



Сафронова Нина, г. Суздаль

Помидорки, маринованные с петрушкой

1 кг помидоров.

Заливка: 1/2 ст. кипяченой холодной воды,

3 ст. л. 9% уксуса,

1 ст. л. сахара,

1 ч. л. с горкой соли,

3 головки чеснока,

2 пучка петрушки.

Петрушку мелко порубить, чеснок растолочь, смешать с солью, сахаром, водой и уксусом и тщательно размешать до полного растворения соли и сахара. Помидоры нарезать толстыми кружочками, уложить в посолонную емкость, поливая каждый слой заливкой, сверху установить гнет. Поставить на 3 дня в холодильник.

Такие помидоры могут храниться в холодильнике несколько месяцев.



В УДОБНОМ ФОРМАТЕ! САМОБРАНКА

РЕЦЕПТОВ, ЗАГОТОВОК

№9
2014

ТЕМА
НОМЕРА: **ОСЕННЕЕ МЕНЮ**

Салат с грибами и перцем

12+

1 кг грибов, 2 моркови,
2 луковицы, 500 г сладкого
перца, 1 ст. л. 9% уксуса,
растит. масло, соль, перец.

Грибы нарезать ломтиками и обжарить до мягкости. Отдельно обжарить нарезанный полукольцами лук и тертую морковь, затем добавить нарезанный сладкий перец и тушить до мягкости, соединить все с грибами, посолить, поперчить, прогреть 10-15 мин.

Разложить салат по банкам, плотно утрамбовывая, влить в каждую банку уксус и закатыть. Хранить на холоде.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

1001 совет
и секрет

ISSN 2218-4694 14009
9 772218 469009



Сомова Ирина, г. Брянск

Запеканка "Полосатик"

- 1 ст. риса,
- 2 куриных филе,
- 1 яйцо,
- 1 баклажан,
- 1 морковь,
- 1 красный или зеленый сладкий перец,
- 1 ст. 10% сливок,
- растит. масло, соль, перец.

Рис отварить до полуготовности, куриное филе - до готовности. Пропустить курицу через мясорубку или измельчить блендером. Смешать рис с курицей, добавить яйцо, посолить, поперчить и выложить в смазанную форму ровным слоем. Красиво воткнуть в рисово-куриную массу нарезанный полосками баклажан, морковь и перец. Все залить сливками и запекать в духовке при 160°C 25-30 мин.

*Самобранка рецептов, заготовок" № 9, сентябрь 2014 г.
Тираж: 36650 экз. Заказ № 3669.
Учредитель: физ. лицо. Главный редактор: Булатов А. А.
Номер подписан в печать: 04.09.2014.
Дата выхода в свет: 08.09.2014.
Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск,
ул. Петрищева, 35-12.
Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск,
а/я 13.
Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47а.

Вид печати: офсетная. Цена свободная. Возрастной ценз: 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 публикаций. Все размещаемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.
Подписной индекс в каталоге "Почта России": 12641.



Лебедева Ольга, г. Люберцы

Салат "Парижель"

- 1 огурец,
- 1 помидор,
- 1 сладкий перец,
- 2-3 ст. л. конс. кукурузы,
- 1 копченый куриный окорочок,
- 1 ст. л. майонеза,

соль, перец,
укроп.

Огурцы нашинковать тонкой соломкой. Окорочок разобрать на волокна, добавить к огурцам. Остальные овощи нашинковать небольшими кусочками, добавить кукурузу. Посолить, поперчить, добавить майонез и перемешать.

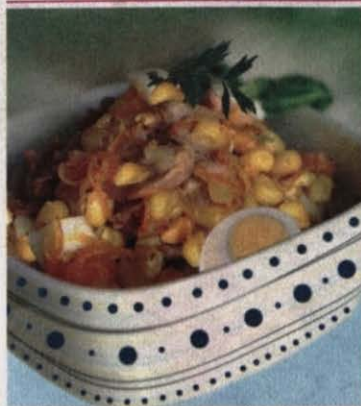
Белова Василиса, г. Таганрог

Салат из сельдерея с курицей и пармезаном

- 150 г сыра пармезан,
- 3 стебля сельдерея,
- 2 куриные грудки,
- 1 твердое зеленое яблоко,
- 3 ст. л. меда,

2 ч. л. горчицы,
оливковое масло.

