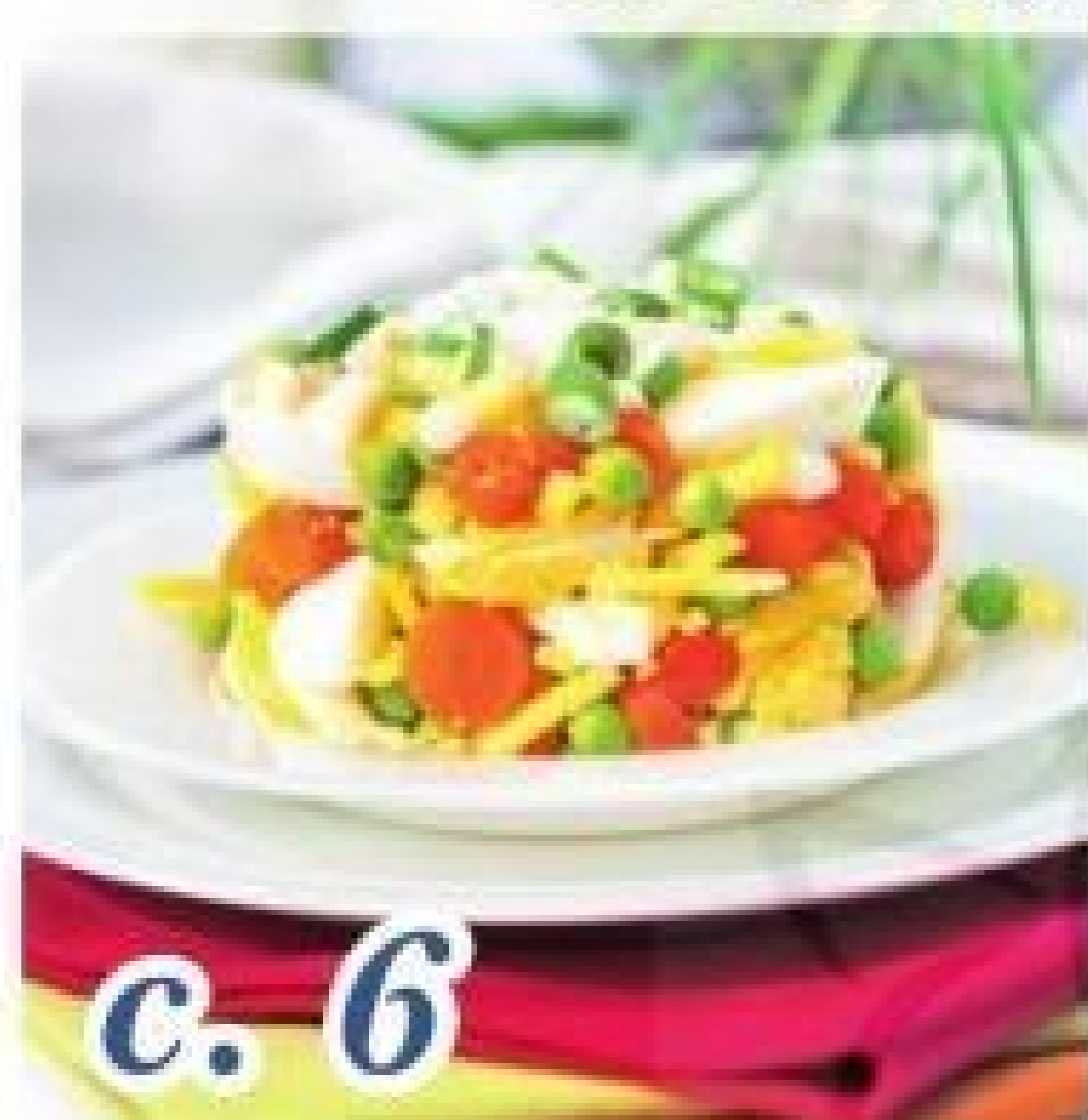
с. 2

Яйца по-шотландски



с. 5

Яичный салат на Пасху



с. 6

Суп из шпината с голубым сыром



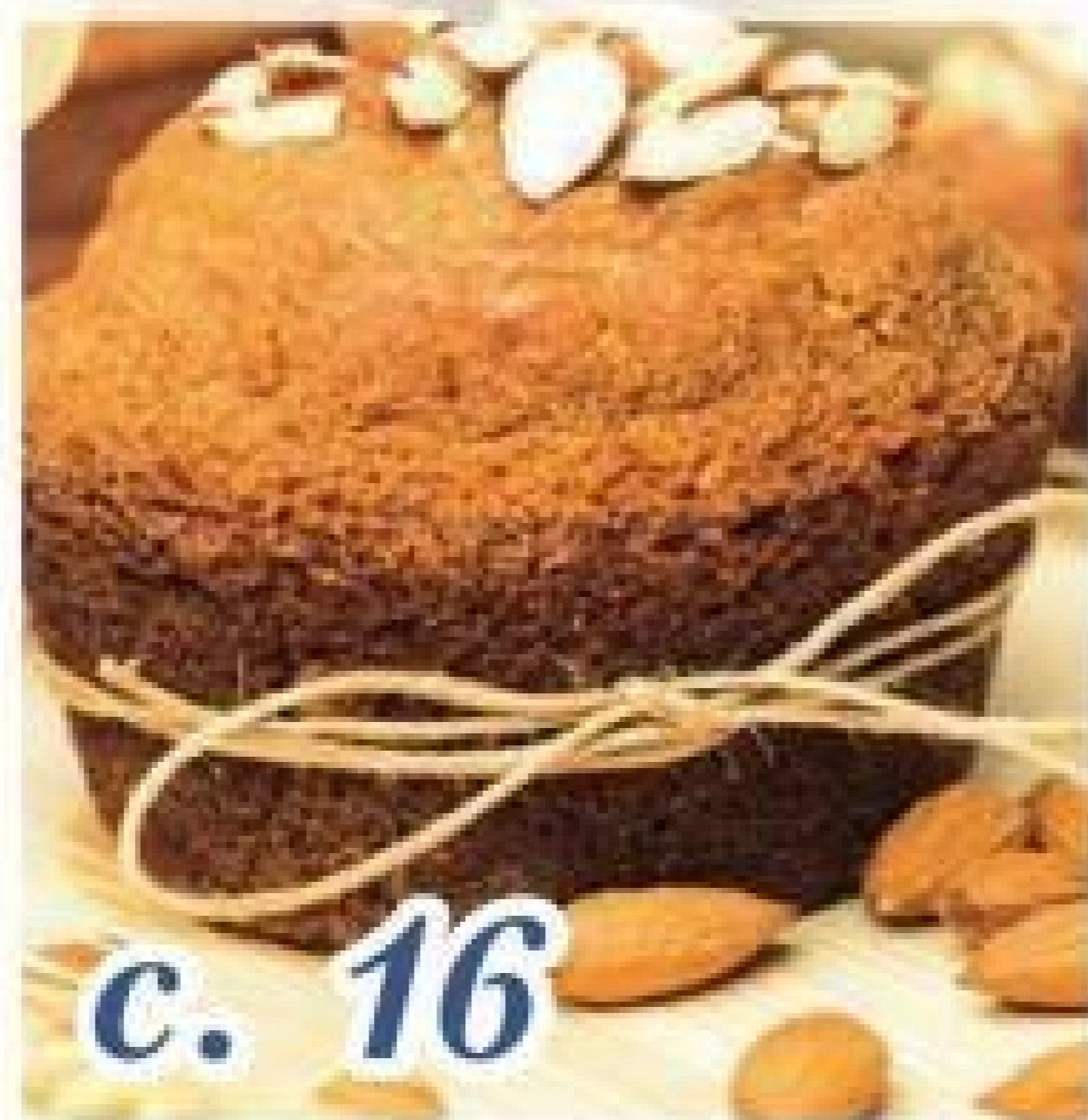
с. 9

Куриная грудка со шпинатом



с. 10

Творожный кулич с миндалем



с. 16



Дорогие хозяйюшки!

В апреле у хозяек настоящая «проверка на прочность» – празднование светлого праздника Пасхи. Когда нужно не только приготовить вкусный разнообразный стол, но и соблюсти традиции.

Главными символами этого дня считаются крашеные яйца и куличи. И если над украшением яиц можно поэкспериментировать, следуя модным тенденциям, то куличи, наоборот, требуют особенного, порой очень догматичного подхода. «Домашняя кухня» подготовила для вас разнообразные рецепты пасхальной выпечки: куличики и булочки, печенье и творожная Пасха, нарядные кейк-попсы для детского стола.

Кроме рецептов для пасхального застолья вас ждут интересные блюда для будней: супы и горячее, разнообразные салаты и обворожительные десерты.

Главный «десерт» номера – кондитер Ирина Богданович, которая поделится рецептом фирменного кулича и расскажет, как найти себя в кулинарии.

Знакомьтесь с интересным собеседником и готовьте оригинальные блюда вместе с нами – ведь вместе вкуснее!

Надежда БУТОВИЧ

Адреса для писем

В Беларуси: а/я 224, 220040, г. Минск.

В России: ул. Малая Красносельская, д. 2/8, корп. 7, ячейка 7, 107140, г. Москва.

✉ editor_dk@vita.press 📷 @editor_homefood

Подписные индексы

Для жителей Беларуси:

каталог «Белпочта» – 01193.

Online-подписка:

vita.press, belpressa.by.

Для жителей России:

каталог «МАП» – 24649,

каталог «Почта России» – П4307,

каталог «Пресса России» – 19390,

каталог «Роспечать» – 80798.

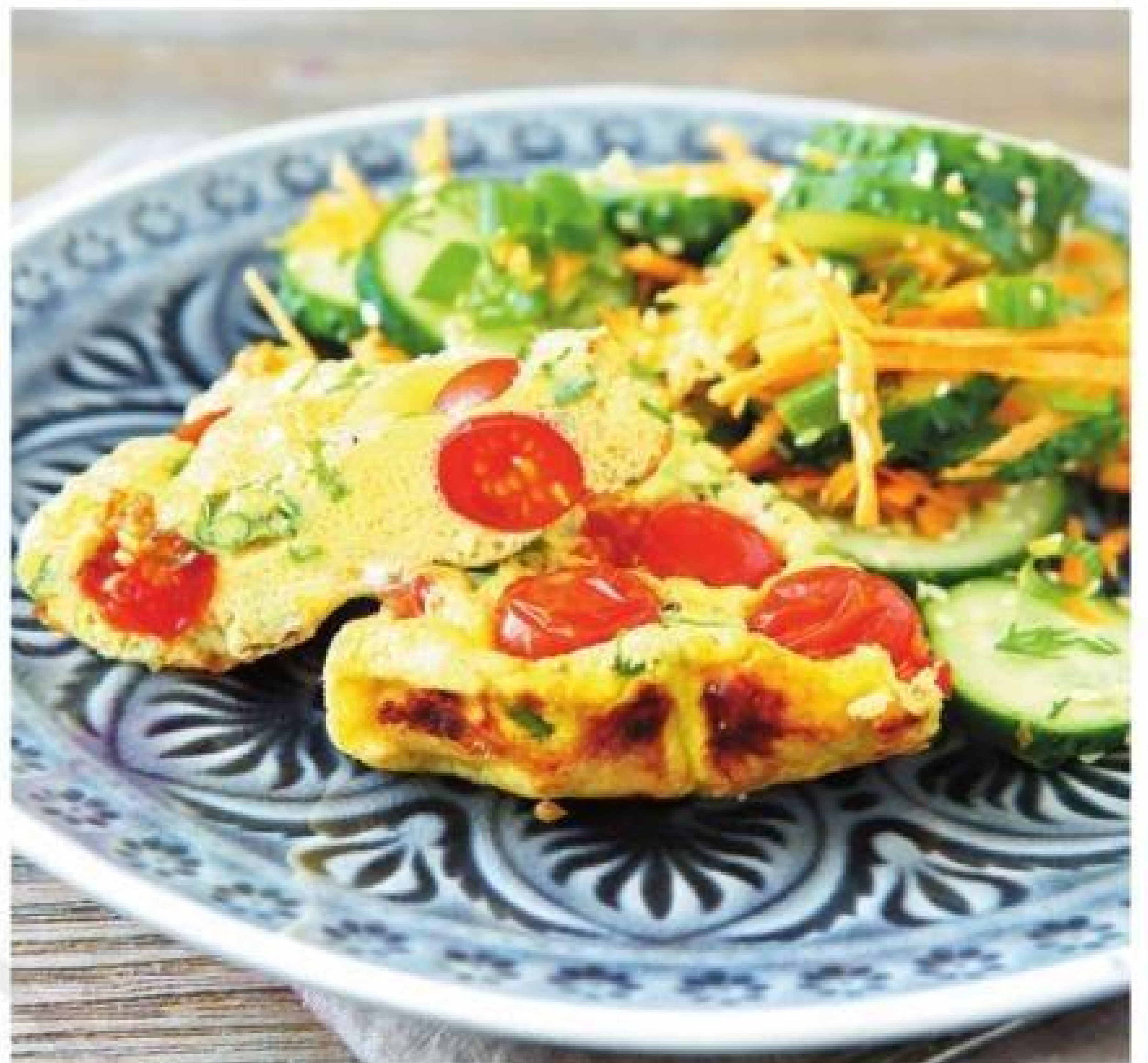
Случается, что утром совсем нет времени на приготовление полноценного завтрака. При этом всегда очень хочется начать день с вкусного и аппетитного блюда. Поможет решить эту дилемму микроволновая печь. «Домашняя кухня» предлагает вам несколько вариантов быстрых завтраков, которые можно приготовить в микроволновке.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

- 2 яйца • 3 ст. л. молока • 50 г сыра • 1/2 томата
- 1/2 болгарского перца • сливочное масло по вкусу
- зелень по вкусу • соль по вкусу • перец по вкусу

1. Взбиваем вилкой яйца с молоком, солим, перчим, добавляем рубленую зелень и мелко нарезанные овощи. При желании кладем ветчину.
2. Смазываем посуду, в которой будем готовить омлет, сливочным маслом и выливаем получившуюся смесь.
3. Выпекаем в микроволновке 4 минуты на средней мощности.
4. Затем достаем, посыпаем тертым сыром и отправляем в микроволновку еще на 60 секунд.
5. Чтобы получить пышный омлет с более рыхлой структурой, выпекаем его сначала 2 минуты, потом достаем, перемешиваем и ставим еще на пару минут.

В 100 г: Белки 9,3 г Жиры 12,6 г Углеводы 2,6 г 162,1 ккал



Шоколадный кекс в кружке



КАПКЕЙКИ-МАТЧА

Матча – это концентрированный порошковый зеленый чай. В нем содержится большое количество антиоксидантов и других полезных веществ.

- 4 ст. л. пшеничной муки • 1 ч. л. порошка матча
- 1/4 ч. л. разрыхлителя • 1 ст. л. сахарной пудры
- 3 ст. л. обезжиренного (или миндального) молока
- 1/2 ст. л. растительного масла

1. В кружку добавляем муку, разрыхлитель, порошок матча и сахарную пудру. Взбиваем до однородной массы, чтобы не осталось комочков.
2. Вливаем молоко и растительное масло, размешиваем, пока тесто не станет однородным.
3. Готовим в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 1 минуты и подаем к столу.

В 100 г: Белки 5,8 г Жиры 2,7 г Углеводы 43,0 г 220,7 ккал



Рецепты на скорую руку



САЛАТ «ВЕСЕЛАЯ СЕМЕЙКА»

- 5 яиц • 1 морковка • 2 ст. л. майонеза
- 10 горошин перца • щепотка карри
- зелень для украшения

1. Отвариваем яйца в течении 8–10 минут, остужаем в холодной воде, а затем очищаем.
2. По окружности яйца острым ножом делаем зубчатые надрезы, делим яйцо на две половины и достаем желток.
3. Из желтка приготовим начинку: растираем желток вилкой, добавляем карри и майонез.
4. Из полученной массы делаем небольшие шарики, вставляем глазки из горошин перца.
5. Чтобы сделать курочек, вырезаем из моркови гребешок, клюв, крылья и хвостик. В яйце делаем неглубокие надрезы и вставляем гребешок, крылья, хвостик и клюв.
6. Композицию украшаем зеленью и цветочками из яиц и овощей.

В 100 г: Белки 9,6 г Жиры 13,3 г Углеводы 2,7 г 173,6 ккал

ПАСХАЛЬНЫЕ КЕЙК-ПОПСЫ

- 40 г кондитерской мастики • 1 ч. л. кондитерской посыпки • 2 темных бисквитных коржа
- 20 мл ванильного ликера • 40 г миндаля
- 5 ст. л. сгущенного молока • 200 мл растительных сливок • 250 г белого шоколада • 150 г темного шоколада

1. Для кейк-попсов используют коржи, оставшиеся от приготовления торта или купленные специально. Бисквит измельчаем в блендере в мелкую крошку.

2. Растительные сливки охлаждаем и взбиваем до устойчивых пиков со сгущенным молоком. Добавляем немного ликера в крем и перемешиваем.

3. Крем добавляем в бисквитную крошку частями и перемешиваем.

4. Готовая масса не должна быть жидкой, должна хорошо лепиться.

5. Делаем маленькие шарики и расплющиваем, в серединку кладем орех.

6. Из части массы формируем маленькие «кулички». Затем лепим «пасхальные яйца».

7. Растапливаем белый шоколад. Край палочки для кейк-попсов опускаем в шоколад и втыкаем в кейк-попсы. Для удобства размещаем кейк-попсы в ячейке для яиц и ставим на время в холодильник.

