

АВГУСТ 2019


**Д**ачная  
кухня:

К СТОЛУ И ВПРОК

# МОРЕ ОВОЩЕЙ И ЯГОД


КАК «ПОЖЕНИТЬ»  
УЛОВЫ И УРОЖАИ




A glass of lemonade with lemon slices and mint leaves, with tomatoes in the foreground.

**С**редиземноморская диета - это, если упрощенно, рыба с овощами. Говорят, тот, кто так питается, живет долго и счастливо. И мы все так хотим. Рыбоводные пруды есть мало у кого, а вот рыбаков в стране миллионы - наловят. Ну и купить в магазине скумбрию или кальмара не так уж сложно. А овощи, пряные травы и ягоды есть у каждого, кто живет на земле хоть три месяца в году.





Наш штатный кулинар Вера Головкина предлагает вариант трапезы, который, конечно, на итальянскую кухню не похож вовсе. И может, к лучшему - все же у нас свои вкусы, привычки, пристрастия. А у итальянцев пусть остаются свои. Но по сути, это то самое здоровое питание: рыба, овощи, ягоды, немного зерна. Попробуйте - для радости, любви и здоровья. И будьте счастливы.





# ПАСТА С КАЛЬМАРАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

**на 2 порции**

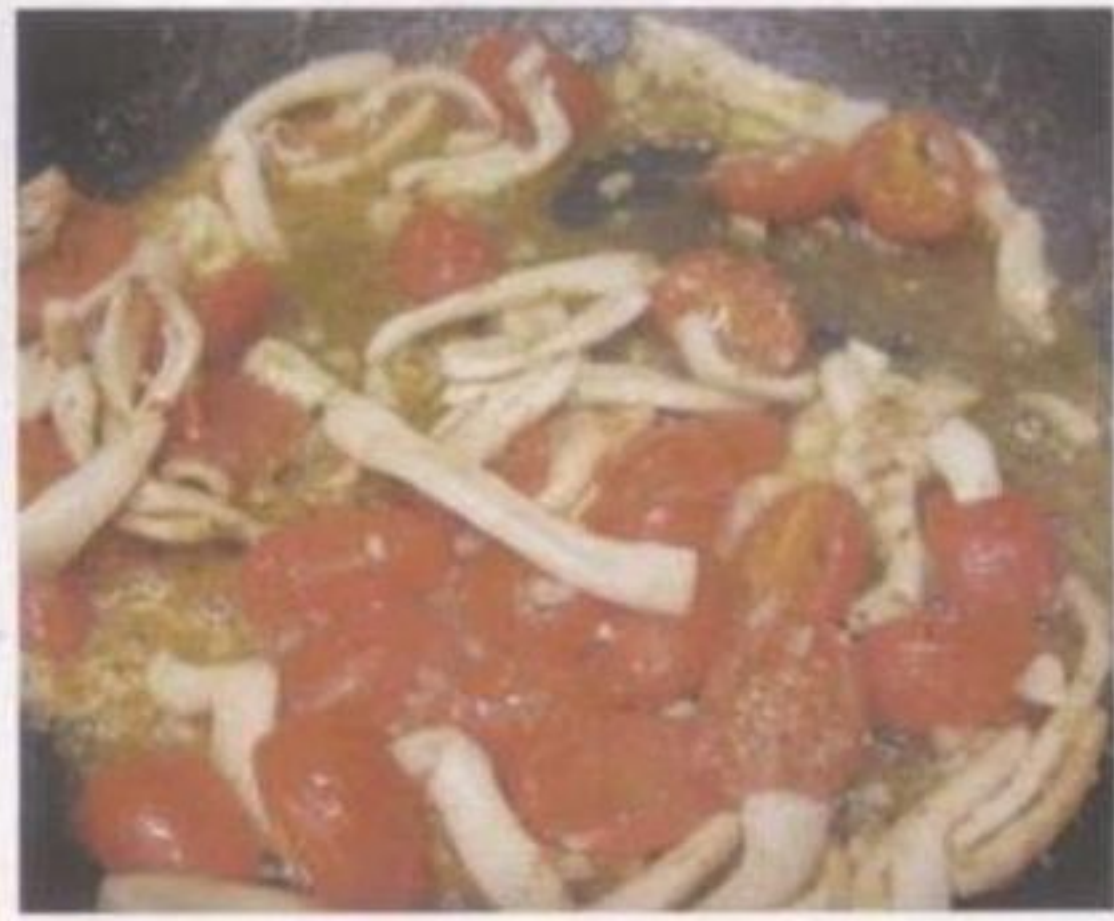
Вскипятите воду, посолите, положите пасту и варите, сколько указано на упаковке. Пока готовится паста, очищенные от пленок кальмары нарежьте на тонкие полоски. В сковороде разогрейте масло, немного обжарьте нарубленный чеснок (главное, чтобы он не подгорел). Добавьте нарезанные кальмары и жарьте в течение 1 мин. Затем добавьте нарезанные на половинки помидоры, обжарьте, влейте вино и выпарите. Готовую пасту переложите в сковороду к кальмарам (удобнее всего это делать кухонными щипцами), добавьте 3-4 ст. ложки воды, в которой варилась паста, перемешайте и прогрейте. Подавайте с тертым сыром.