Отваренные грудки и сыр нарезать тонкими ломтиками, очистить яблоко, нарезать соломкой, так же нарезать сельдерей. В центр блюда горочкой выложить яблоко и сельдерей, вокруг разложить курицу и сыр. Перемешать мед и горчицу, постепенно вливая масло, довести заправку до нужной консистенции. Полить заправкой салат.



Орлова Маргарита, г. Иваново
Салат "Кукурузник"

1 б. маринов. грибов,
1 банка конс. кукурузы,
250 г твердого сыра,
2 вареных яйца,
1 луковица,
250 г майонеза,
зелень петрушки и укропа,
перец,
соль.

Маринованные грибы, сыр, яйца и очищенный лук режем мелкими кубиками.

Выкладываем в салатник, добавляем отжатую кукурузу и рубленую зелень, солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом и перемешиваем.

Колобова Жанна, г. Воронеж

Овощной салат с семечками

3 помидора,
2 огурца,
1/4 корня сельдерея,
1 пучок салата (латук),
1 ст. л. семян подсолнечника,
5 перышек зеленого лука,
1 маленький пучок укропа,
3 ст. л. оливкового масла,
перец,
соль.

Помидоры нарежьте дольками, огурцы - полукольцами, корень сельдерея натрите на крупной терке.

Салатные листья порвите руками на кусочки. Семечки поджарьте на сухой сковороде.

Все перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и укроп.

Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом.

Субботина Полина, г. Томск

Салат из индейки с манго

200 г вареного мяса индейки,
1 манго,
1/2 ст. ягод зеленого винограда без косточек,
1 пучок салата (латук).

Соус:

1 ст. л. лимонного сока,
1 ст. л. размятой мякоти манго,
2 ст. л. яблочного уксуса,
1/2 ч. л. тертого корня имбиря.

Украшения:

листья петрушки или мяты,
ягоды малины.

Для соуса: в чашу блендера влейте 3 ст. л. воды, добавьте лимонный сок, мякоть манго, уксус и имбирь. Взбейте всё в однородную массу.

Мясо индейки и очищенное манго порежьте кубиками. На выстланное салатными листьями блюдо выложите слоями подготовленные ингредиенты: индейку, манго, виноград. Полейте соусом, украсьте листиками зелени и ягодами малины.



Кулинарный словарь

Агаран. Сливки из верблюжьего молока.

Айран. Молочный напиток, по вкусу напоминающий кефир. Делается из кислого катыка. Употребляется как прохладительный напиток в Башкирии, Татарии, Казахстане, Средней Азии, Кавказе, Крыму и Сибири.

Аустер. Аустер-напиток с отрезвляющим действием, в состав которого входит желток, черный и красный перец. Оба перца содержат алкалоиды.

Брезирование. Состоит в жарке в жарочном шкафу предварительно припущенных в концентрированном бульоне продуктов.

Воланы. Изделия типа корзиночек из слоеного теста.

Выемка. Приспособления для удаления сердечки из груш, яблок, а также для декоративного вырезания овощей.

Галантин. Холодное блюдо из птицы. Из тушки вынимают косточки, фаршируют ее молотыми телятиной или свиной, формируют в виде целой тушки и обливают желе.

Гаро. Грузинский соус, в состав которого входят толченые грецкие орехи и мелко резаные лук, чеснок, кинза, разведенные винным уксусом или гранатовым соком и куриным бульоном, а затем уваренные. Для загустения к теплому соусу добавляют в конце приготовления два-три взбитых яичных желтка и сылят по вкусу. Гаро обладает приятным вкусом, нежен, полезен, так как содержит много витаминов.

Зайцева Любовь, г. Волгоград

Салат с куриной грудкой "Тайский"

360 г куриной грудки,
30 г соевого соуса,
10 г свежей мяты,
10 г корня имбиря и кинзы (кориандра),
5 г кунжутного масла,
1 перец чили,
1 лайм,
1/2 грейпфрута,
растит. масло.

Отварить грудку в кипящей воде со специями, остудить в бульоне, нарезать крупным кубиком. Очистить грейпфрут, разорвать на дольки, снять пленки, выделившийся сок сохранить. Удалить семена из перца чили, половину мелко нарезать, очистить и соломкой нарезать имбирь. Из половины лайма отжать сок и снять теркой цедру, мелко порубить листья мяты, кинзу. Чили перемешать с курицей, растит. маслом, кунжутным маслом, грейпфрутом, соевым соусом, соком грейпфрута, имбирем, соком и цедрой лайма. Посыпать салат мятой и кинзой.