8. Растапливаем также темный шоколад. Кейк-попсы в форме куличей опускаем в шоколад, чтобы он полностью покрыл изделие. Аккуратно стряхиваем лишнее.

9. Кейк-попсы в шоколаде втыкаем в подставку из пенопласта для остывания. Покрываем белым шоколадом верх куличей и присыпаем посыпкой.

10. Кейк-попсы «яйца» покрываем белым шоколадом полностью. Втыкаем в подставку для застывания. Затем украшаем деталями из сахарной мастики, при желании украшаем кондурином для перламутрового блеска.

11. Затем ставим кейк-попсы в холодильник, готовы они будут через 2 часа.

В 100 г: Белки 6,4 г Жиры 24,8 г Углеводы 54,7 г 467,0 ккал



Традиционно закуски на Пасху готовят в первую очередь из яиц или в форме яиц. Такими закусками могут стать салаты с яйцами, фаршированные яйца, заливное с вареными яйцами, яйца под соусом. Из мясных закусок особой популярностью пользуются холодец или буженина. «Домашняя кухня» предлагает вам варианты пасхальных закусок.

Фаршированные яйца – универсальная закуска, начинка может быть любая. А вот декорировать половинки яиц можно, например, в виде мышек. Тогда не только взрослые, но и дети с удовольствием попробуют эту закуску.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА «МЫШКИ»

- 4 яйца • 2 ст. л. моркови по-корейски
- 2 ч. л. грецких орехов • 2 ст. л. майонеза
- черный перец по вкусу • свежий огурец для подачи
- кинза для подачи

1. Отвариваем яйца вкрутую, охлаждаем.
2. Яйца нарезаем на половинки, вынимаем желтки.
3. Готовим начинку из мелко нарезанной моркови по-корейски, рубленых грецких орехов, вареного желтка и майонеза.
4. Фаршируем каждую половинку яйца начинкой.
5. Декорируем: из редиски делаем ушки и хвост. Из кориандра – глазки, из укропа – усы, из гвоздики – носик. Декорируем свежим огурцом, редиской, зеленью, цедрой лимона, крошкой грецкого ореха.

В 100 г: Белки 8,3 г Жиры 23,8 г Углеводы 5,4 г 268,2 ккал



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ И ПЕРЦЕМ

- 10 куриных яиц • 2 соленых огурца • 100 г ветчины
- 3 ст. л. майонеза • 1 ст. л. укропа • 1 ст. л. петрушки
- 0,25 ч. л. черного молотого перца • 1/2 болгарского перца

1. Отвариваем вкрутую яйца, остужаем, а затем чистим, разрезаем на половинки. Аккуратно отделяем желток.
2. В миске смешиваем желтки с мелко нарезанным соленым огурцом и ветчиной. Добавляем петрушку, укроп и перец по вкусу. Добавляем майонез и хорошо перемешиваем.
3. Готовой массой фаршируем половинки яиц, сверху украшаем сладким красным перцем, нарезанным кубиками.

В 100 г: Белки 8,9 г Жиры 15,5 г Углеводы 1,9 г 185,0 ккал



ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ

Яйца по-шотландски – рецепт британской кухни. Это эффектное блюдо, достойное праздничного стола. Главное в этом рецепте не переварить яйца, желток должен быть жидким.

- 800 г филе куриной грудки
- 10 куриных яиц
- 1 луковица
- 100 г панировочных сухарей
- 100 г муки
- 300 мл растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. смеси перцев

1. Подготавливаем продукты. Девять яиц отвариваем в течение 4 минут. Отварные яйца охлаждаем, очищаем и обваливаем в муке.

2. Филе курицы перекручиваем на мясорубке вместе с луковицей, солим, перчим, перемешиваем. Фарш делим на девять частей, формируем лепешки, на каждую кладем по вареному яйцу.

3. Заворачиваем фарш вокруг яйца, хорошо заглаживаем все швы. Формируем котлеты, каждую сначала обваливаем в муке, затем – во взбитом яйце и в конце в сухарях.

4. Масло раскаляем в сотейнике, огонь убавляем до среднего и обжариваем каждую котлету до румяности. Готовые котлеты выкладываем на салфетку, чтобы убрать излишки масла.

В 100 г: Белки 13,9 г Жиры 20,4 г Углеводы 9,2 г 275,8 ккал

МЯСНОЕ КОЛЬЦО

- 1 кг говяжьего (или куриного) фарша
- 300 г белого хлеба
- 0,5 л молока
- 2 яйца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 20 перепелиных яиц
- 150 г слоеного теста
- пучок петрушки
- растительное масло
- соль по вкусу
- перец по вкусу

1. С хлеба срезаем корки, мякиш размачиваем в молоке, затем слегка отжимаем и смешиваем с фаршем.

2. Отделяем белки от желтков. Желтки отставляем, а белки со щепоткой соли взбиваем в плотную пену и, осторожно перемешивая лопаточкой, добавляем в фарш. Ставим в холодильник.

3. Перепелиные яйца отвариваем вкрутую 5 минут, обдаем холодной водой и очищаем от скорлупы.

4. Петрушку мелко нарезаем. Лук, морковь и чеснок измельчаем и обжариваем в 2 ст. л. разогретого масла, помешивая, 10 минут. Добавляем овощи в фарш, солим и перчим. Добавляем зелень и перемешиваем легкими движениями.

5. Выстилаем противень пергаментом, слегка смазанным маслом. Кладем на него фарш в форме кольца. На фарш по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга кладем перепелиные яйца. Вдавливаем яйца в глубь фарша и разравниваем поверхность кольца.

6. На присыпанной мукой поверхности раскатываем тесто в тонкий пласт и нарезаем его на 12 полосок шириной 2-2,5 см. Длина полосок должна соответствовать толщине кольца. Укладываем полоски на кольцо на одинаковом расстоянии друг от друга. Из оставшегося теста делаем листочки удлиненной формы, приклеиваем их на полоски. Смазываем тесто и открытые участки мяса взбитыми яичными желтками.

7. Ставим кольцо в разогретую до 200 °С духовку на 35-40 минут. Если тесто начнет пригорать, накрываем рулет листом фольги.

В 100 г: Белки 11,2 г Жиры 10,3 г Углеводы 10,4 г 182,5 ккал



Пасхальные салаты не относятся к традиционным блюдам, но представить богатую трапезу без разнообразных салатов весьма трудно. Поэтому «Домашняя кухня» предлагает вам оригинальные рецепты. Также не забывайте, что салат из пасхальных «запасов» яиц – самый простой, бюджетный и вкусный выход для экономной хозяйки.



ЯИЧНЫЙ САЛАТ НА ПАСХУ

• 8 яиц • 2 ст. л. майонеза • 1 ст. л. дижонской горчицы
• укроп • 1 ч. л. молотой паприки • 1 красная луковица
• соль по вкусу • перец по вкусу • листья салата для подачи
• тертый желток (или вареная морковь) для украшения
• зеленый лук • зеленый горошек

1. Очищаем и нарезаем яйца. Смешиваем майонез и дижонскую горчицу – это заправка, солим ее и перчим.
2. В миску слоями выкладываем яйца, укроп, перец, красный лук, все хорошо промазываем заправкой.
3. Украшаем салат тертым желтком или морковью, мелко нарезанным зеленым луком и зеленым горошком.

В 100 г: Белки 9,5 г Жиры 13,2 г Углеводы 3,1 г 169,5 ккал

САЛАТ С КОПЧЕНЫМИ ЯЙЦАМИ

• 4 копченых яйца • 2 маринованных огурца • 1 отварная картофелина
• 1 отварная морковь • 50 г сметаны
• 1 ч. л. горчицы • щепотка соли • 40 г салата

1. Огурцы, отварную морковь и отварной картофель нарезаем ломтиками. Копченые яйца очищаем и нарезаем четвертинками.
2. В сметану добавляем горчицу, перемешиваем и солим.
3. Раскладываем листья салата и на них по кругу выкладываем нарезанные яйца. В центре помещаем картофель, поливаем сметанно-горчичной заправкой.
4. Морковь и огурцы выкладываем слоями. Подаем салат с гренками из черного хлеба, украшаем зеленью.

В 100 г: Белки 6,2 г Жиры 6,5 г Углеводы 3,7 г 100,0 ккал



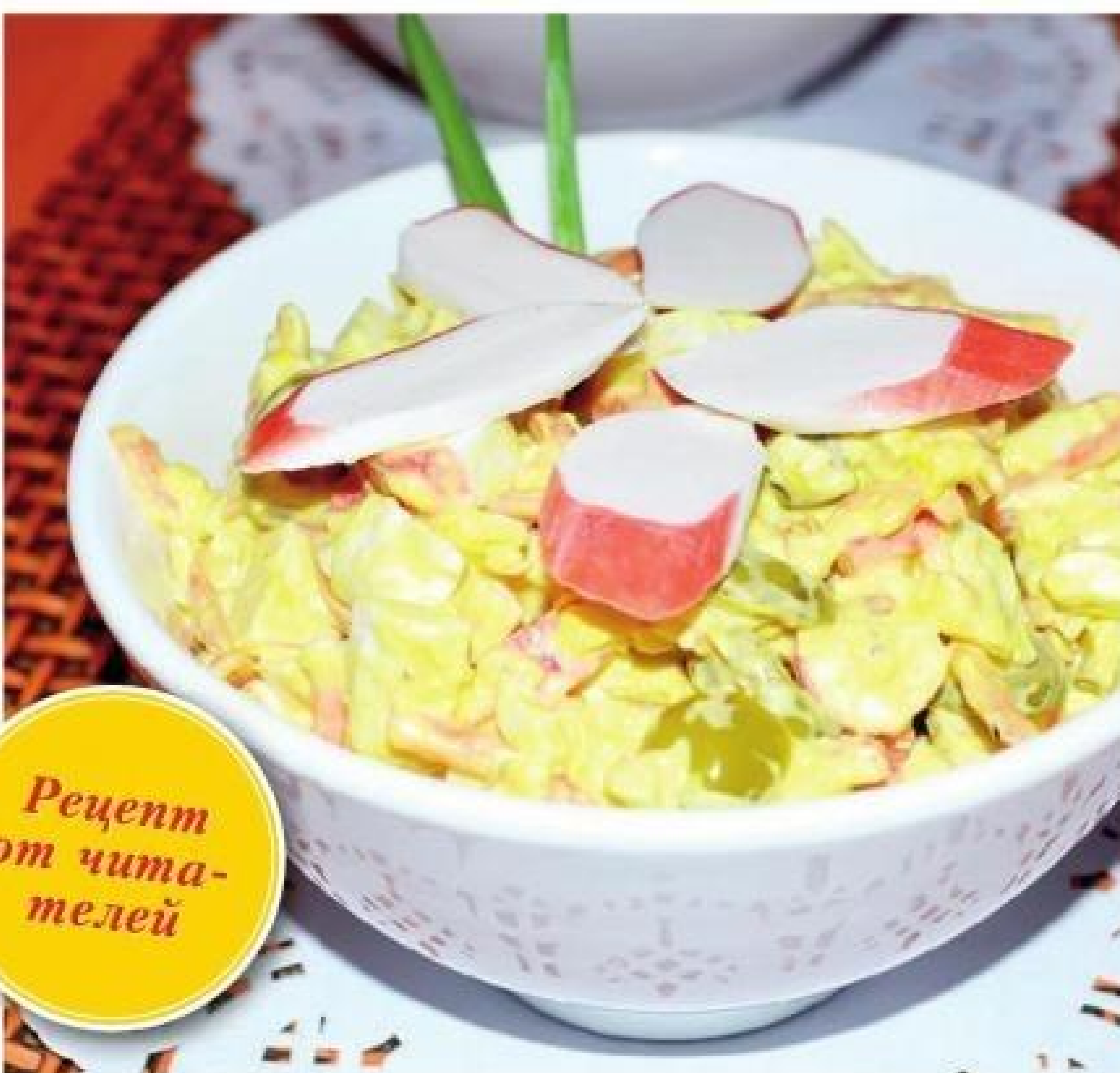
САЛАТ С ЯЙЦАМИ И КОРЕЙСКОЙ МОРКОВКОЙ

• 3 яйца • 100 г моркови по-корейски • 70 г оливок
• 100 г крабовых палочек • 2 ст. л. майонеза
• зеленый лук

1. Яйца отвариваем, очищаем от скорлупы и режем кусочками. Крабовые палочки нарезаем кубиками, по желанию оставляем парочку для декора.
2. С оливок без косточек сливаем жидкость и нарезаем их колечками.
3. Все ингредиенты соединяем в глубокой миске, заправляем майонезом и перемешиваем.
4. Выкладываем салат в салатники, украшаем кусочками крабовых палочек и перышками зеленого лука.

Лариса Харченко

В 100 г: Белки 4,9 г Жиры 12,0 г Углеводы 6,5 г 153,7 ккал



Рецепт
от чита-
телей

САЛАТ С РУККОЛОЙ, СВЕКЛОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

- пучок шпината • пучок рукколы • 1/4 луковицы фенхеля • 1 апельсин • 1/2 средней свеклы отваренной • половина авокадо • половина лимона
- 1 ст. л. меда • 1 ст. л. тертого чеснока
- соль по вкусу • черный молотый перец по вкусу

1. Зелень вымываем и обсушиваем бумажным полотенцем. Фенхель нарезаем тонкими ломтиками.

2. Апельсин разделяем на дольки и избавляем от белых пленок. Авокадо нарезаем небольшими кусочками.

3. Делаем заправку для салата: смешиваем сок лимона, чесночный соус и мед.

4. В большую миску кладем шпинат, рукколу, тонко нарезанный фенхель и дольки апельсина. Поливаем салат приготовленной заправкой, солим и перчим.

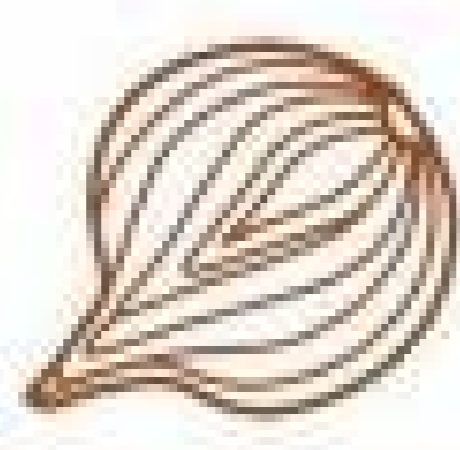
В 100 г: Белки 2,0 г Жиры 3,6 г Углеводы 8,5 г 71,6 ккал