## ПОТРЕБУЕТСЯ

- 200 г спагетти из твердых сортов пшеницы
- 3-4 небольшие тушки кальмара
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- 100 г помидоров черри
- 50 мл белого сухого вина
- 30 г пармезана









# ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

*на 2 порции*

Скумбрию разберите на филе, тщательно очистите брюшко ножом, чтобы не горчило, хорошенько промойте. Чеснок нарубите или воспользуйтесь чеснокодавилкой, переложите его в небольшую миску, добавьте растительное масло и сладкую паприку, посолите. Перемешайте и этой смесью намажьте рыбу. Застелите воощеной бумагой противень, положите рыбу кожей вверх, дайте полежать 30-40 мин.

Выпекайте в разогретой до 180° духовке 20 мин.

Картофель почистите, отварите в подсолен-



## ПОТРЕБУЕТСЯ

- 2 скумбрии
- 3 зубчика чеснока
- 50 мл растительного масла
- 1 ч. ложка сладкой паприки
- 5-6 картофелин
- 100 мл молока
- 50 г сливочного масла







ной воде до готовности, слейте воду и дайте подсохнуть 1 мин, разомните картофелемялкой.

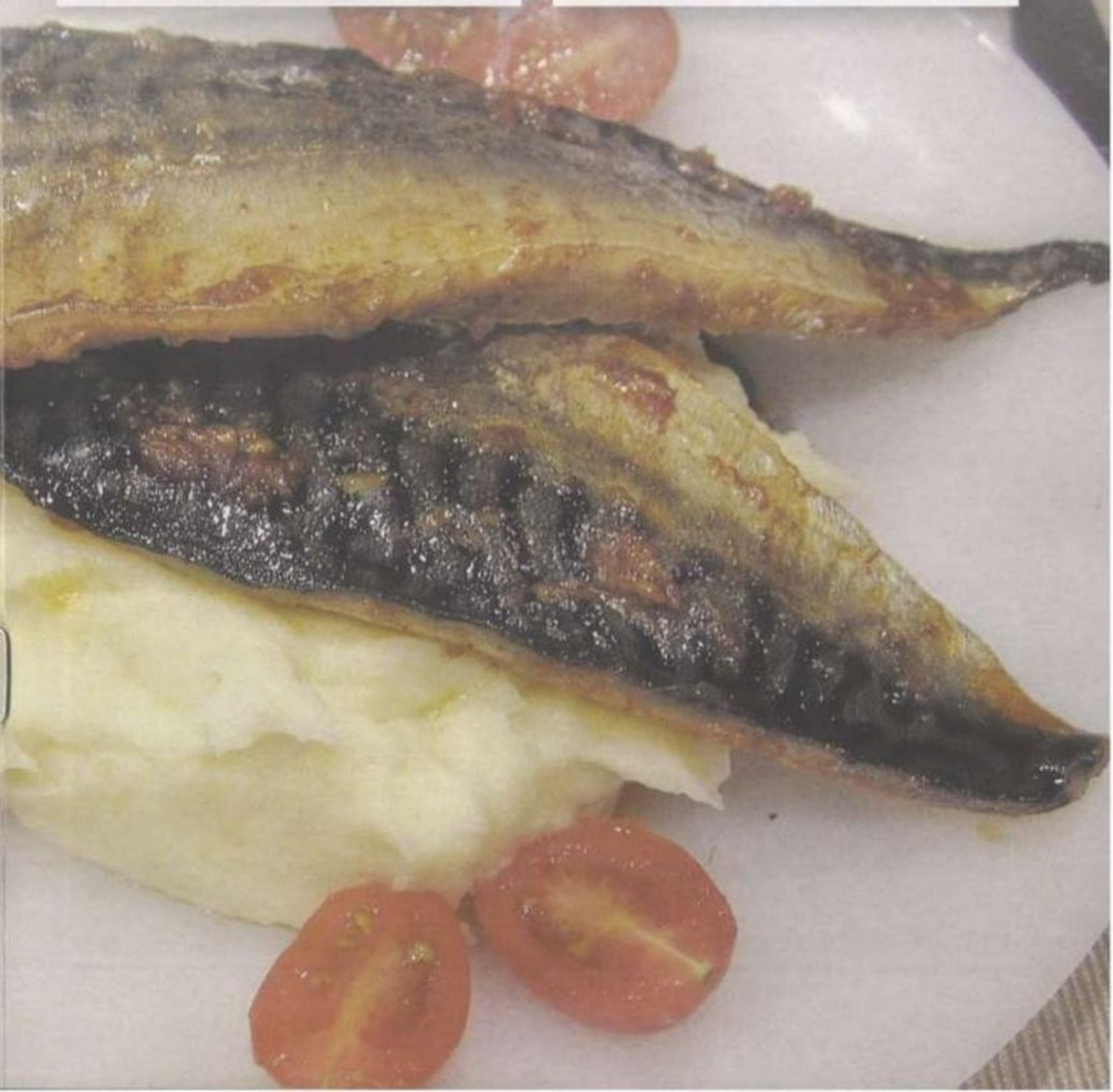
Вскипятите молоко, и понемногу вливая его в картофель, взбивайте венчиком, добавляя нарезанное на небольшие куски сливочное масло.