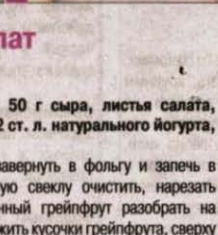


1 Комарова Галина, г. Дзержинск

Свекольный салат с грейпфрутом

1-2 свеклы, 1 грейпфрут, 50 г сыра, листья салата, 1 горсть кедровых орехов, 2 ст. л. натурального йогурта, соль.

Свеклу промыть, посолить, завернуть в фольгу и запечь в духовке до мягкости. Печеную свеклу очистить, нарезать тонкими ленточками, очищенный грейпфрут разобрать на дольки. На листья салата выложить кусочки грейпфрута, сверху ленточки свеклы и настроганный крупными хлопьями сыр. Полить салат йогуртом, посыпать орешками.



Маслова Анна, г. Павлово

Салат по-канадски

400 г судака,
1 луковица,
1 яблоко,
1 свежий огурец,
1 корень сельдерея,
2 ст. л. майонеза,
1 ст. л. соуса «Южный»,
1 яйцо,
зелень петрушки,
салат для украшения,
соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и отварить с луком в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне в течение 15 мин. Затем вынуть, снять кожу, разделить на мелкие кусочки и охладить. Нарезать яблоко, огурец, сельдерея, петрушку, заправить солью, майонезом и соусом «Южный», положить рыбу. Осторожно перемешать, уложить горкой в салатник. Верх украсить зеленью петрушки, рубленым яйцом и листочками салата.

Тетерина Евгения, г. Томск

Салат «Для принцессы»

1 копченая куриная грудка,
1 кочан салата ромен,
100 г ветчины,
100 г твердого сыра,
1/2 авокадо,
2 вареных яйца,
8 помидоров черри.

Заправка:

2 ст. л. олив. масла,
1/2 ст. л. дижонской горчицы,
2 ч. л. лимонного сока,
перец, соль.

Для заправки: взбейте масло с горчицей и лимонным соком до однородного состояния, посолите, поперчите по вкусу.

Половину листьев салата порвите руками на кусочки. Куриное филе нарежьте кусочками, ветчину, сыр и очищенное авокадо - соломкой, яйца - маленькими дольками. Помидоры разрежьте на половинки.

Блюдо застелите салатными листьями, на них выложите слоями: ветчину, сыр, порванные листья салата, куриное филе, авокадо, яйца и черри. Порежьте сверху заправкой и подайте салат.

Лебедева Ольга, г. Люберцы

Салат «Любушка»

200 г копченой грудки,
400 г кочанного салата,
1 ст. сметаны,
1/4 ст. растит. масла,
2 ст. л. лимонного сока,
перец, соль.

Грудку мелко нарезать и обжарить на растит. масле. Свежие листья кочанного салата выложить на блюдо, полить сметаной с лимонным соком, солью, перцем, сверху посыпать горчичными кусочками грудки. Салат подать теплым.

Карлова Валерия, г. Самара

Салат с грецкими орехами, грушами и сыром

250 г полевого салата,
2 груши,
2 ст. л. сока лимона,
50 г тертого сыра,
2 ст. л. рубленых грецких орехов,
4 ст. л. растит. масла,
2 ст. л. уксуса,
сахар, соль,
перец.

Груши моем, вырезаем сердцевину и нарезаем дольками, сбрызгиваем соком лимона. На тарелки выкладываем листья салата, сверху кладем дольки груш, посыпаем грецкими орехами и тертым сыром. Для заправки: смешиваем растит. масло, уксус, сахар, солим и перчим. Поливаем этой заправкой наш салат и подаем.

Исаева Фаина, г. Муром

Салат "Зеленый шум"

2 свежих огурца,
500 г пекинской капусты,
2 вареных яйца,
100 г конс. горошка,
перец и соль,
зелень укропа и петрушки,
майонез для заправки.

Капусту промойте, обсушите и нашинкуйте. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Яйца очистите и мелко порубите. Горошек отцедите от заливки. Зелень промойте, хорошо обсушите и нарежьте.