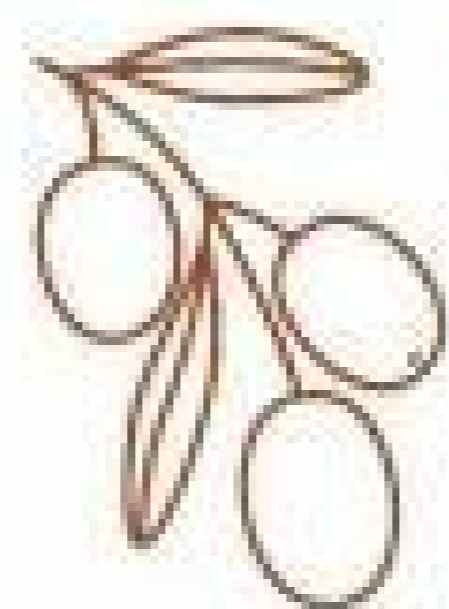
Трещеский салат



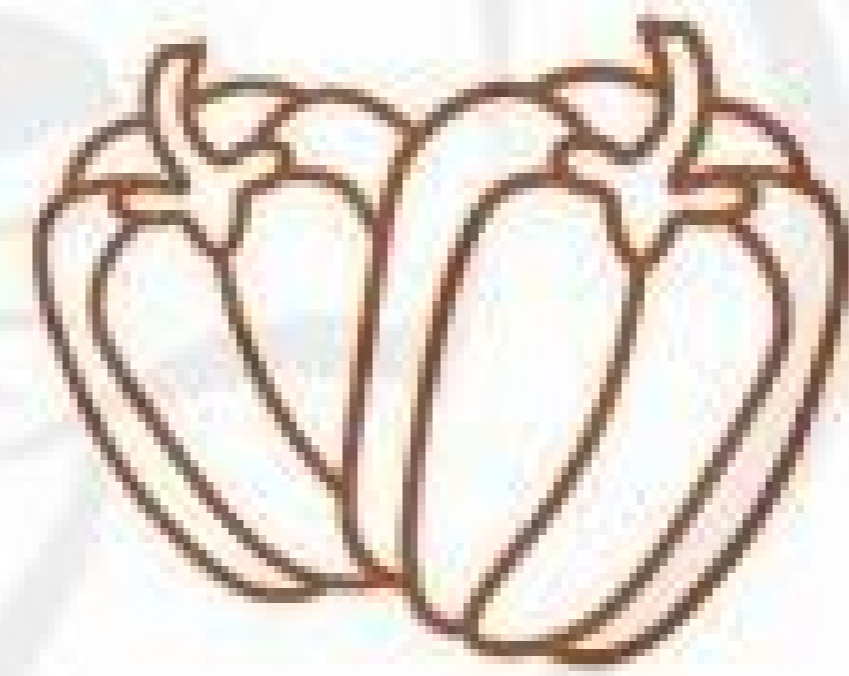
Кочан
Салат



1 шт.
Красная
луковица



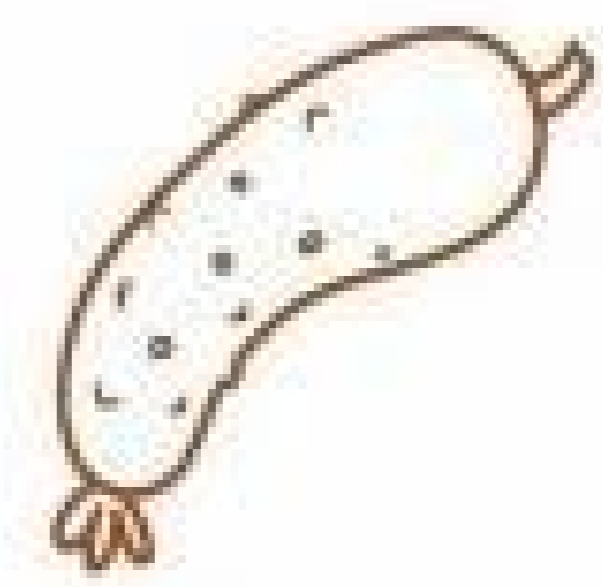
Банка
Маслины
без косточек



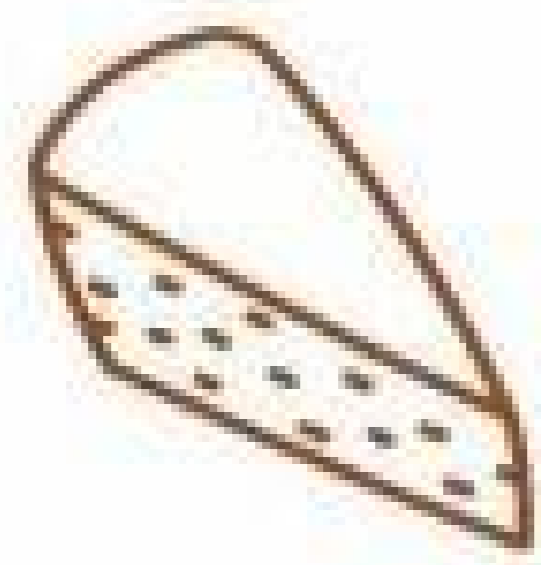
2 шт.
Зеленый
и красный
сладкий перец



2 шт.
Помидоры



1 шт.
Огурец



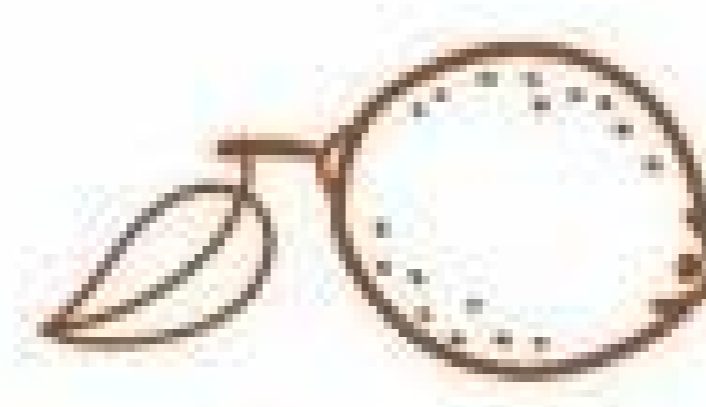
200 г
Брынза



6 ст. л.
Оливковое
масло



1 ч. л.
Сушеное
орегано



1 шт.
Сок
лимона



По вкусу
Молотый
черный перец



1
Промываем
и обсушиваем



2
Нарезаем



3
Тонко нарезаем



4
Нарезаем
кубиками



5
Смешиваем
в большой миске



6
Смешиваем



7
Взбиваем



8
Зливаем



9
Перемешиваем

✓ Рецепт
рассчитан
на 6 порций

Рецепты на скорую руку

Порой хозяйки с наступлением весны забывают о супах, ведь считается, что это согревающее и сытное блюдо. С этим сложно поспорить, если речь идет о наваристом борще или французском луковом супе. Но не стоит забывать о легких овощных супах. Их время наступает как раз-таки весной, когда на прилавках появляются свежие овощи, яркие фрукты и ароматная зелень.

ПЕРСИДСКИЙ ЙОГУРТОВЫЙ СУП С ОГУРЦОМ

Легкий суп с освежающим сочетанием огурца и натурального йогурта, с совершенно необычными для супа ингредиентами – изюмом и грецкими орешками.

- 4 стакана натурального йогурта
- огурец
- 0,7 стакана изюма без косточек
- 2 ст. л. дробленых грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- 0,5 ч. л. укропа

1. Слегка взбиваем йогурт миксером. Смешиваем с мелко нарезанными огурцами, изюмом, размятым чесноком и стаканом холодной воды.

2. Приправляем солью и перцем по вкусу, охлаждаем в холодильнике в течение часа и подаем, смешиваем с нашинкованным укропом и дроблеными грецкими орехами.

В 100 г: Белки 4,4 г Жиры 2,6 г Углеводы 12,6 г 90,7 ккал



КРЕМ-СУП ИЗ СВЕКЛЫ С НУТОМ

Из нута и свеклы получается нежный и сытный суп. В рецепте используются сливочное масло и сливки, но можно их не добавлять, тогда получится диетический вариант.

- 5–6 шт. свеклы
- 450 г консервированного нута
- 1,5 л овощного бульона
- 10 г сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. тмина в порошке
- 3 ст. л. пасты тахини
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- сливки по желанию

1. Свеклу очищаем и нарезаем небольшими кубиками. Нут откидываем на дуршлаг и промываем под холодной водой.

2. В нагретом с оливковым и сливочным маслами глубоком сотейнике обжариваем очищенный и мелко нарезанный лук. Затем добавляем очищенный и выжатый чеснок и тмин, готовим еще минуту.

3. Добавляем в сотейник свеклу и нут, заливаем все бульоном и варим на среднем огне около 25 минут, периодически помешивая.

4. Измельчаем суп в блендере до получения однородной консистенции и переливаем его в кастрюлю с толстым дном. Добавляем тахини и варим на медленном огне, не доводя до кипения, еще 10–15 минут, солим и перчим.

5. Подаем, добавив сливки или еще одну порцию пасты тахини.

В 100 г: Белки 1,8 г Жиры 2,7 г Углеводы 5,9 г 52,5 ккал



ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

Вкусный и простой суп из вермишели с овощами всегда способен выручить хозяйку.

- 2 морковки • 4 картофелины • 1 луковица
- 1 стебель сельдерея • 1 стебель лука-порея
- 50 г вермишели • 1,5 л овощного бульона
- 1 ст. л. оливкового масла • соль по вкусу
- перец по вкусу

1. Морковь и картофель очищаем и нарезаем средними кубиками. Лук очищаем и мелко нарезаем.
2. Сельдерей и лук-порей нарезаем кружочками.
3. Слегка обжариваем овощи в кастрюле в нагретом оливковом масле, солим и перчим.
4. Заливаем овощи бульоном и варим на среднем огне под крышкой около 20 минут.
5. Когда овощи будут почти готовы, добавляем в суп вермишель и варим еще 5 минут.

В 100 г: Белки 0,8 г Жиры 1,7 г Углеводы 5,3 г 38,4 ккал

СУП ИЗ ШПИНАТА С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

- 800 г свежего шпината • 1 луковица
- 2 картофелины • 200 мл сливок • 100 г сыра с голубой плесенью
- 1 л телячьего бульона
- 25 г сливочного масла • соль по вкусу
- перец по вкусу

1. Шпинат крупно нарезаем. Очищаем и мелко нарезаем лук. Картофель тоже чистим и нарезаем небольшими кубиками.
2. Обжариваем лук в нагретом со сливочным маслом глубоком сотейнике до золотистого цвета, добавляем картофель, шпинат и бульон.
3. Варим около 15 минут до полной готовности картофеля. Измельчаем суп в блендере до получения однородной консистенции.
4. Добавляем сливки, соль и перец, перемешиваем. Подаем суп, добавляем в тарелку нарезанный сыр с голубой плесенью.

В 100 г: Белки 2,6 г Жиры 3,8 г Углеводы 2,4 г 53,6 ккал

Чем отличается изысканное ресторанное блюдо от обычного? Всего лишь парочкой вкусовых штрихов, как, например, в этом блюде.





КУРИНАЯ ГРУДКА СО ШПИНАТОМ

- 2 куриные грудки без кожи
- 200 г свежего шпината
- пол-лимона
- 25 г сыра пармезан
- пучок петрушки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1/4 ч. л. свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. л. морской соли

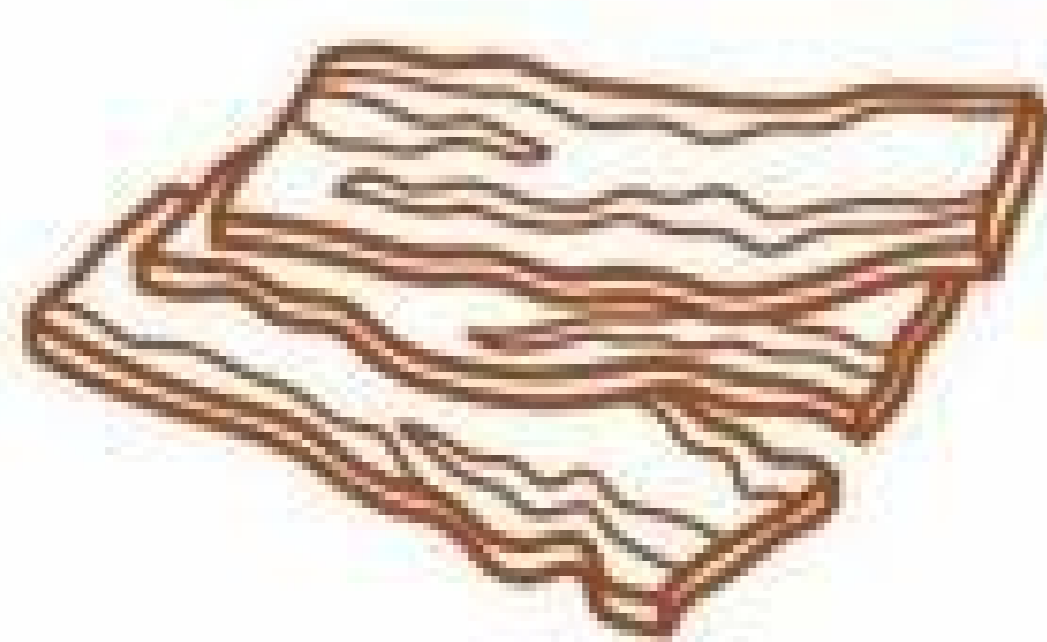
1. Духовку предварительно разогреваем до 170 °С.
2. Петрушку мелко рубим. Из половинки лимона выжимаем 1 ст. л. сока. Пармезан натираем на мелкой терке.
3. Растапливаем в сковороде сливочное масло, отправляем туда шпинат и петрушку, вливаем лимонный сок, все перемешиваем и через минуту снимаем с огня.
4. Добавляем на сковородку пармезан, немного соли, перчим и еще раз перемешиваем. Куриные грудки надрезаем таким образом, чтобы получился карман, накрываем пищевой пленкой и слегка отбиваем скалкой.
5. Начиняем отбитую курицу шпинатом с петрушкой, скрепляем карман зубочистками, смазываем грудки со всех сторон оливковым маслом, солим и перчим.
6. Разогреваем сковороду-гриль и обжариваем куриные грудки по 5 минут с каждой стороны, затем отправляем в горячую духовку на 15–20 минут.