Когда вольете все молоко, продолжайте еще немного взбивать. Приготовленное таким образом пюре получается воздушным и нежным.



Ни в коем случае нельзя взбивать картошку блендером - она станет похожа на клейстер.







# ЯБЛОЧНО-ЯГОДНЫЙ КРАМБЛ

*на форму 20x30 см*

Очистите от кожуры яблоки, удалите сердцевину, нарежьте на небольшие кубики.

В сковороде растопите масло, добавьте сахар, помешивая, растопите сахар и прогрейте до слегка золотистого цвета, добавьте яблоки и карамелизуйте в течение 5-7 мин. Добавьте ягоды и кипятите еще 5 мин. У вас получится достаточно жидкая основа - ягоды дадут сок.

В маленькой миске разведите крахмал, «затените» получившуюся основу, доведите до кипения и снимите с огня.

Сливочное масло нарежьте на небольшие кубики, добавьте муку, перетрите в крошку, добавьте сахар, паниро-

## ПОТРЕБУЕТСЯ

### НАЧИНКА

- 4 яблока
- 200 г клубники
- 200 г красной смородины
- 100 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. ложка картофельного крахмала

### КРОШКА

- 100 г сливочного масла
- 200 г муки
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 100 г сахара
- 1/3 пакетика ванили (по желанию)