Подготовленные продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.



Громова Ангелина, г. Армавир

Салат "Ромашки"

600-700 г говяжьего языка,
2 картофелины,
5 яиц,
1 б. конс. горошка,
2 моркови,
2 маринованных огурца,
1 яблоко,
1 пучок укропа,
майонез,
перец, соль.

Отварите язык, картофель, яйца и морковь. Затем все очистите и нарежьте кубиками (2 яйца оставьте для украшения). Так же нарежьте яблоко и огурцы. Все продукты соедините, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом. Выложите салат на блюдо горочкой. Сверху обсыпьте мелко нарезанным укропом. По краю салата сделайте «окантовку» укропом или листьями салата.

Для украшения: возьмите оставшиеся два яйца, отделите белки от желтков. Белки нарежьте соломкой и выложите из нее ромашки.

Щербакова Валерия, г. Ижевск

Салат с индейкой и киви

400 г филе индейки,
200 мл козьевого молока (несладкое),
100 г кресс-салата,
2 киви,
3 апельсина,
50 г свежего имбиря,
1/2 стручка перца чили,
3 ст. л. апельсинового сока (свежевыжатый),
3 ст. л. олив. масла,
2 дольки лимона,
соль,
перец.

Потушить обжаренную индейку в кокосовом молоке 10 мин. Очистить и выложить в миску кресс-салат. Очистить киви и апельсин, нарезать.

Имбирь и перец чили тонко нарезать и смешать, залить свежевыжатым апельсиновым соком. Добавить к ним соус, в котором томилась индейка, оливковое масло, соль, перец.

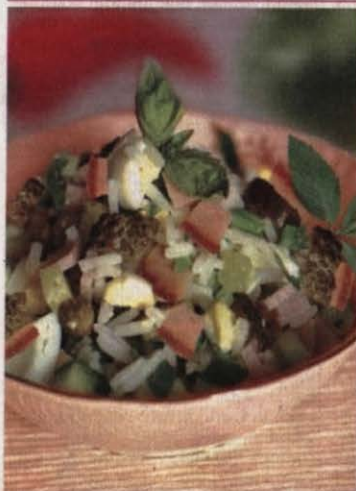
Нарезать тушеную индейку, выложить в миску, перемешать, залить соусом. Готовое блюдо украсить дольками лимона.

Воробьева Анастасия, г. Казань

Салат из редиса с помидорами и мятой

200 г редиса,
4 листика мяты,
2 помидора,
4 ст. л. олив. масла,
3 ч. л. сока лимона,
перец, соль.

Очистить и на тонкие кружки нарезать редис, дольками нарезать помидоры, порубить мяту и лук, перемешать все, полить маслом, соком лимона, поперчив и посолив, подать.



Власова Нина, г. Рубцовск

Салат рыбный с грибами

200 г отварного филе рыбы,
200 г отварного риса,
100 г майонеза,
2 яблока,
2 яйца,
100 г маринованных грибов,
100 г зеленого салата,
зелень,
соль по вкусу.

Свежие яблоки нарезать ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, маринованные грибы нарезать мелкими кубиками. Все смешать с измельченной отварной рыбой и вареным рисом, заправить майонезом. Выложить в салатник или на блюдо на листья зеленого салата и смазать майонезом, украсить яблоками, дольками яиц и ломтиками грибов, посыпать зеленью.



Зуева Эвелина, г. Казань

Тарталетки с овощами и творогом

5 ст. л. муки,
25 г холодной воды,
50 г слив. масла,
100 г творога,
укроп,
щепотка соли,
1 средний баклажан,
1 средний цуккини,
1 желтый сладкий перец,
1 красный сладкий перец,
оливковое масло,
розмарин,
соль, перец.