В 100 г: Белки 15,1 г Жиры 8,8 г Углеводы 0,8 г 143,6 ккал

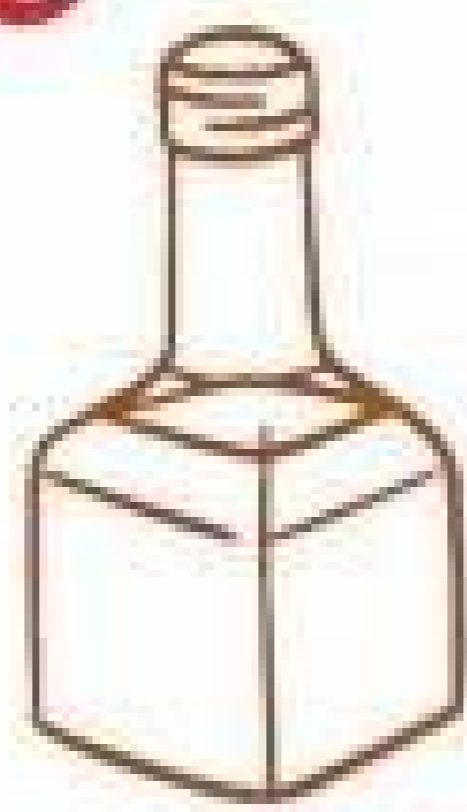
Курица в Беконе



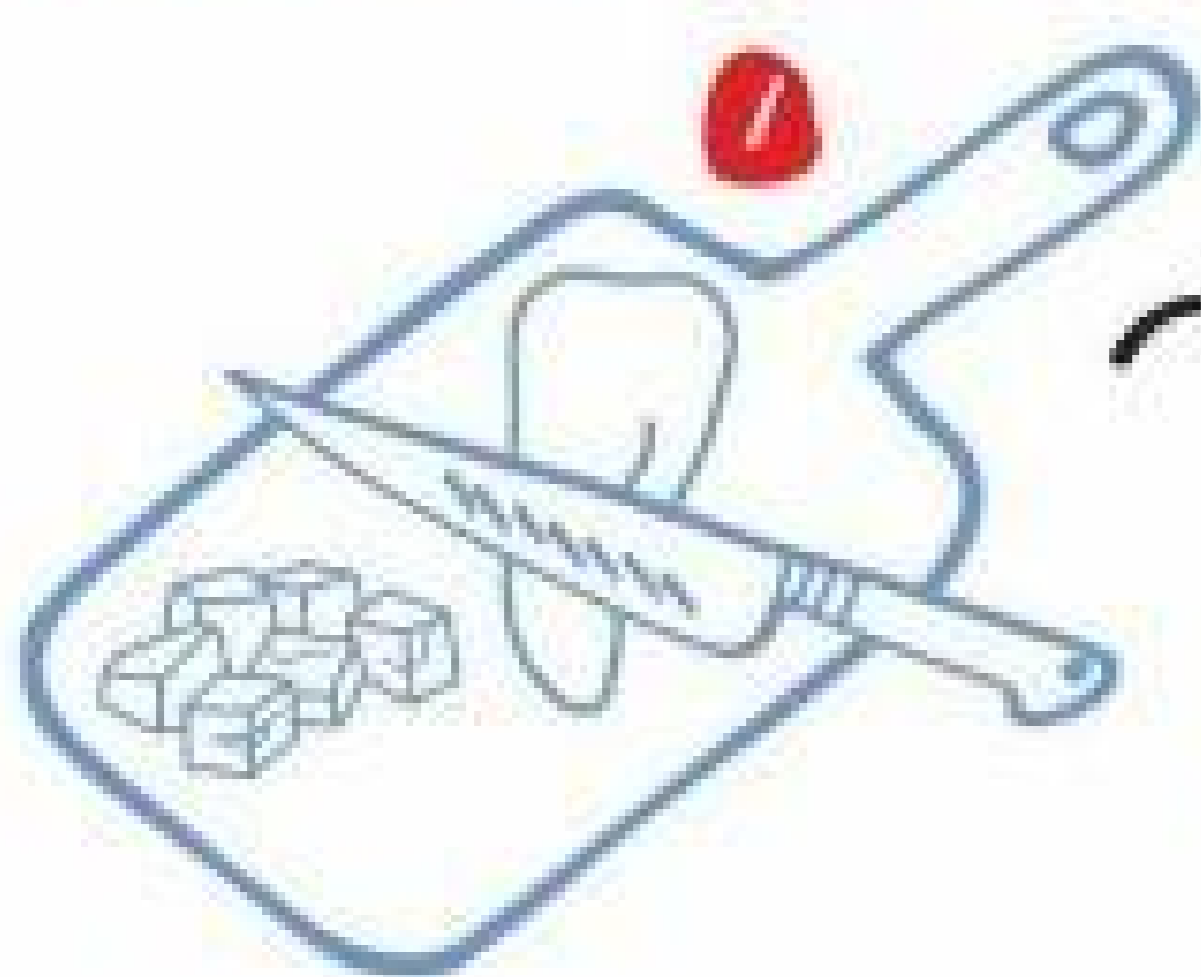
400 г
Куриная
грудка



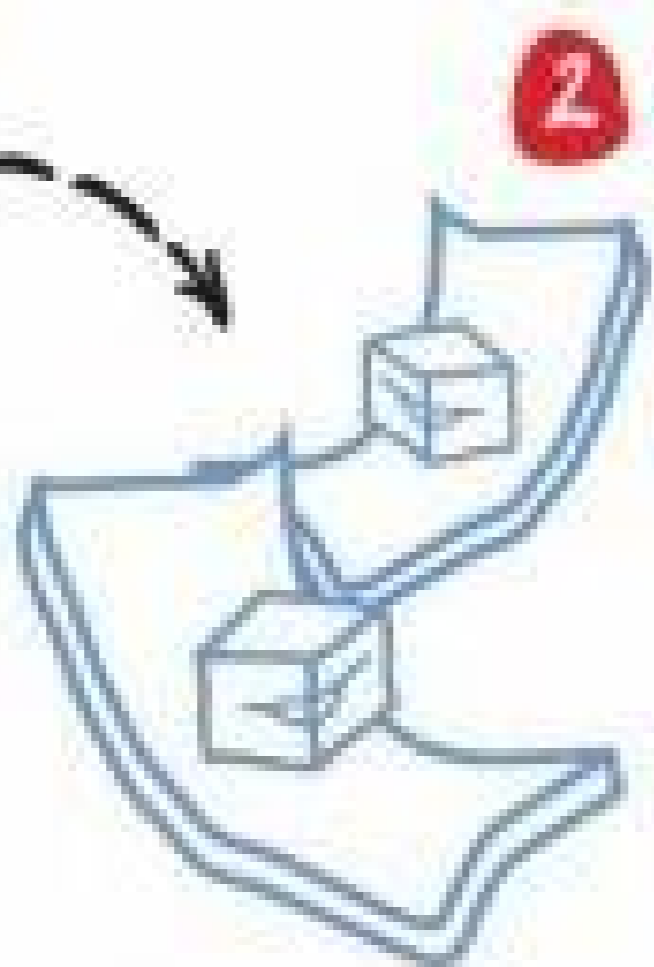
200 г
Бекон



По вкусу
Соус для
барбекю



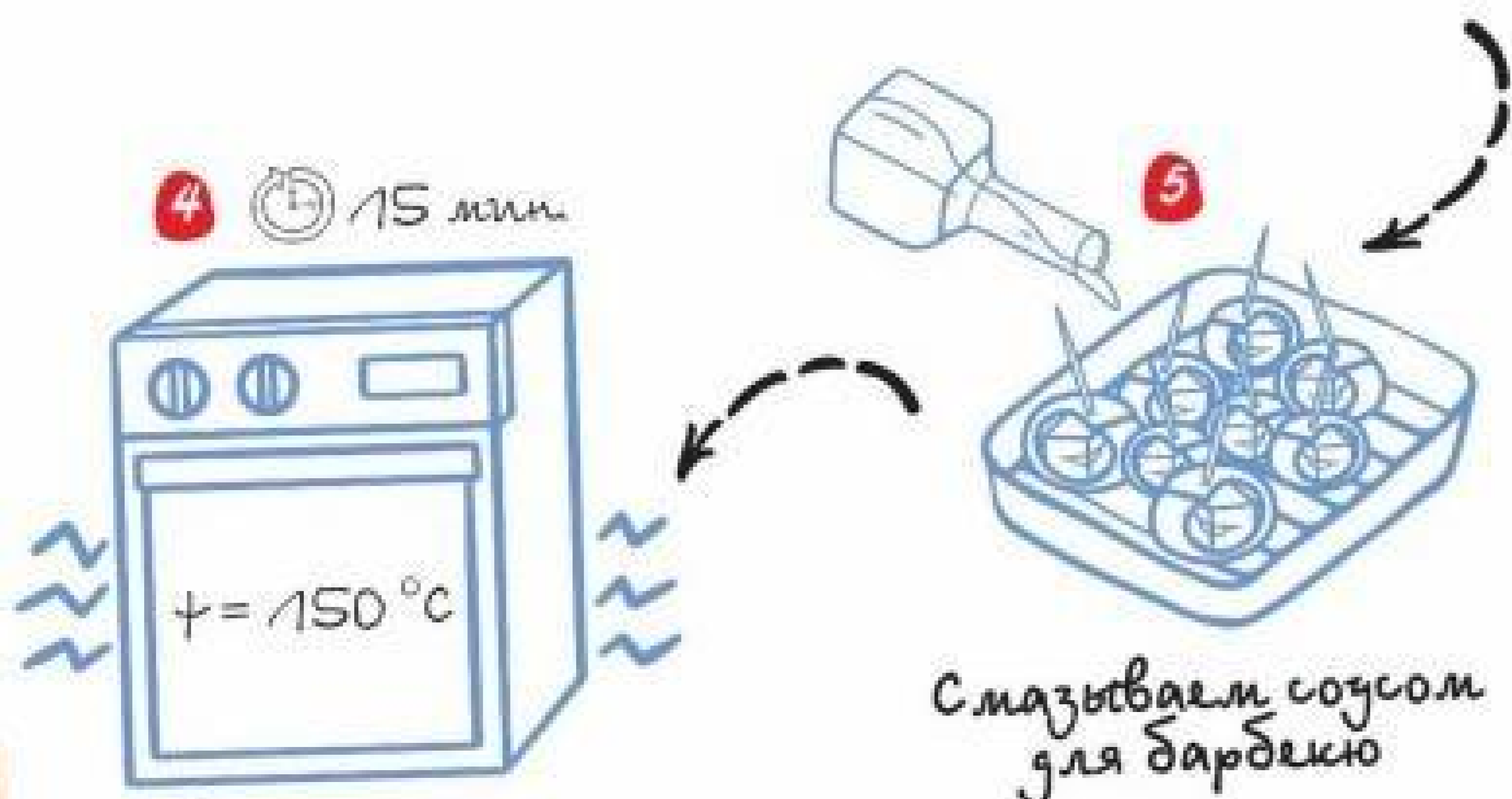
1
Режем
кусочками



2
Заворачиваем
в бекон



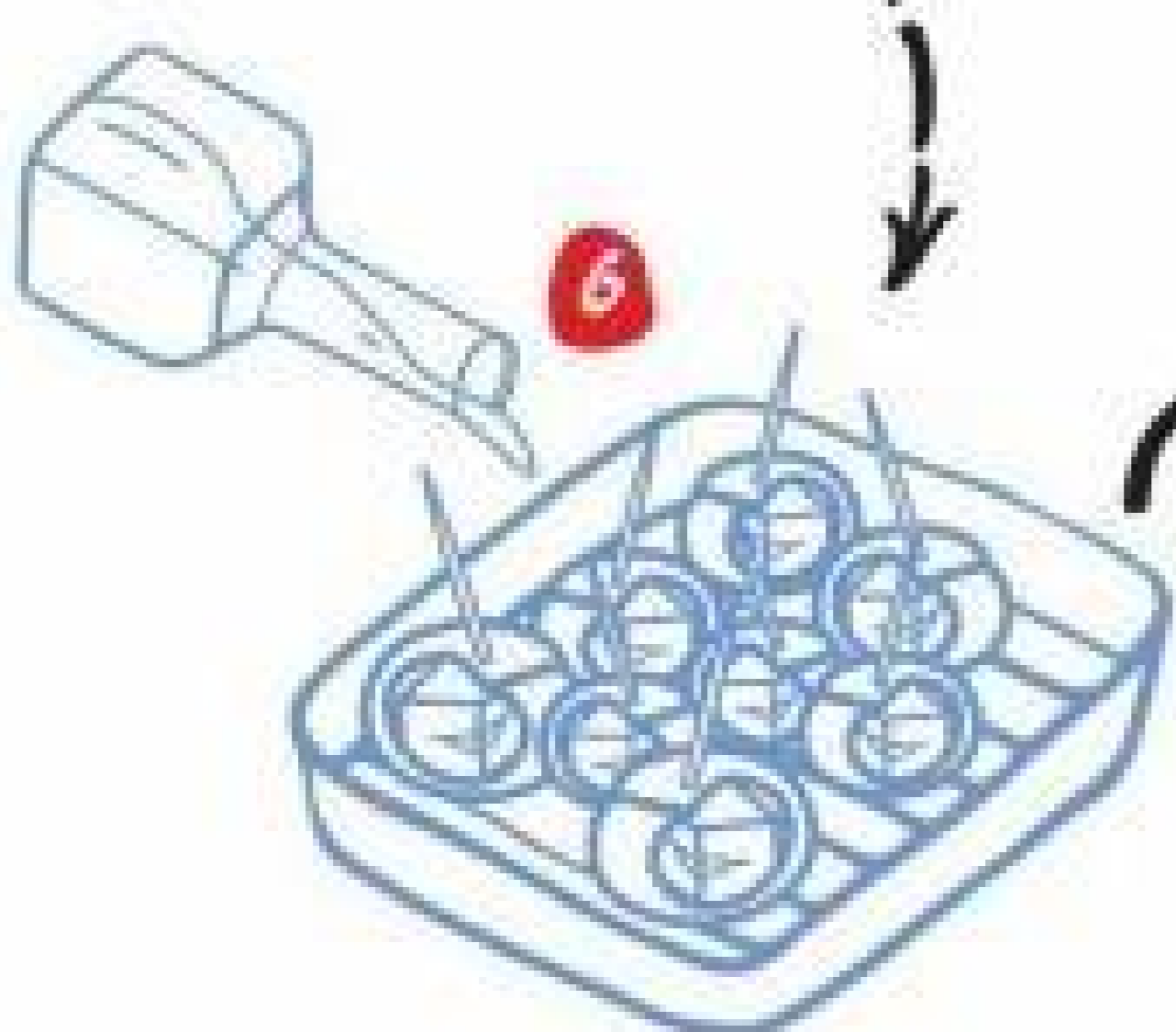
3
Закрепляем
зубочистками



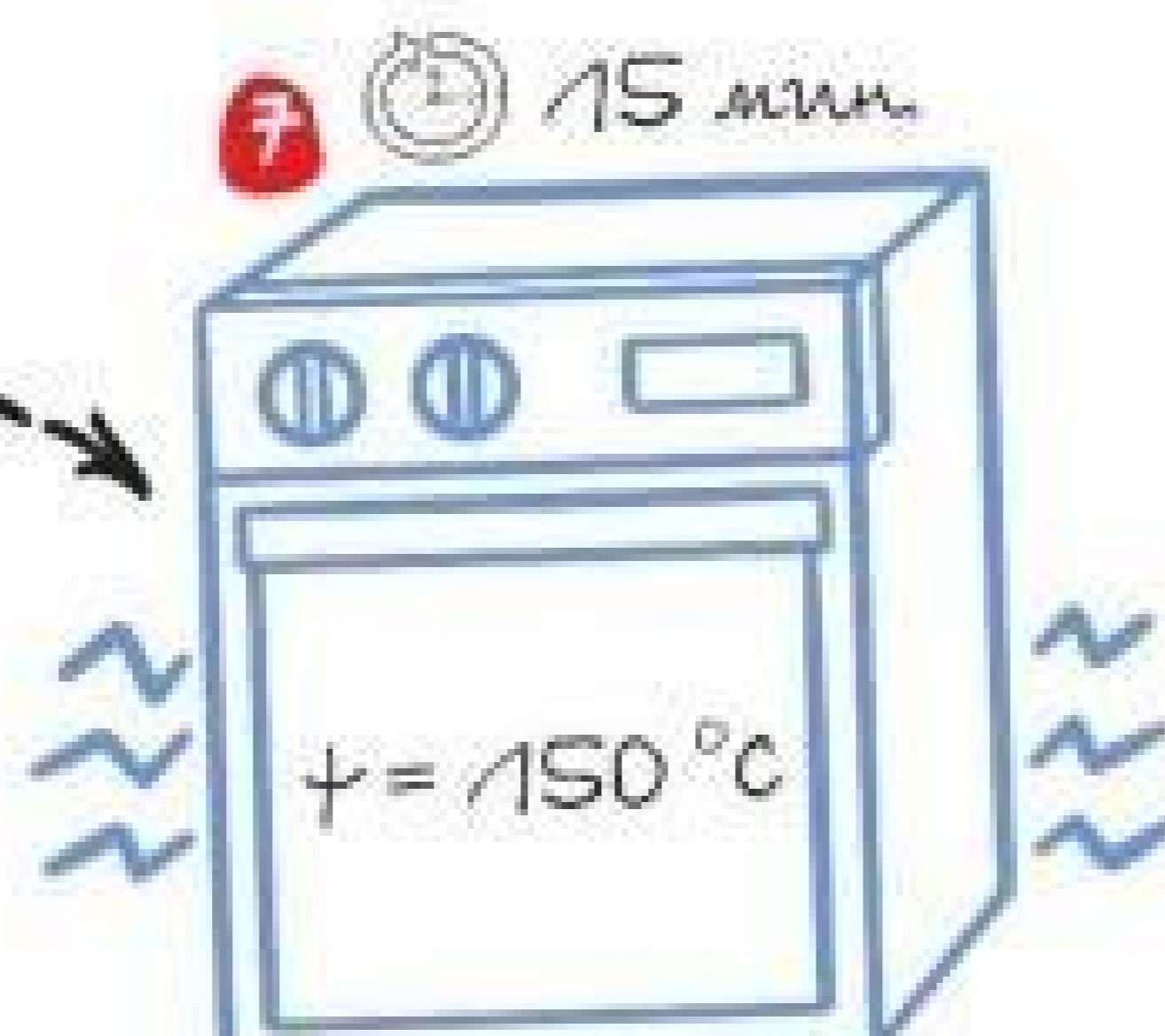
4
Запекаем
15 мин
t = 150 °C



5
Смазываем соусом
для барбекю



6
Достаем и смазываем
кусочки еще раз



7
Запекаем
15 мин
t = 150 °C

Рецепты на сковороде

ОТБИВНЫЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 куриное филе
- 200 мл сметаны
- 3–4 ст. л. крахмала
- 2 яйца
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- укроп
- петрушка
- шпинат

1. Куриное филе нарезаем мелкими кубиками и перекладываем в глубокую миску. Добавляем туда сметану и яйца, перемешиваем, солим и перчим по вкусу.
2. Мелко рубим всю зелень и добавляем в миску, еще раз перемешиваем.
3. Жарим на сковороде на растительном масле порционно, как оладьи. Затем перекладываем в небольшой сотейник и, добавив примерно 50 мл воды, все готовые отбивные протушиваем около 10–15 минут.

Надежда Рыбак

В 100 г: Белки 12,4 г Жиры 5,9 г Углеводы 8,3 г 138,3 ккал



Рецепт
от чита-
телей

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

- 1 кг телятины (или свинины) • 3 яйца
- 150 г твердого сыра • 4 ст. л. ложки майонеза
- пучок зеленого лука • пучок укропа
- соль по вкусу • черный молотый перец по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла

В процессе приготовления этого блюда не обойтись без иголки с ниткой: чтобы начинка не вытекала в процессе запекания, рулеты надо зашивать.

1. Отрезаем от вырезки кусок мяса. Берем острый нож, делаем из куска одну пластину, разрезая по спирали – как бы раскручиваем будущий рулет. Должна получиться одна очень длинная полоска.

2. Мясо тщательно отбиваем с двух сторон, солим и перчим. Таким же образом подготавливаем мясо на все рулеты.

3. Пока мясо напитывается солью и перцем, готовим начинку. Яйца отвариваем в течение 7 минут и мелко нарезаем.

4. Сыр натираем на крупной терке. Зеленый лук и укроп мелко рубим. Складываем все ингредиенты начинки в одну салатницу и добавляем майонез, перемешиваем.

5. На пластинки мяса выкладываем плотным слоем начинку, сворачиваем рулеты. Берем иголку с ниткой и тщательно сшиваем края, чтобы начинка при запекании не вытекла.

6. Кладем рулет на смазанный маслом противень и отправляем запекаться в духовку при температуре 180 °С. Запекаем в течение 40–50 минут. Перед подачей разрезаем нитки и вынимаем их.

В 100 г: Белки 16,1 г Жиры 11,1 г Углеводы 1,0 г 168,7 ккал



СВИНИНА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Брюссельская капуста идеально дополнит свинину, с этим гарниром мясо станет менее жирным и тяжелым.

- 120 г свинины • 2 стакана брюссельской капусты
- 2 ст. л. оливкового масла • соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу

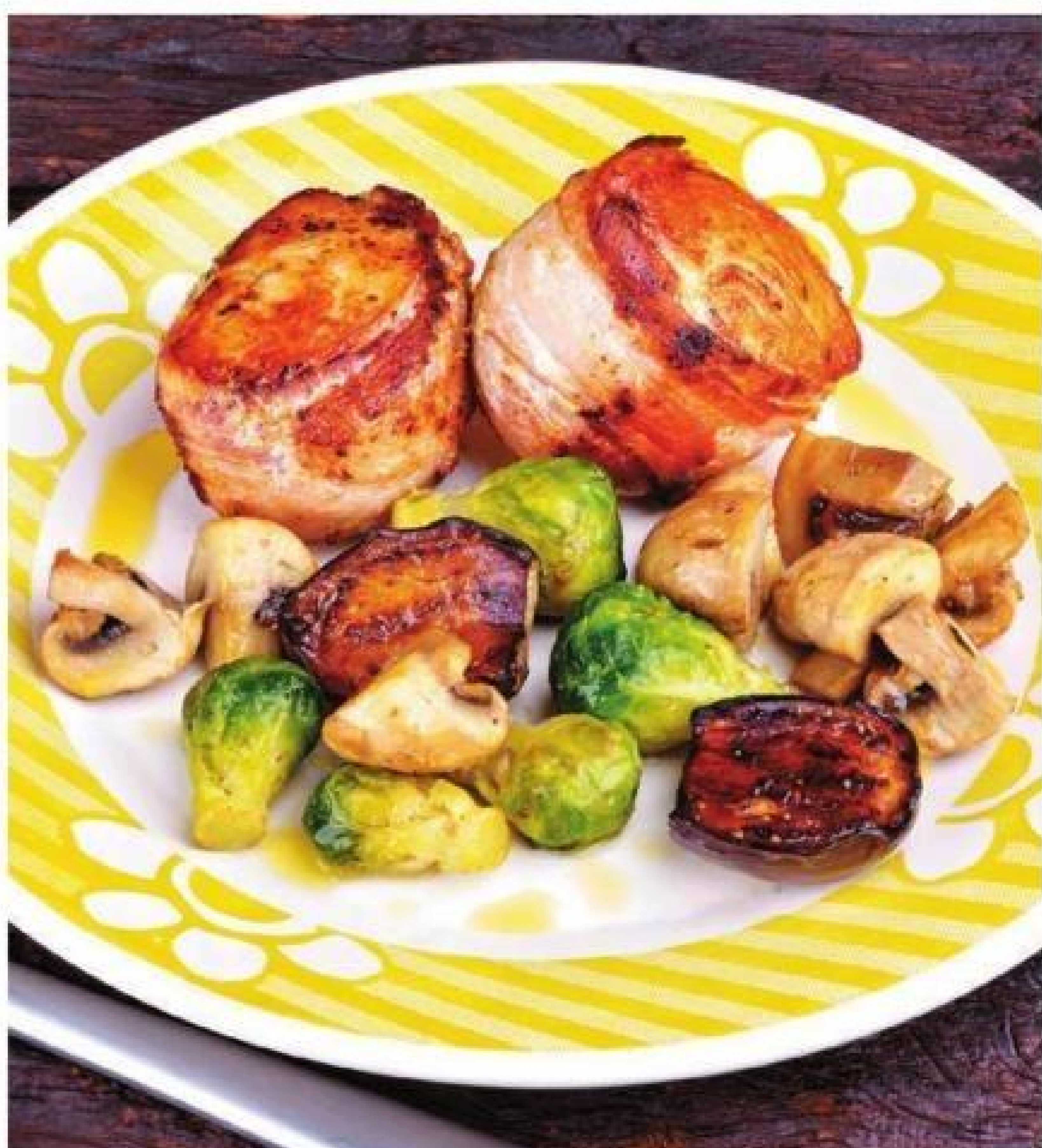
1. В сковороде разогреваем оливковое масло. Свинину приправляем солью и перцем.