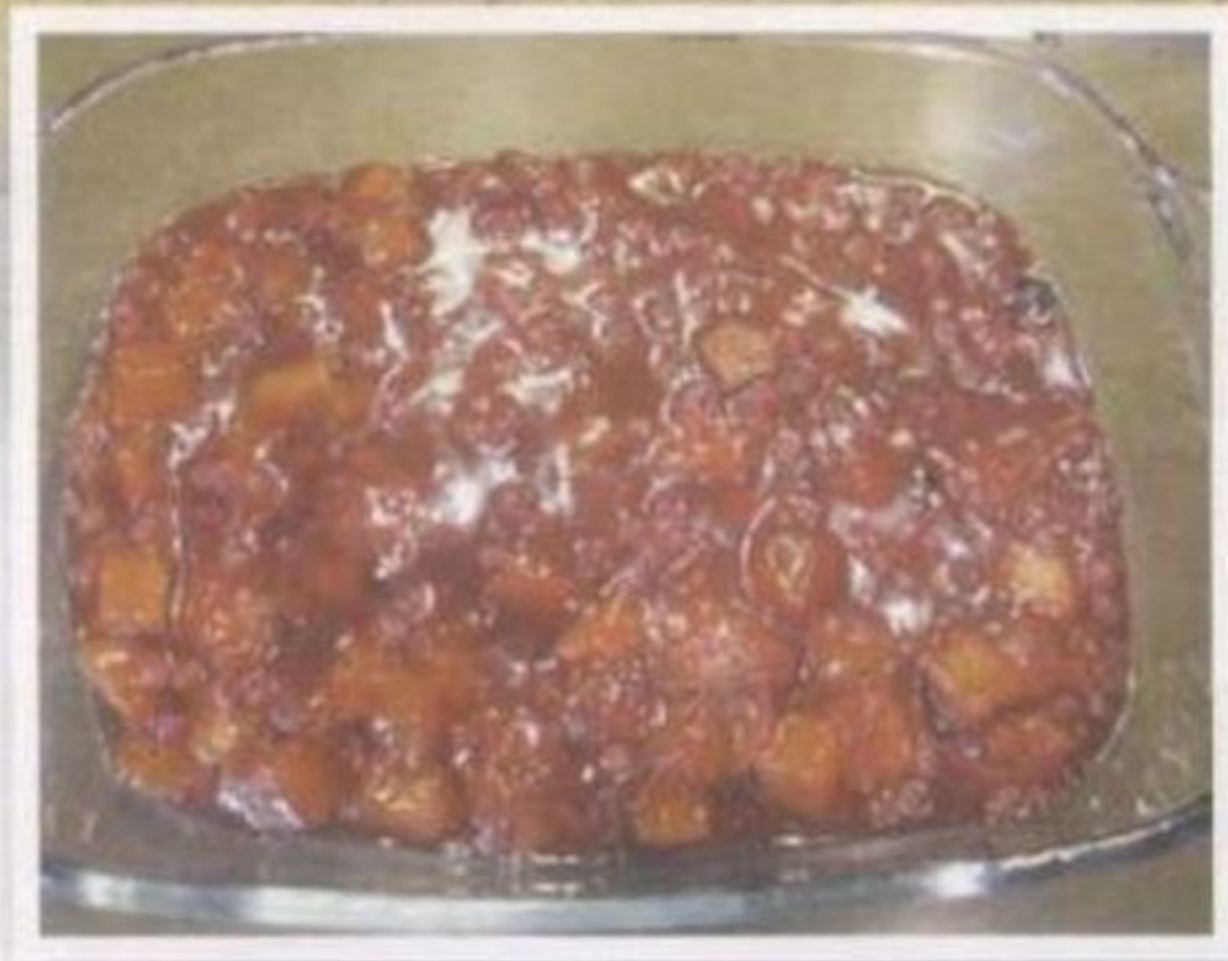




вочные сухари и ваниль. Перемешайте. Переложите ягоды в форму, насыпьте сверху крошку и выпекайте 20 мин в разогретой до 180° духовке. Ягоды можно использовать любые, на ваш вкус, а также замороженные. К яблокам хорошо подойдет черная смородина. Если у вас осталась крошка, ее можно заморозить и использовать при выпечке булочек для посыпки сверху.









# ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

на 1 литр

Из половинки лимона и половинки апельсина выдавите сок, вылейте в графин, добавьте немного воды и сахар, размешайте до растворения сахара. Нарезьте на тонкие кольца оставшиеся апельсин и лимон, положите в графин, добавьте мяту и залейте водой, по желанию положите лед. Дайте настояться 5-10 мин. Вместо сахара можно использовать мед или сироп.

## ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 лимон
- 1 апельсин
- 3-4 веточки мяты
- 2 ст. ложки сахара
- 0,7 л газированной воды





# СМУЗИ

на 2 порции

В блендер для коктейлей сложите все ингредиенты, залейте молоком, добавьте лед и взбивайте все в течение 1 мин.

Вместо молока можете взять питьевой йогурт или кефир, также сюда хорошо подойдет сок, например ананасовый. Смузи очень хорош в качестве перекуса или на завтрак.

## ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 банан
- 1 киви
- 300 г клубники
- 100 мл молока
- 1 ст. ложка сахара
- 4-5 кубиков льда





## ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ НАШИХ ИЗДАНИЙ

Каталог Роспечати

82006 «ПХ» + «Дачная кухня»

82008 «ПХ» + «Цветы» + «Дачная кухня»

Приложение к журналу  
«Приусадебное хозяйство»  
«ДАЧНАЯ КУХНЯ:  
К СТОЛУ И ВПРОК»

Учредитель и издатель -  
ООО «Приусадебное хозяйство».

Автор В. ГОЛОВКИНА

Художник А. ПЫЛАЕВА

Верстка и цветоделение:  
Е. КАРПОВА,  
Т. КУЗНЕЦОВА

Корректор  
Н. ДЮМИНА

Отпечатано в типографии  
PunaMusta Oy,  
Финляндия

Выход в свет 06.08.2019

Тираж 11900 экз.  
Цена свободная

Приложение  
зарегистрировано  
в Роскомнадзоре.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС 77-65729 от 20 мая 2016 г.

© ООО «Приусадебное хозяйство»

Scan:  
G  
e  
n  
s  
i  
k