2. Обжариваем мясо на сковороде до желаемой степени готовности. Средняя прожарка – это 3–4 минуты с каждой стороны. Перекладываем мясо на тарелку, заворачиваем в фольгу и даем немного остыть.

3. В той же сковороде обжариваем брюссельскую капусту до готовности – это займет 5–7 минут.

4. Выкладываем свинину и капусту на тарелку и подаем к столу.

В 100 г: Белки 5,4 г Жиры 21,3 г Углеводы 5,5 г 228,1 ккал





ПАЛТУС ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

- 1 кг тушки палтуса
- 500 г картофеля
- 2 ч. л. каперсов
- 2 зубчика чеснока
- 100 мл сливок (20 %)
- пара веточек петрушки, укропа, розмарина
- 4 ст. л. сливочного масла
- оливковое масло
- соль по вкусу
- черный перец по вкусу

1. Протираем тушку от лишней влаги. Солим и перчим, сбрызгиваем оливковым маслом.

2. Измельченную зелень смешиваем с растопленным сливочным маслом и покрываем смесью тушку, расположенную на бумаге для запекания. Отправляем рыбу в духовой шкаф, разогретый до 200 °С, на 30–40 минут.

3. В разогретое оливковое масло отправляем раздавленный чеснок и каперсы. Заливаем сливками, тщательно перемешиваем и доводим до загустения на медленном огне пару минут.

4. Картофель чистим, отвариваем и готовим пюре.

5. Подаем филе рыбы с картофелем и сливочным соусом.

В 100 г: Белки 11,7 г Жиры 7,4 г Углеводы 5,6 г 134,3 ккал



СИБАС С ОВОЩАМИ

- 1 филе сибаса
- апельсин
- грейпфрут
- 50 г микс-салата (руккола, фризе, лоло россло, лоло бьендо, латук, мята)
- 100 г беби-кальмаров
- 30 г яблок
- бальзамический уксус по вкусу (белый)
- 2 ст. л. оливкового масла

Для медово-горчичного соуса (на 100 г):

- 15 г горчицы
- 15 г зернистой горчицы
- 22 мл оливкового масла
- 22 мл оливкового рафинированного масла
- 22 г меда
- соль по вкусу
- сахар по вкусу
- 4 мл сока лимона

1. Салаты перебираем и замачиваем в холодной воде на 10 минут, затем просушиваем. Яблоко нарезаем соломкой и замачиваем в холодной кипяченой воде с белым бальзамическим уксусом.

2. Апельсин и грейпфрут чистим и отделяем примерно по 4 дольки средней величины.

3. Сибас очищаем от чешуи, удаляем внутренности и разбираем на филе с кожей. На коже делаем продоль-

ные надрезы. Беби-кальмары тоже слегка надрезаем, чтобы они не сворачивались при тепловой обработке.

4. Для приготовления медово-горчичного соуса в миску выкладываем горчицу, соль, сахар и взбиваем все миксером, постепенно добавляя оливковое масло. Затем, когда добавили все масло, вводим лимонный сок и мед. Должна получиться консистенция, как у майонеза высокой жирности.

5. На раскаленной сковороде обжариваем филе сибаса и беби-кальмары, солим и перчим по вкусу.

6. Микс-салат выкладываем в миску, добавляем яблоко, обжаренные кальмары, мяту, чуть-чуть соли и перца, несколько капель оливкового масла, аккуратно перемешиваем.

7. На подготовленную тарелку выкладываем чередуя дольки апельсина и грейпфрута. На них кладем обжаренное филе сибаса. Рядом выкладываем перемешанный микс-салат. Декорируем медово-горчичным соусом тарелку и салат, украшаем листиками мяты.

В 100 г: Белки 10,7 г Жиры 11,6 г Углеводы 5,8 г 169,1 ккал



КУСКУС С ОГУРЦАМИ

- 1/4 чашки оливкового масла • 1 чашка кускуса
- 8 ст. л. лимонного сока • 3 чашки петрушки
- 1/4 чашки мяты • 250 г томатов • 350 г огурцов
- 1 пучок рубленого зеленого лука • соль по вкусу
- горсть салата романо

Чтобы кускус получился свежим и еще более вкусным, советуем добавить к нему огурцы.

1. Нагреваем одну столовую ложку оливкового масла на среднем огне в сотейнике и добавляем кускус, обжариваем его 4–5 минут. Добавляем 2 стакана воды и соль по вкусу и доводим до кипения.
2. Уменьшаем огонь, накрываем крышкой и тушим 15 минут, затем сливаем воду.
3. Перекладываем кускус в большую миску и перемешиваем с лимонным соком, петрушкой, мятой, помидорами, огурцами, зеленым луком. Добавляем оливковое масло, перемешиваем. Подаем с салатом романо.

В 100 г: Белки 1,8 г Жиры 3,9 г Углеводы 6,8 г 69,5 ккал

БУЛГУР ПО-ТУРЕЦКИ

- 1 стакан булгура • 1 луковица • 2 помидора
- 1 болгарский перец • 3 зубчика чеснока
- 2 стакана горячей воды • 0,5 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла • 2 ст. л. сливочного масла • соль по вкусу • черный перец по вкусу

1. Болгарский перец очищаем от семян и нарезаем мелкими кубиками.
2. Лук и морковь чистим. Лук нарезаем кубиками, а морковь натираем на терке. Чеснок тоже чистим и мелко нарезаем.
3. В сковороде разогреваем растительное масло и выкладываем чеснок. Затем добавляем лук, морковку и болгарский перец. Обжариваем, помешивая, до прозрачности лука.
4. Далее добавляем натертые на терке помидоры без шкурки и томатную пасту, вливаем 50 мл воды, перемешиваем и тушим овощи 5 минут под крышкой на небольшом огне.
5. После всыпаем в сковороду промытый булгур, вливаем оставшуюся горячую воду, размешиваем, добавляем соль и черный перец, перемешиваем.
6. Накрываем сковороду и готовим булгур с овощами под крышкой 15 минут с момента закипания на небольшом огне. Затем открываем крышку, перемешиваем содержимое, убираем с огня и даем набухнуть еще 15 минут под закрытой крышкой.
7. Вкуснейший гарнир из булгура по-турецки подаем к столу как самостоятельное блюдо или к мясу. Можно при подаче посыпать базиликом.

Лариса Харченко

В 100 г: Белки 6,0 г Жиры 12,2 г Углеводы 28,5 г 268,4 ккал



Рецепт от читателей

Пиццу называют любимым блюдом 78 % детей и подростков по всей планете! Поэтому не удивительно, что по всему миру за сутки съедается свыше 500 миллионов штук самых разнообразных пицц.



ПИЦЦА С АНЧОУСАМИ

Анчоусы – маленькие рыбки, которых маринуют и продают консервированными, они имеют пряный островатый вкус и отлично вписываются в средиземноморскую кухню. Рыбу солили и мариновали таким образом еще во времена Древней Греции, а традиция добавлять пряную рыбку в хлеб – старше самой Римской империи и всей итальянской кухни!

- 150 г дрожжевого теста
- 3 ст. л. томатного соуса
- немного перца чили
- 1 зубчик чеснока
- 1 маленькая луковица
- 100 г сыра моцарелла
- 4-5 рыбок анчоуса
- листья базилика
- немного оливкового масла

1. Разогреваем духовку на максимум – 270–280 °С.
2. Раскатываем тесто и ставим в теплое место поближе к духовке.
3. Подготавливаем ингредиенты: делаем соус или используем готовый, открываем банку анчоусов, нарезаем чили, шинкуем лук кольцами и рубим чеснок.
4. Смазываем тесто соусом, укладываем ингредиенты, сверху кладем кусочки сыра и отправляем в духовку на 15 минут при 280 °С.
5. Готовую пиццу разрезаем на порционные куски и подаем горячей. Украшаем зеленью при подаче.

В 100 г: Белки 8,7 г Жиры 9,8 г Углеводы 18,6 г 181,2 ккал

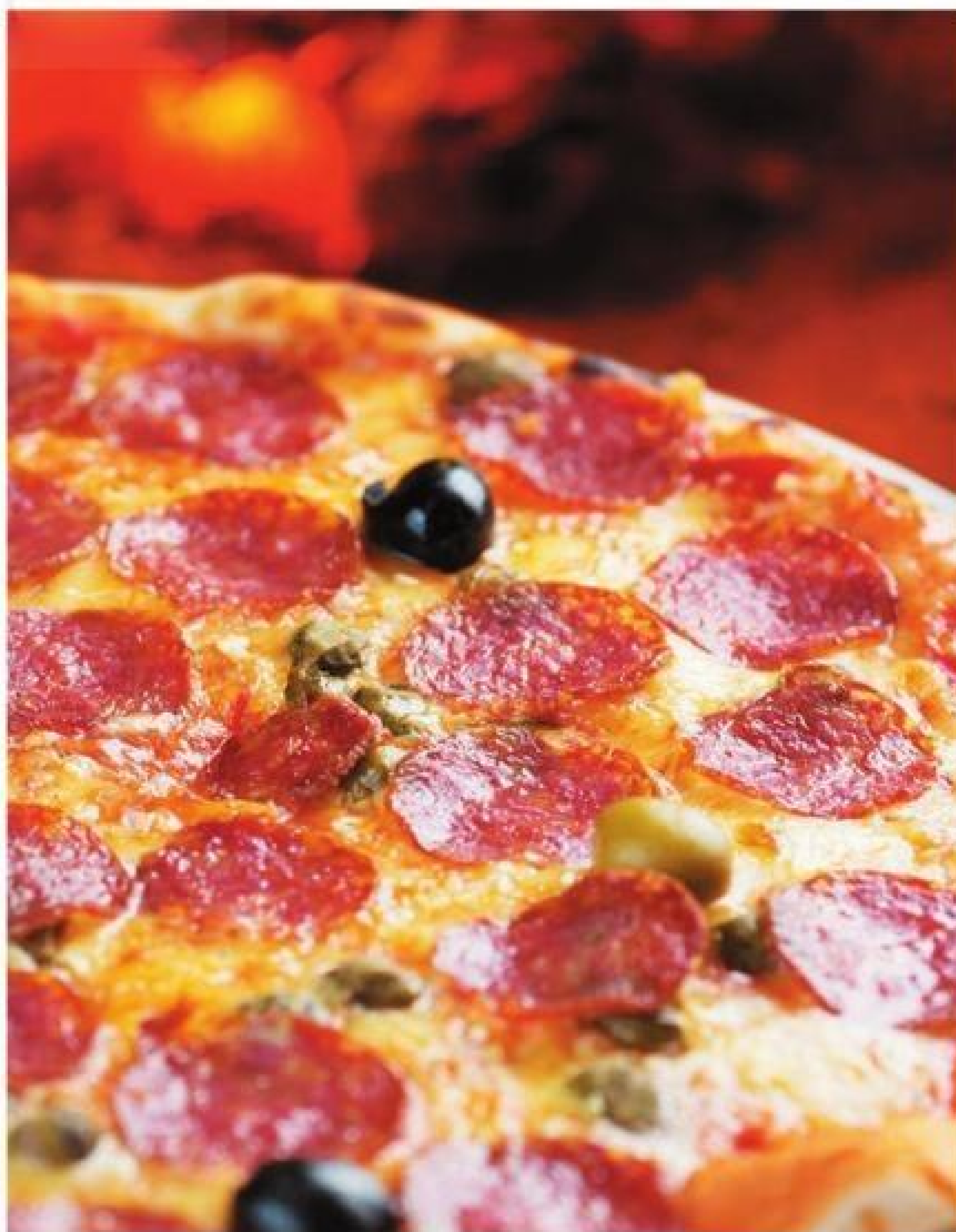
ПИЦЦА С САЛЯМИ И МАСЛИНАМИ

Делать эту пиццу очень просто, она не может не получиться. Но очень важно следовать описанному алгоритму укладки ингредиентов!

- 150 г дрожжевого теста
- несколько маслин
- томатный соус для пиццы
- 1-2 зубчика чеснока
- 30-50 г колбасы салями
- 30 г сыра моцарелла
- 50-70 г сулугуни
- оливковое масло
- соль

1. Замешиваем дрожжевое тесто.
2. Разогреваем духовку до 210 °С.
3. Раскатываем тесто, укладываем в форму и ставим на расстойку поближе к плите.
4. Готовим соус или берем готовый. Смазываем тесто соусом для пиццы.
5. Раскладываем на пиццу тертый сулугуни. Укладываем тонкие кусочки салями, пластинки чеснока и маслины. Раздавливаем руками шарики моцареллы и раскладываем по поверхности. Слегка сбрызгиваем оливковым маслом и солим начинку, если требуется.
6. Выпекаем пиццу 10-15 минут на средней полке при температуре 210 °С. Готовую пиццу украшаем свежей зеленью.

В 100 г: Белки 10,4 г Жиры 22,0 г Углеводы 20,6 г 315,2 ккал



Паста – продукт не менее популярный, чем всеми любимая пицца! И хоть ее прочно связывают в сознании с кухней Италии, итальянцы лишь популяризовали это блюдо. А появились макаронные изделия впервые в Китае, еще за 5 тысяч лет до нашей эры.

ПАСТА С СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ

- 200 г спагетти • 1 луковица • 200 г свино-говяжьего фарша • растительное масло
- 150 мл томатного пюре • 150 мл сухого белого вина
- 4 зубчика чеснока • соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу • прованские травы • 3 ст. л. густых домашних сливок • 1 стакан мясного бульона • твердый сыр для подачи

1. Очищаем и мелко рубим лук, выкладываем его на сковороду с разогретым подсолнечным маслом и начинаем пассеровать.

2. Когда лук станет румяным, выкладываем в сковороду необходимое количество фарша и хорошо все перемешиваем.

3. Минут через 10 добавляем перетертые в пюре помидоры и пропущенный через пресс чеснок, снова хорошо перемешиваем.

4. Теперь можно посолить, поперчить и добавить в фарш прованские травы. Вливаем белое сухое вино и выпариваем его в течение нескольких минут.

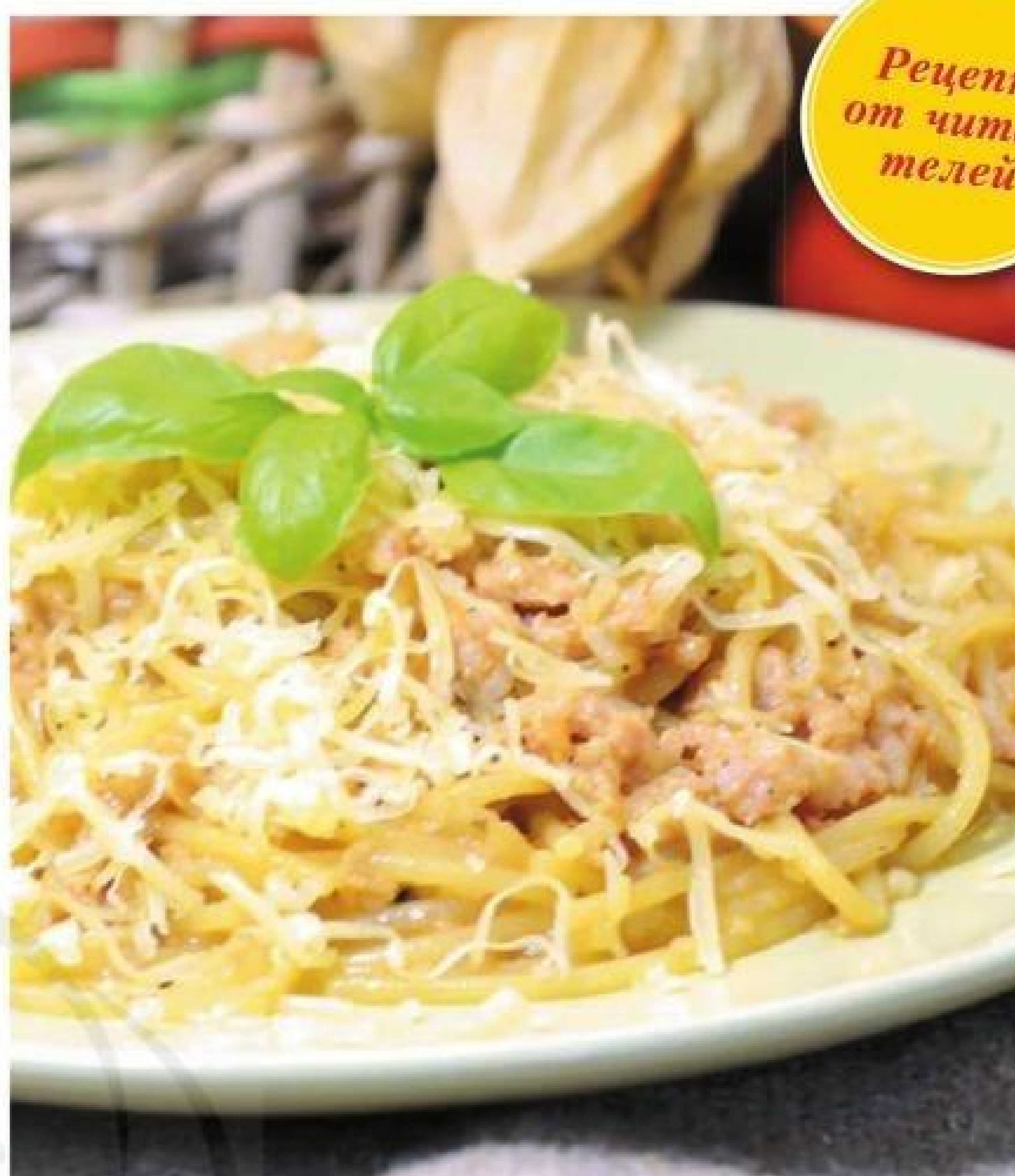
5. Затем добавляем сливки, вливаем бульон и тщательно все перемешиваем.

6. Когда соус болоньезе закипит, кладем в сковороду спагетти (можно переломать их пополам), накрываем сковороду крышкой и готовим по инструкции к пасте, обычно на это нужно около 15–20 минут.

7. Подаем готовую пасту с соусом болоньезе, посыпав твердым сыром (в идеале пармезаном) с веточкой свежего базилика.

Лариса Харченко

В 100 г: Белки 7,6 г Жиры 11,5 г Углеводы 15,5 г 203,4 ккал



Рецепт от читателей

ПАСТА АЛЛЕ ВОНГОЛЕ

За красивым названием «алле вонголе» скрываются обычные макароны с моллюсками и белым соусом. Это блюдо очень популярно в Италии, особенно в Риме и Неаполе. Его готовят со свежими морскими моллюсками, даже не извлекая их из раковин. Но можно использовать очищенных замороженных мидий.

- 300 г спагетти (или другой пасты) • 200 г замороженных мидий • 1 луковица • 2 дольки чеснока
- 0,5–1 шт. перца чили • 5–7 оливок • 1 ст. л. белого винного уксуса • соль по вкусу • перец по вкусу
- сушеный базилик • свежая петрушка по вкусу

1. В кипящей подсоленной воде отвариваем спагетти до состояния аль-денте.

2. В глубокой сковороде раскаливаем растительное масло, слегка обжариваем тонко нарезанный лук, чеснок и чили.

3. Всыпаем нарезанные кольцами оливки и замороженных мидий, солим, перчим, поливаем винным уксусом, перемешиваем и оставляем на слабом огне под крышкой на 3–5 минут.

4. С готовых спагетти сливаем воду, перекладываем их к мидиям, посыпаем базиликом, хорошо перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем еще на 2–3 минуты.

5. Раскладываем пасту алле вонголе по тарелкам, посыпаем свежей рубленой петрушкой, подаем горячей.

В 100 г: Белки 7,8 г Жиры 1,5 г Углеводы 34,3 г 182,7 ккал



Кулич на Пасху – это все равно что елка на Новый год, без него просто не обойтись!
Кулич, испеченный своими руками, особое лакомство. Он наполняет дом восхитительными ароматами, создает атмосферу праздника.



ТВОРОЖНЫЙ КУЛИЧ С МИНДАЛЕМ

- 550–600 г муки • 1,5 пакетика разрыхлителя
- 250 г сахара • 250 г творога • 350 г сливочного масла • 2 ст. л. сметаны • 200 г миндаля
- 250 г изюма • 200 мл рома • 2 яйца • 1 лимон
- 1 ст. л. ванильного сахара • сахарная пудра
- 2 коричные палочки

1. Заливаем изюм ромом и оставляем на ночь.
2. Мягкое сливочное масло взбиваем с сахаром, вводим яйца, снова взбиваем.
3. Творог протираем через сито, добавляем 2 ст. л. сметаны и соединяем со смесью из масла.
4. Затем добавляем корицу, 1 ст. л. ванильного сахара, лимонный сок и цедру и продолжаем взбивать.
5. Муку смешиваем с разрыхлителем и просеиваем над взбитой массой, замешиваем тесто.
6. Добавляем рубленый миндаль и изюм, должно получиться тугое тесто.
7. Тесто делим на 2 части. Формируем две овальные булки, придаем им форму кексов или батончиков.
8. Выпекаем около часа при температуре 180 °С.
9. Пока куличи теплые, обильно смазываем их растопленным сливочным маслом и щедро посыпаем сахарной пудрой.
10. Пробовать куличи можно, как только они остынут. А можно завернуть в фольгу (или пергамент) и дать им постоять в прохладном месте пару дней, так они станут только лучше.

В 100 г: Белки 6,5 г Жиры 19,1 г Углеводы 40,1 г 371,8 ккал

ПЕЧЕНЬЕ С ЦУКАТАМИ И ОРЕХАМИ

- 125 г несоленого сливочного масла • 150 г сахара
- 2 яичных желтка • 225 г муки • 1 ст. л. ванильной эссенции (или ванилина)

Для начинки:

- 100 г цукатов • 50 г изюма • 30 г миндаля

1. Взбиваем масло и сахар до тех пор, пока масса не станет легкой и воздушной. Добавляем сахар, желтки и снова взбиваем.
2. Добавляем половину муки, взбиваем.
3. Мелко рубим орехи. Смешиваем цукаты и орехи.
4. Добавляем цукаты, орехи и изюм в оставшуюся муку, перемешиваем. Так начинка распределится в тесте равномерно.
5. Высыпаем смесь муки с начинкой в тесто, быстро вымешиваем тесто, скатываем его в ровную трубочку диаметром примерно 4 см.
6. Оборачиваем пищевой пленкой и убираем в холодильник минимум на 2 часа.
7. Разогреваем духовку до 180 °С.
8. Достаем тесто (оно должно хорошо застыть), острым ножом нарезаем его на кружки толщиной примерно 1 см.
9. Выкладываем на противень, который можно застелить пекарской бумагой, или просто сбрызнуть масляным спреем. Выпекаем печенье 15 минут, пока оно не подрумянится.
10. Широким ножом снимаем печенье с противня, перекладываем на решетку и остужаем.

В 100 г: Белки 4,9 г Жиры 18,4 г Углеводы 58,6 г 423,0 ккал



Готовое тесто можно скатывать трубочкой и потом нарезать кружочками, а можно просто раскатать скалкой толщиной в 5 мм и вырезать печенье формочками.

АНГЛИЙСКИЕ КРЕСТОВЫЕ БУЛОЧКИ

Сегодня крест является символом воскресения, а в древности крест на круглой булочке представлял солнце и огонь, а четыре части – времена года.

- 325 г теплого молока ● 225 г изюма
- 55 г сахара ● 700 г муки ● 75 г сливочного масла
- 2 ст. л. коньяка (или бренди) ● 1,5 ст. л. корицы
- 0,5 ст. л. толченого мускатного ореха ● 1 ст. л. соли
- 2 яйца ● 7 г сухих дрожжей

Для глазури:

- 2 ст. л. сахара ● 4 ст. л. молока

Для украшения:

- 75 г муки ● 6 ст. л. воды

1. Замачиваем в коньяке предварительно промытый изюм. Обсушиваем его и обваливаем в муке.

2. Просеиваем муку в большую миску, добавляем сливочное масло, нарезанное на кусочки, и растираем с мукой. В эту смесь добавляем дрожжи, специи и сахар.

3. Сделав углубление в центре смеси, вливаем туда взбитые молоко с яйцами. Хорошо перемешиваем и замешиваем однородное, мягкое тесто. Выкладываем тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешиваем до мягкого эластичного состояния в течение 10 минут.

4. Перекладываем тесто в миску, слегка смазанную маслом. Накрываем пленкой и ставим в теплое место. Тесто должно увеличиться в объеме приблизительно в 2 раза.

5. Через 45 минут тесто вынимаем и снова вымешиваем, избавляясь от образовавшихся пузырьков. Добавляем в тесто изюм, все тщательно перемешиваем.

6. Разрезаем готовое тесто на 14 равных кусков, скатываем круглые булочки и выкладываем их на промасленный противень.

7. Слегка прижимаем каждую булочку, чтобы они стали более плоскими. Сверху на каждой булочке делаем неглубокий надрез в виде креста.

8. Накрываем булочки пленкой и оставляем еще на 45 минут, чтобы булочки увеличились в размере примерно в 2 раза.

9. Смешиваем муку с водой до однородности. Перекладываем смесь в кулинарный мешок, срезаем кончик и «рисует» кресты на каждой булочке.

10. Выпекаем булочки в предварительно нагретой до 200 °С духовке 15–20 минут до образования золотистой корочки. Сразу выкладываем их остывать на решетку.

11. Чтобы проверить степень готовности булочек, нужно постучать их по «дну» – звук должен быть «пустым». Если булочки будут еще не готовы, их необходимо вернуть обратно в духовку.

12. Затем делаем глазурь: ставим на огонь кастрюлю с молоком и сахаром. Кипятим и варим, помешивая, примерно 1 минуту или пока не получится сироп. Смазываем глазурью еще теплые булочки.

В 100 г: Белки 6,3 г Жиры 6,2 г Углеводы 48,8 г 276,7 ккал



ТВОРОЖНАЯ ПАСХА С СУХОФРУКТАМИ

- 500 г сухого творога ● 100 г жирных сливок
- 2 яичных желтка ● 60 г сахара ● 30 г сахарной пудры
- 40 г сливочного масла ● 150 г сухофруктов (изюм, курага, чернослив) ● 3–4 ст. л. рома ● 2 ст. л. сметаны
- шоколадная стружка для украшения

1. Сухофрукты моем, обсушиваем бумажными полотенцами, нарезаем мелкими кубиками и заливаем ромом на 20–30 минут.

2. Творог дважды протираем через сито. Добавляем к творогу мягкое сливочное масло, сахар и сметану, тщательно перемешиваем.

3. Желтки взбиваем с сахарной пудрой, вливаем сливки. Ставим в сотейнике на средний огонь и, постоянно помешивая, доводим смесь до загустения.

4. Немного остужаем желатин и соединяем с творожной массой, добавляем сухофрукты, перемешиваем.

5. Форму выстилаем несколькими слоями влажной марли. Перекладываем творожную массу, утрамбовываем и накрываем марлей. Сверху ставим груз и отправляем пасху в холодильник на 12 часов.

6. Готовую творожную пасху перекладываем на блюдо, снимаем марлю и украшаем десерт по желанию.

В 100 г: Белки 10,0 г Жиры 15,0 г Углеводы 18,6 г 261,0 ккал

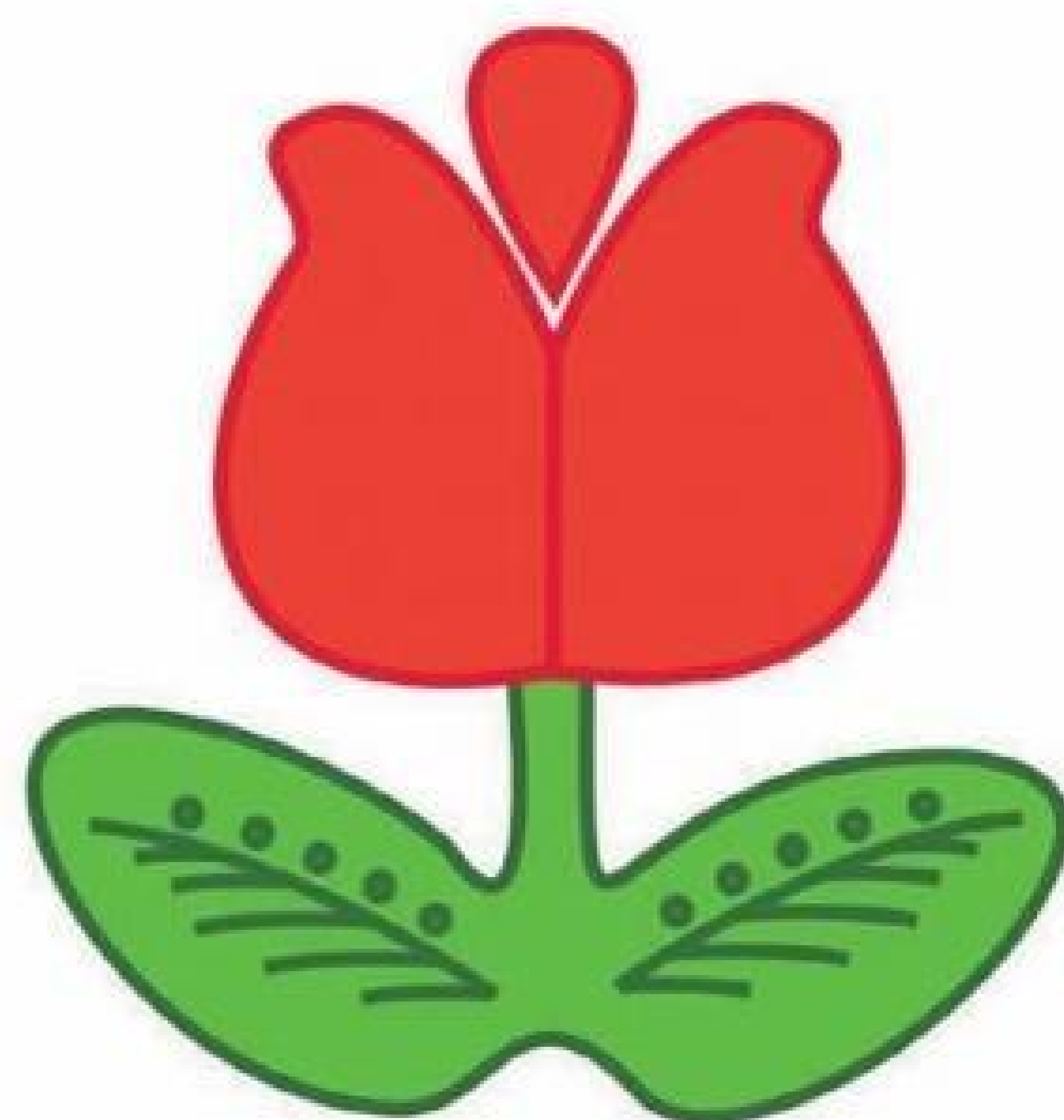




ШАБЛОНЫ ДЛЯ ПРЯНИКОВ

Пасхальное печенье или пряники могут быть самыми разнообразными: в форме яйца, кулича, зайца или курочки. К изготовлению таких пряничков можно привлечь детей – будет интересное и развивающее занятие. Готовый пряник можно упаковать в прозрачную пленку через пару часов после того, как глазурь полностью высохнет, завязать ленту и преподнести в качестве пасхального подарка друзьям, родственникам, коллегам или детям.

Шаблоны для пряников «переведите» из журнала на бумагу для выпечки, обрисовав по контуру. Дальше два варианта: 1 – вырежьте каждый рисунок и по отдельности, прикладывая лекало к раскатанному тесту, острым ножом вырезайте фигурки; 2 – из листа бумаги вырежьте маленькими ножницами фигурки – получится большая форма с пробелами. Украсьте пряники глазурью, следуя нашим образцам или руководствуясь своей фантазией!





ГЛАЗУРЬ ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ И ПРЯНИКОВ

Для контурной глазури:

- 1 ч. л. лимонного сока
- 240 г сахарной пудры
- 1 яичный белок

Для цветной глазури:

- 1 яичный белок
- 1 ч. л. лимонного сока
- 150–180 г сахарной пудры
- пищевой краситель

1. Перекладываем белки в чашу, добавляем лимонный сок. Он даст глазури кислинку, чтобы уравновесить вкус, так как в ней довольно много сахарной пудры. Белок взбиваем, постепенно повышая скорость миксера до максимальной, понижать скорость нельзя. Когда появится пышная пенка, через сито всыпаем сахарную пудру. Сначала добавляем 200 г пудры, а остальную вводим по чуть-чуть.

2. Перекладываем контурную глазури в кондитерский мешок, ею мы нарисуем границы. Отрезаем совсем маленький носик, отверстие диаметром 2 мм. Аккуратно прорисовываем контуры. Нужно равномерно давить на мешок, чтобы лента глазури шла плавно, похоже на то, как зубная паста ложится на щетку, – держим мешок в 0,5 см от печенья, выдавливаем глазури, и она падает ровно на поверхность.

3. Пока контурная глазури застывает, приготовим цветную для заполнения. Она должна быть более жидкой, чтобы хорошо растекаться по прянику как раз в границах белой глазури. Процесс приготовления тот же – взбиваем белок, добавляем лимонный сок и пудру. Окрашиваем готовую глазури красителем (жидким или сухим).

4. Цветную глазури также перекладываем в кондитерский мешок, делаем надрез чуть больше (около 3–4 мм) и аккуратно распределяем ее – сначала вдоль контура, потом в середину, помогая чайной ложкой.

5. Если глазури загустеет, перекладываем ее в чашу и добавляем немного воды. Свежую глазури посыпаем кокосовой стружкой, сахарными бусинами и другими декоративными элементами.

6. Украшенное печенье должно хорошо просохнуть.

В 100 г: Белки 1,0 г Жиры 0,0 г Углеводы 89,3 г 338,3 ккал

Шоколадная помадка



Рекомендуется на скорую руку



ПРОСТАЯ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ КУЛИЧЕЙ

- 2 яичных белка
- 250 г сахара
- щепотка соли

1. Белки охлаждаем и взбиваем с солью в густую пену.
2. Затем постепенно, не останавливая взбивание, подсыпая небольшими порциями сахарный песок.
3. После того как весь сахар будет высыпан, взбиваем массу еще примерно около 4 минут.
4. На слегка остывшие куличи наносим глазури и оставляем их до полного застывания.

В 100 г: Белки 1,9 г Жиры 0,0 г Углеводы 83,1 г 339,0 ккал





ЗЕЛЕНый СМУЗИ

- 1 чашка кудрявой капусты
- 1 чашка шпината (свежего или замороженного)
- 1,5 ст. л. молотых конопляных семян (или семян льна)
- 1 ч. л. молотых семян Чиа (опционально)
- 1/2 авокадо
- 1/2 банана
- 1/2 зеленого яблока
- 1 чашка кокосовой воды (или яблочного сока)

1. Лучше всего готовить смузи из свежих фруктов или овощей, а не из замороженных или консервированных и со свежим соком, кокосовым или миндальным молоком вместо обычного молока или йогурта.

2. Мелко шинкуем капусту и шпинат. Взбиваем в блендере все ингредиенты в течение 10–20 секунд до получения однородной массы.

3. Переливаем в бокалы и подаем сразу со льдом.

СМУЗИ С БАНАНОМ И ОВСЯНКОЙ

Рецепт вкусного и здорового завтрака или перекуса.

- 1/4 стакана овсяных хлопьев
- 1/2 стакана йогурта
- 1 банан
- 1/2 стакана молока
- 2 ч. л. меда
- 1/4 ч. л. молотой корицы

1. Банан чистим и крупно нарезаем.
2. Складываем в блендер фрукты, йогурт, мед, овсяные хлопья, молоко и корицу. Взбиваем все до получения однородной массы.

3. Переливаем смузи в бокал и сразу же подаем, при желании украшаем рубленым миндалем.



ЛИМОНАД ИЗ ГРЕЙПФРУТА С МЕДОМ

Освежающий лимонад можно готовить в любое время года.

- 400 мл сока розового грейпфрута (2 шт.)
- сок 1 лимона
- 500 мл газированной воды
- 3–4 ст. л. жидкого меда
- лед по вкусу
- кусочки лимона и грейпфрута для подачи
- несколько веточек мяты

1. Смешиваем фруктовые соки в кувшине.

2. Добавляем нарезанные листья мяты и мед в кувшин, перемешиваем.

3. Добавляем газированную воду, лед и кусочки фруктов в готовый лимонад.





ДОМАШНИЙ «БЕЙЛИС» С ВАНИЛЬЮ

Сладкий ароматный ликер с легким запахом ванили. Состав бейлиса можно изменять: добавить немного больше водки или рома, если кто-то любит крепкие напитки, или сгущенного молока – тогда ликер будет более сладким.

- 500 мл сливок (33%) • 200 мл водки
- 100 мл сгущенного молока • 1 ч. л. растворимого кофе
- 1 ч. л. ванильного сахара

1. В небольшой кастрюльке соединяем сливки со сгущенным молоком.
2. Затем всыпаем растворимый кофе и ванильный сахар, хорошо размешиваем.
3. Доводим смесь до кипения на медленном огне.
4. Затем снимаем смесь с огня и остужаем. В остывшую смесь добавляем водку и размешиваем.
5. Переливаем готовый ликер в бутылку, встряхиваем хорошенько и убираем в темное прохладное место на сутки.

МАЛИНОВЫЙ «ДАЙКИРИ»

Этот коктейль был создан на Кубе, первоначально «Дайкири» готовили из рома, лайма и сахара.

- ягоды малины • 15 мл апельсинового ликера (по желанию) • 60 мл рома • 0,5 ч. л. коричневого сахара • 1 лайм

1. Сперва украшаем бокалы. В миску наливаем лаймовый сок, в другую миску пересыпаем сахарный песок. Опускаем верхний ободок бокала сначала в сок лайма, а затем в сахар.

2. В миксер кладем малину, сок лайма и сахар, хорошо перемешиваем. Добавляем ром и чашку ледяной стружки, хорошо взбалтываем.

3. Наливаем коктейли в бокалы через ситечко, чтобы отсечь семена малины.



КОКТЕЙЛЬ «КУЗНЕЧИК»

В любом уважающем себя заведении в барной карте есть коктейль «Grasshopper», или по-русски «Кузнечик».

- 30 мл мятного ликера • 30 мл белого шоколадного ликера • 30 мл сливок (10–11%) • лед в кубиках
- листики мяты и шоколад для украшения

1. Ликеры и сливки охлаждаем, бокалы на несколько минут отправляем в морозильную камеру.

2. Шейкер на 1/2 заполняем кусочками льда, вливаем ингредиенты коктейля. Энергично встряхиваем несколько раз, но не долго, иначе сливки превратятся в хлопья.

3. Процеживаем коктейль через ситечко в «мартинку» или любой другой бокал.

4. Украшаем коктейль, посыпав сверху тертым шоколадом или листочками мяты.



БЫСТРАЯ И ВКУСНАЯ ВЫПЕЧКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО!

В канун праздников не у каждой хозяйки найдется время на многочасовые замесы теста. В такие моменты на выручку придут смеси для выпечки ТМ «Уладар»: кекс «Нежный» и фирменный кекс «Уладар», «Шоколадный» маффин. Каждый продукт из этой серии – вкусное и оригинальное блюдо, легкое и изящное в приготовлении.



Кексы можно приготовить в формах для куличей, добавить в тесто по желанию сухофрукты и орешки, а затем украсить глазурью и посыпкой – быстрые пасхальные куличи!

Воздушные нежные кексы и сладкие маффины готовятся на «раз – два». Главный секрет готовых смесей для выпечки от ТМ «Уладар» – создание теплой и уютной атмосферы в вашем доме.

Кексы и маффины, быстро приготовленные на Пасху, порадуют всю семью великолепным десертом и совсем не утомят долгой готовкой хозяйку дома. Выпечка получается нежная, тающая во рту!

Готовьте быстро, готовьте вкусно вместе с ТМ «Уладар»! Разумный выбор для тех, кто экономит время и дорожит качеством.

Христос Воскрес! Воистину Воскрес!

Этими сакральными, живыми словами миллионы православных христиан поздравляют друг друга со светлым праздником Христова Воскресения. В этот светлый день примите поздравления с Пасхой от «Борисовского комбината хлебопродуктов»!

Пасха – это праздник, который дает надежду и веру в то, что, перенеся любые перипетии нашей жизни, мы придем к свету и добру. Желаем, чтобы пасхальные дни согрели ваши сердца радостью и теплотой общения с родными и близкими, принесли в ваши дома взаимопонимание и счастье. А с нашей продукцией ваш праздничный стол стал вкуснее и уютней!

Ваш Уладар!



Счастливого праздника Пасхи!

БУЛОЧКИ «ПАСХАЛЬНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Красивые и оригинальные булочки-зайчики из дрожжевого теста – прекрасное украшение праздничного стола на Пасху.

Такая выпечка приведет в восторг и детей, и взрослых! А легкость приготовления, доступный минимум ингредиентов и красивое исполнение порадуют и хозяйку.

- 400 г муки ТМ «Уладар» ● 250 мл молока
- 1 ст. л. прессованных дрожжей ● 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли ● 3 ст. л. сливочного масла
- 1 желток (для смазывания выпечки)
- изюм для украшения

1. Растворяем прессованные дрожжи в стакане подогретого до 36–40 °С молока или кипяченой воды. Добавляем сахар и перемешиваем ложкой до полного растворения крупиц сахара.

2. Оставляем дрожжевую смесь примерно на 15 минут в теплом месте.

3. В это время просеиваем пшеничную муку ТМ «Уладар» в глубокую миску, добавляем соль и размягченное сливочное масло. Затем аккуратно выливаем в сухую мучную смесь жидкие дрожжи и перемешиваем все ингредиенты.

4. Замешиваем тесто, прикрываем чистым кухонным полотенцем и оставляем в теплом месте «подходить» примерно на 30–40 минут.

5. Когда тесто несколько поднимется, разделяем его на равные порции (примерно 18–20 булочек).

6. Формируем шарики, отделяем небольшой комочек для головы. Из теста делаем «туловище» зайчика, из комочка скатываем трубочку, складываем ее пополам, получается мордочка с ушками, соединяем тело и голову. Булочки укладываем на устланный пергаментной бумагой противень на полчаса для расстойки.

7. Заранее промытый и подсушенный изюм (или гвоздику) прикрепляем наподобие глазок. По желанию можно использовать кондитерскую посыпку.

8. Перед выпечкой булочки смазываем желтком, смешанным с 1 десертной ложкой молока.

9. Выпекаем пасхальных зайчиков в разогретой до 180 °С духовке до румяности около 23–25 минут.

ИРИНА БОГДАНОВИЧ: РОДИТЕЛИ НЕ ПОНИМАЛИ, КАК МОЖНО С ТРЕМЯ ДИПЛОМАМИ СТОЯТЬ У ПЛИТЫ

Сегодня в гостях «Домашней кухни» очень смелый человек! Когда-то давно, будучи в декретном отпуске, Ирина начала вести кулинарный блог и из успешного финансиста превратилась еще и в известного кондитера. О секретах профессии, сбывшихся мечтах и кулинарных секретах Ирина Богданович рассказала читателям «Домашней кухни».

– Расскажите о себе, как вы стали кондитером?

– Если бы мне раньше сказали, что я буду печь, не поверила бы! По образованию я математик-экономист, работала и бухгалтером, и финансистом, работа нравилась. Но вот ушла в декретный отпуск (которого я ужасно боялась, думала, отупею и деградирую), начались поиски себя. Сначала я продолжила развиваться по основной работе (с годовалым ребенком получила диплом Бизнес-школы MBA), параллельно увлеклась готовкой, завела блог, куда и записывала свои домашние эксперименты. Потом поняла, что больше всего мне нравится печь. Изучала рецептуры, пробовала разные техники. Так начался мой путь кондитера.

– А как ваши родные смотрели на ваше новое увлечение?

– Смотрели, именно как на увлечение. Близким нравилось, что им часто доводится пробовать мои творения. Но когда поняли, что это больше, чем увлечение,

реакция была неоднозначной. Муж поддержал мое решение, а родители поначалу были против, не могли понять, как можно с тремя дипломами стоять у плиты.

– Сколько времени на начальном этапе вы уделяли своему блогу, что было труднее всего?

– Я решила, что буду каждый день что-то писать в блоге, конечно, чаще это были рецепты приготовления блюд. Потом эра «Живого журнала» (прим. авт.: блог-платформа для ведения онлайн-дневников) закончилась, и все переключились на Инстаграм, в том числе и я. Завела профиль в мае 2014 года – @iris_bakery. Но для собственного удобства продолжаю оформлять рецепты любимых блюд в ЖЖ. Так что блог и Инстаграм так или иначе отнимают у меня время, но без этого никак.

– Когда вы окончательно приняли решение не возвращаться в финансовую сферу, а остаться кондитером?

– У меня все прозаичнее – по сути, за меня сделали этот выбор. Во время декретного отпуска моя фирма, где я работала финансовым менеджером, обанкротилась, я стала официально безработной. На дворе был кризис, зарплаты по моей профессии сильно упали, поэтому решение пришло само по себе.

– Вы начинали как кулинарный блогер, то есть не сразу занялись исключительно десертами. Почему в итоге выбор пал на них?

– Вы подумайте, это же волшебство: смешиваешь порой одни и те же ингредиенты, но в разных пропорциях или разными техниками, а в результате получаешь совершенно разную выпечку, но всегда поражающую рецепторы! Мне нравится, когда запах домашней выпечки заполняет квартиру, мне нравится искать новые вкусовые сочетания, придумывать декор.

– С чем обычно сталкивается начинающий кондитер – в плане законодательства, поиска клиентов, накопления опыта?

– Это очень сложный и обширный вопрос... В первую очередь, нужно набить руку и проработать свои рецептуры, лучшая реклама – это отзывы друзей и знакомых, срабатывает принцип «сарафанного радио». Когда я начинала, в городе не проводились мастер-классы по выпечке, а если и были, то это было событием. Сейчас ситуация поменялась, мастер-классов организуется очень много, поэтому обязательно стоит посещать их для саморазвития.



ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ ИРИНЫ БОГДАНОВИЧ: «КУЛИЧ НА СЛИВКАХ»

- 325 г сильной муки (содержание клейковины более 12%)
- 150 мл сливок (20 %) • 125 г сливочного масла
- 100 г сахара • 4 желтка • 1/2 стакана цитрусовых цукатов • 1/2 стакана изюма • ром • щепотка соли
- 1 пакетик ванильного сахара (15 г) • 1 ст. л. коньяка
- 30 г свежих дрожжей

1. Главный успех выпечки кулича: дрожжи должны быть свежайшими!

2. В чуть подогретых сливках разводим дрожжи и часть муки. Опару ставим в теплое место. Цитрусовые цукаты предварительно вымачиваем в роме, вместо изюма можно взять шоколадные дробсы.

3. Взбиваем желтки с сахаром. Когда опара будет готова, в нее вводим сахарно-желтковую массу, коньяк, оставшуюся муку, ванильный сахар, соль.

4. Вымешиваем тесто до гладкости, в конце вводим размягченное сливочное масло. Ставим в теплое место для подъема минимум в 2 раза. Тесто дважды подбиваем в процессе.

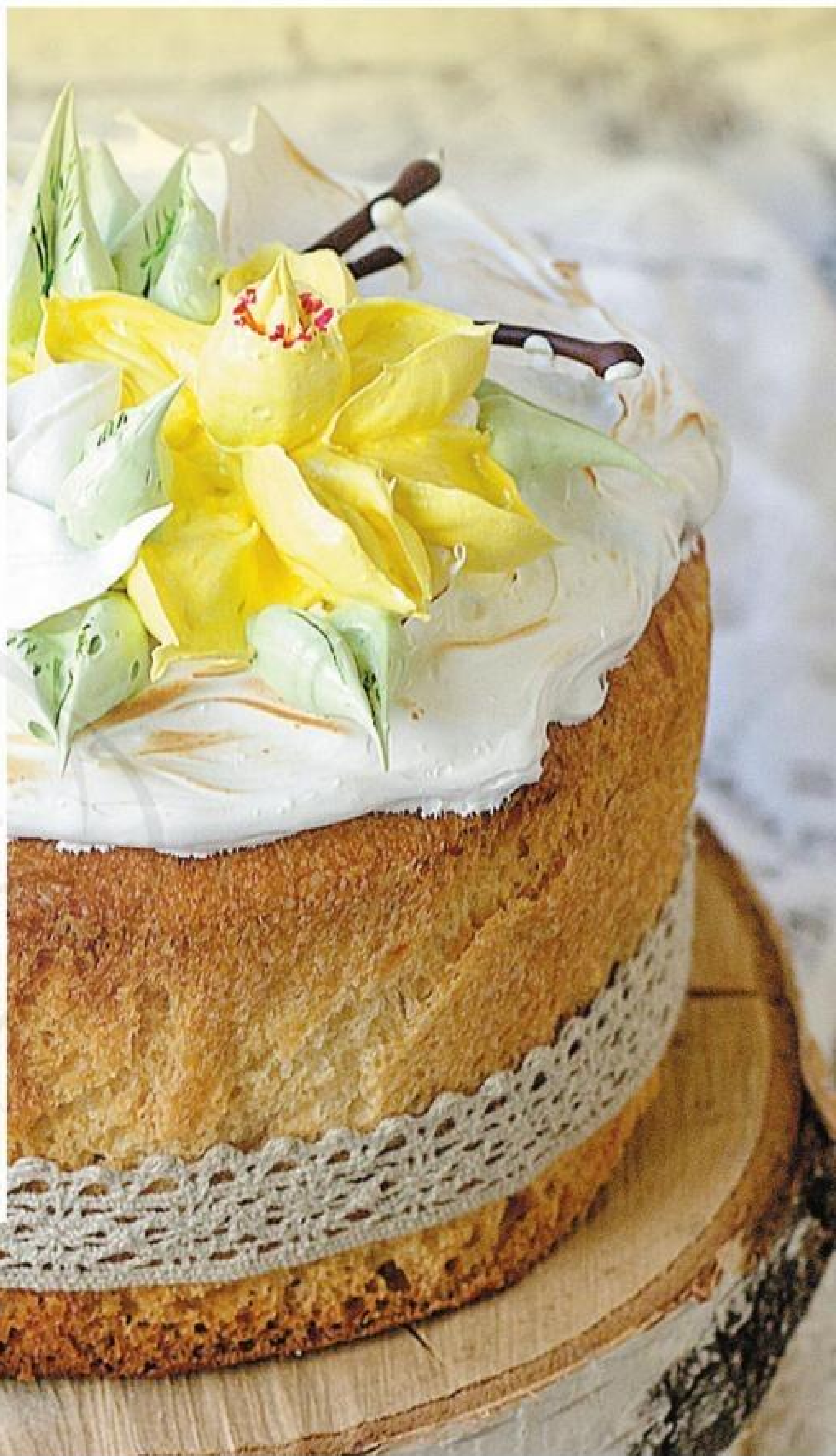
5. Добавляем в тесто изюм и цукаты и раскладываем по смазанным сливочным маслом формам, заполняя на 1/3 высоты.

6. Финальная расстойка – 60–80 минут. Выпекаем в разогретой при температуре 190 °С в течении 40–60 минут (зависит от объема форм).

7. Если верх куличей быстро потемнеет, накрываем его фольгой. Куличи во время выпечки нельзя трясти, иначе они могут осесть. Готовые куличи в формах остужаем на боку, затем вынимаем из форм.

8. Поверх остывших куличей наносим белково-сахарную глазурь (1 яичный белок, 1 стакан сахарной пудры, 1/2 ч. л. лимонного сока).

*Мне нравится,
когда запах домашней выпечки
заполняет квартиру!*



ТОП-ОПРОС:

- ✓ **Любимое блюдо?** – Это не совсем блюдо... Обожаю свежеспеченный домашний хлеб да со сливочным маслом!
- ✓ **Что вкусное попробовали недавно?** – Брауни домашнего приготовления.
- ✓ **Главная покупка последнего года?** – Планетарный миксер.
- ✓ **Самое яркое впечатление последнего года?** – Конечно, это рождение дочки. Все остальное меркнет по сравнению с этим.
- ✓ **А вот разочарование вызвало...** – Разочарований не было.
- ✓ **Не смогли бы прожить и дня без...** – Кофе.
- ✓ **Кухня какой страны у вас самая любимая?** – Итальянская.



Ужасно боялась декрета, думала, деградирую.

– А расскажите о вашем кулинарном успехе, как пицца по вашему рецепту появилась в меню минского заведения?

– Кафе «Ателье» пригласило блогеров и журналистов на встречу, на которой организовало конкурс: из предложенных ингредиентов, а их было достаточно много, нужно было составить собственную пиццу. На тайном голосовании гостей, а также шеф-повара моя пицца победила. Она действительно необычная (с тыквой, беконом, грецким орехом и фирменным соусом), я неоднократно заходила в кафе отведать эту свою пиццу.

– Вы уже дважды мама, у вас недавно родилась дочка, и вы снова в декретном отпуске... Не появилось желания опять кардинально поменять сферу деятельности?

– Признаюсь, когда была беременной вторым ребенком, приходила мысль, а вдруг я перегорю, вдруг мне захочется заниматься чем-то иным. Но нет, не перегорела, наоборот, в первый месяц я не подходила к плите, малышка не отпускала от себя, у меня была настоящая ломка, мне хотелось ужасно печь. Сейчас мне хочется скорее большего развития, но сферу менять не хочется.



– Что всегда есть у вас дома в холодильнике и почему?

– Сливочное масло, хорошее. Этот продукт всегда используется у меня в выпечке и в декоре.

– Предпочтения покупателей в десертах зимой и летом отличаются. Какие торты чаще заказывают весной?

– Клиенты десерты выбирают по личным предпочтениям, от сезона скорее зависит декор – летом, например, конечно, чаще просят декорировать ягодами.

– Успехов вам и спасибо за интересный разговор!

Беседовала Надежда Бутович

КАК НЕ ПОПРАВИТЬСЯ ЗА ПАСХУ?

Если перед пасхальными праздниками вы начали худеть и первые результаты уже заметны, не сдавайтесь и попробуйте во время праздников питаться правильно. Какую стратегию выбрать перед праздничным столом?

1 Кладите к себе на тарелку наименее калорийные блюда, не усердствуйте с порциями. В вашем меню за столом: овощные салаты, салаты с добавлением нежирного мяса или сыра, заправленные оливковым или подсолнечным маслом, а также овощи в натуральном виде.

2 Ешьте до момента утоления голода. Пища с низким содержанием калорий даст необходимое ощущение сытости.

3 Избавьтесь от угрызений совести, не стоит отказываться от традиционных пасхальных блюд: фаршированных яиц, заливного из мяса птицы или холодца на нежирном бульоне. Эти блюда довольно питательные, кроме того яичный белок усваивается легче, чем белок из мяса.

4 Пасхальная выпечка тоже не совсем под запретом – можно съесть небольшую порцию. В домашней выпечке не так много жиров, как в магазинной, она менее сладкая, не вызывает в желудке пищеварительного дискомфорта.

5 Постарайтесь избегать излишеств. Наиболее вредны кремовые торты и сладости со взбитыми сливками, в том числе и заварные пирожные, некоторые ватрушки и творожники, мясные паштеты, копчености и жирные колбасы.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ЗАВАРНОЙ КУЛИЧ

• 1/2 стакана молока • 1,5 ч. л. сухих дрожжей • 5 яиц
• 3 ст. л. сахара • 2-3 стакана муки • изюм • курага

1. Кипятим молоко и добавляем в него 1/3 стакана муки, опять кипятим. Полученное заварное тесто растираем, пока не исчезнут комочки.

2. В теплом молоке разводим дрожжи и добавляем в заварное тесто. Тщательно все перемешиваем и даем настояться примерно полчаса.

3. Перетираем желтки с сахаром, а белки взбиваем в пену. Вливаем все в опару и перемешиваем.

4. Оставляем тесто подходить на 2 часа в теплом месте.

5. Перед выпечкой добавляем в тесто растопленное масло, измельченную курагу и изюм, тщательно перемешиваем и раскладываем по формам. Выпекаем при температуре 180–200 °С.

В 100 г: Белки 8,6 г Жиры 3,6 г Углеводы 49,5 г 262,1 ккал



Для христиан Пасха (праздник воскрешения Иисуса Христа) – значимый и светлый праздник. Поэтому сервировка пасхального стола должна быть особенной. Часто празднование начинается с торжественного завтрака, а это означает, что уже с самого утра на столе должны присутствовать основные символы праздника:

- вино, вода и цветы означают обновление;
- свечи разных форм и оттенков – свет;
- пасхальный кулич и окрашенные яйца – жизнь.

Главное место на столе отводится пасхе или куличу, а также окрашенным яйцам, которые размещают в корзинках или даже декоративных гнездах. Роль центральной композиции может сыграть и букет из живых цветов: тюльпанов, нарциссов, гиацинтов или веток с распустившимися почками. Иногда вместо букета используют «пасхальные деревья», на которые развешивают яйца или пряники. Если обеденный стол небольшой, используют миниатюрный декор: гнезда с перепелиными яичками, цветочные композиции в чашках или даже яичной скорлупе.

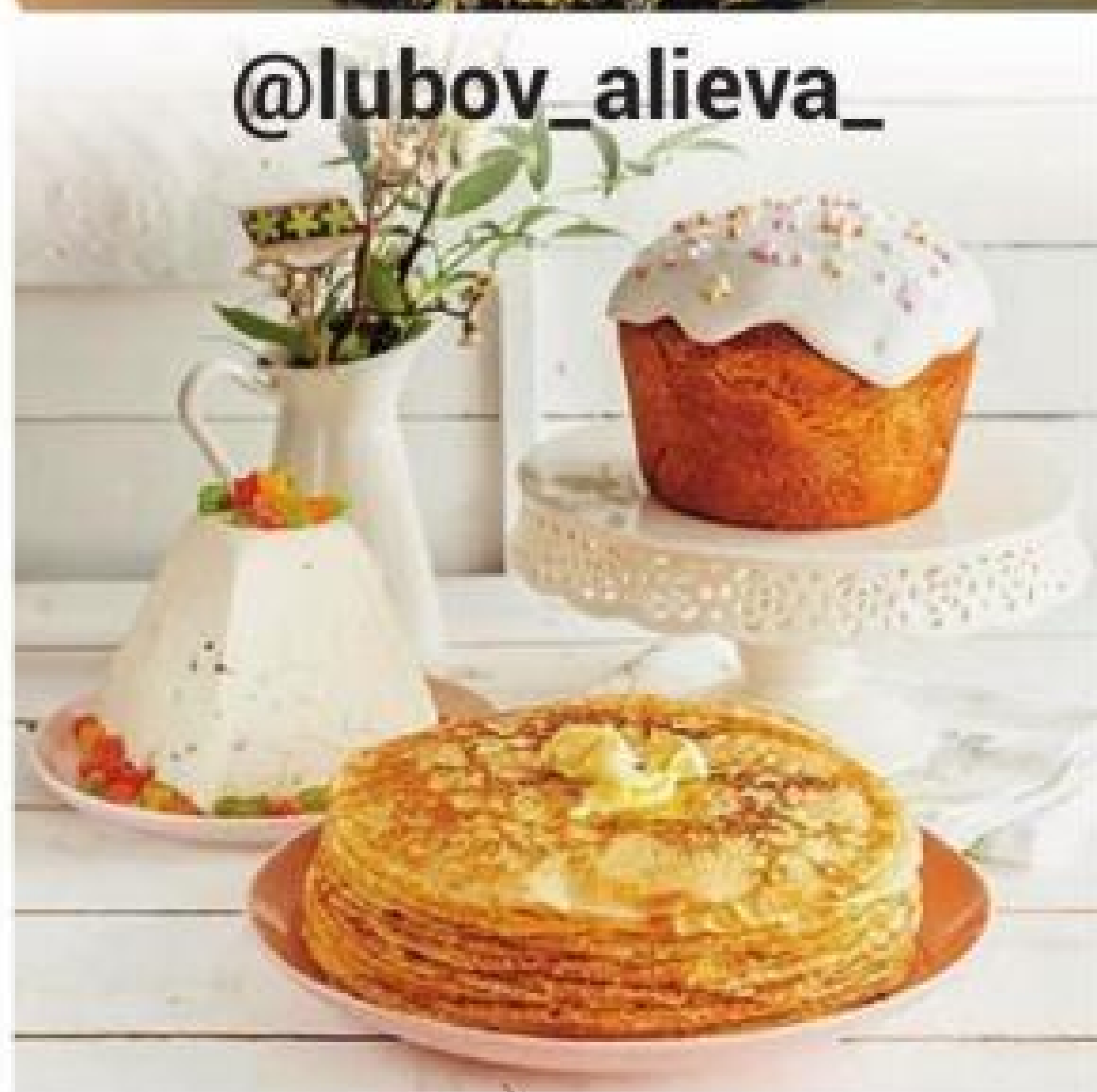
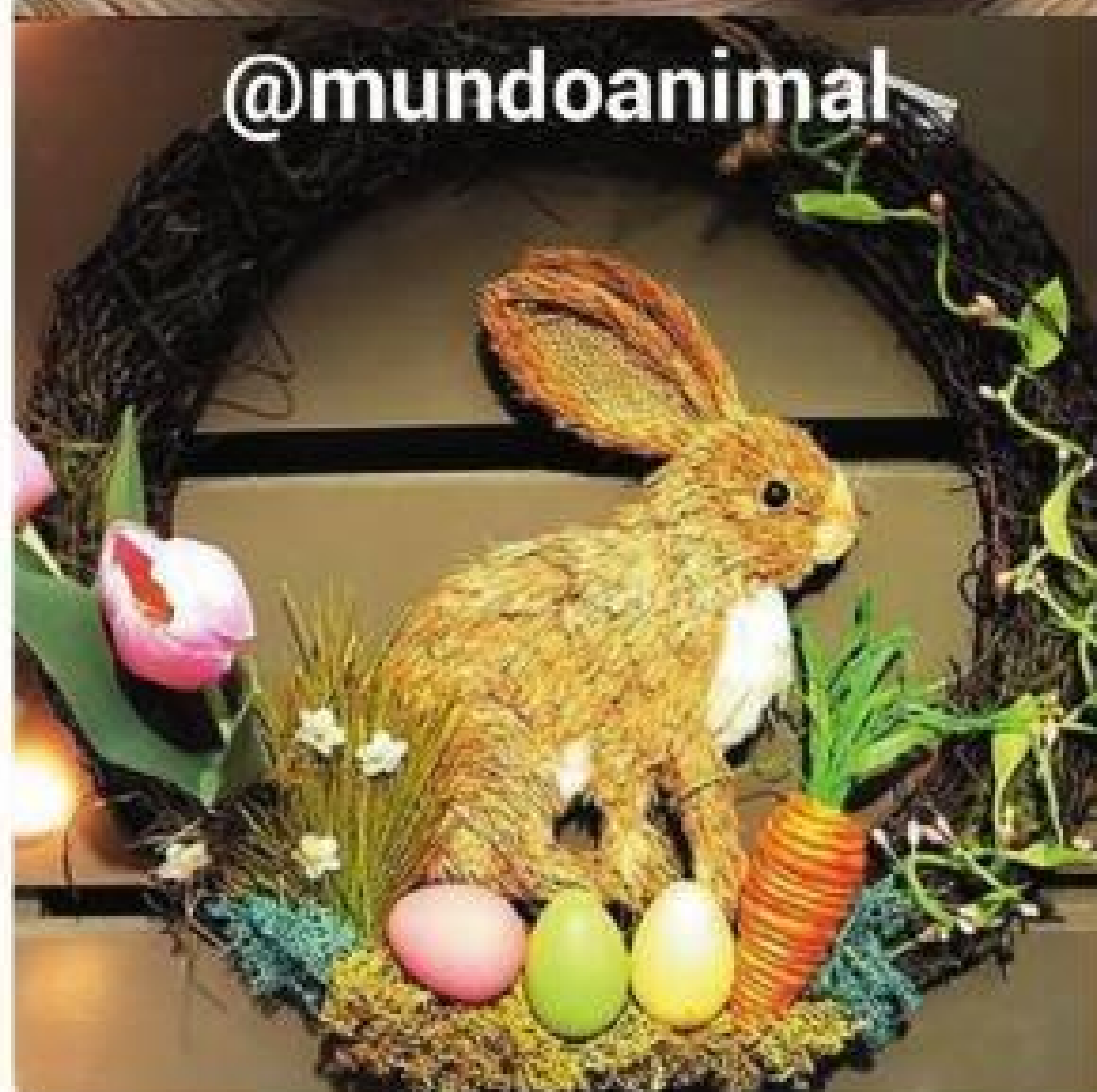


Скатерть для стола – решающий элемент в любой сервировке. Ее выбирают в сдержанной палитре, свежих весенних, словно «припудренных» тонах: желтом, голубом, зеленом и бледно-розовом, сиреневом и лавандовом.

Салфетки должны гармонировать со скатертью, неплохо, если все предметы сервировки будут окрашены в созвучные цвета. В классическом варианте присутствует белоснежная скатерть, красивая посуда и накрахмаленные салфетки. Но, если такое оформление покажется скучным, можно сочетать оттенки одного цвета. Например, скатерть может быть голубая, а салфетки к ней – синие, получится не только яркое, но и стильное сочетание.

Часто на центральную тарелку каждому гостю кладут пасхальное яйцо. Помимо эстетической составляющей (особенно если выкрасить яйца в тон с салфетками или скатертью) можно поддержать традицию дарить близким крашенные яйца и в ожидании горячего блюда посоревноваться, «чье яйцо крепче», а значит, кто удачливее.

Кроме того, не забудьте о фигурках курочек и цыплят. Можно вырезать фигурки курочек и приклеить их к вазе с цветами, а цыплят «рассадить» на тарелках. Это дополнительно поможет создать за столом атмосферу праздника.



Английский пасхальный кекс

- 230 г сливочного масла
- 180 г пшеничной муки
- 55 г миндальной муки
- 55 г жидкого меда
- 2 ч. л. специй (мускатный орех, корица, душистый перец, кардамон, имбирь)
- 600 г сухофруктов (изюм, инжир, чернослив, курага, клюква)
- 155 г темного сахара мусковадо
- 4 яйца
- 2 лимона
- 5 ст. л. лимончелло (или рома)

Для украшения: • 400 г марципана

1. Мелко нарезаем сухофрукты и смешиваем их с мукой и цедрой лимона.
2. Отдельно взбиваем сахар с маслом, добавляем мед, лимончелло и смесь специй. Не прекращая взбивать, вводим по одному яйца. Затем лопаткой смешиваем с мукой и смесью сухофруктов, хорошо перемешиваем.
3. Духовку разогреваем до 170 °С. Смазываем форму для выпечки сливочным маслом, дно застилаем кругом из бумаги для выпечки. Тесто выкладываем в форму и выпекаем примерно 1 час, после чего накрываем фольгой и оставляем в духовом шкафу еще примерно 25 минут.
4. Готовность проверяем зубочисткой, излишне не пересушивая кекс. Остужаем в форме.
5. Для украшения: раскатываем марципан в блин, выкладываем его на кекс, руками формируем волны. Из оставшегося марципана скатываем шарики (примерно 12 штук) и выкладываем их по кругу. Если есть горелка, обжигаем ею марципан.

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Светлого праздника Пасхи!