Муку соединяем с водой и солью, добавляем размягченное масло. Замешиваем тесто и

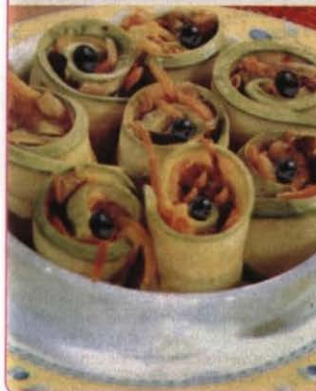
убираем его на холод на 30 мин. Охлажденное тесто тонко раскатываем. Металлической формочкой с гофрированными краями вырезаем из него кружки. Укладываем кружочки из теста в формочки, заранее смазанные сливочным маслом. Плотно прижимаем тесто, чтобы оно хорошо покрывало дно и бока формочек. Чтобы в процессе выпекания тарталетки сохранили свою форму, заполняем формочки сухим горохом или фасолью. Выпекаем около 20 мин. при 200°C. Овощи нарезаем мелкими кубиками. Разогреваем на небольшом огне сковороду с оливковым маслом и обжариваем овощи до готовности, солим и перчим, перемешиваем. Творог смешиваем с мелко рубленным укропом. Начиняем готовые корзиночки творогом и овощами. Украшаем веточками розмарина.

Блохина Валентина, г. Иваново

Рулетки из кабачков с корейской морковью

2 кабачка,
3 вареных яйца,
1 зубчик чеснока,
2 ст. л. майонеза,
50 г корейской моркови,
растит. масло,
зелень петрушки,
перец, соль.

Кабачки нарезаем вдоль тонкими пластинками. Обжариваем на растит. масле до готовности. Выкладываем на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Яйца чистим и измельчаем в блендере, вместе с очищенным чесноком. Когда яйца превратятся в пасту, добавляем майонез, солим и перчим. Взбиваем до кремообразного состояния. На каждую пластинку кабачка выкладываем «крем» и немного моркови корейски. Сворачиваем рулетиками. Выкладываем на блюдо, украшаем зеленью и подаём к столу.



Советы диетолога

Мед. Едим правильно.

Все знают, что мед очень полезен. Но с чем его можно употреблять, чтобы не поправиться и было вкусно? С какими продуктами сочетается мед и при этом сохраняет свои свойства и не наносит вред фигуре и здоровью?

1. Как ни странно, с хлебом и маслом. Такой абсолютно крамольный, на первый взгляд, бутерброд на самом деле отличный сбалансированный завтрак. В подробном сочетании мед хорошо утоляет голод, удовлетворяет дневную потребность в сладком и «подпитывает» мозг, особенно если вы возьмете хлеб из муки грубого помола или цельнозерновой с семечками, отрубями и прочими злаками. Медовый бутерброд придет на выручку в любое время суток, когда хочется что-нибудь съесть.

2. С творогом. Еще один идеальный вариант сытного и полезного блюда. Положите в творог любой жирности ложечку жидкого меда — и вам уже не понадобятся сахар и сметана.

3. С кашами. Сварите без сахара и соли любую кашу, чуть остудите и добавьте в нее ложку меда. Очень удобно разводить в каше засахарившийся продукт. Он, кстати, не менее полезен.

4. С овощами и несладкими фруктами. В таком сочетании мед — улучшитель вкуса и заменитель майонеза и растительного масла. Лактозистам покажутся даже сырая тыква и кабачок.

5. С оладьями. Конечно, при избыточном весе тесто для оладий и блинов будем разводить низкокалорийное — без сахара, на обезжиренном молоке, 1%-ном кефире или даже на воде — и печь на тефлоновой сковороде с минимальным количеством масла. Украсте блины каплей меда! Они будут не такими «пустыными».

6. С чаем. А вот в таком сочетании мед годится только на десерт. Голод вы не утолите — только, наоборот, аппетит «нагуляете». Кстати, мед идеально сочетается с любыми травяными и цветочными чаями — жасминовым, малиновым, черничным, из листьев зверобоя. Обычный сахар они «не терпят».

7. С водой. Чтобы снять усталость, достаточно выпить стакан теплой воды с 1–2 чайными ложками меда.

Беляева Людмила, г. Иркутск

Быстрая закуска

1 банка (250 г) лосося, конс. в собственном соку,
2 крупных помидора,
1 ст. л. оливкового масла,
2 ч. л. винного уксуса,
1/2 лимона,
по 1 пучку зеленого салата и укропа,
соль, перец

Помидоры разрезать пополам вдоль, удалить семена вместе с соком, чтобы получились «чашечки». Смешать масло и уксус, приправить солью и перцем по вкусу. Полученной смесью полить половинки помидоров. Лосося вынуть из банки, слегка обсушить, разделить на 4 части. Листья салата выложить на сервировочную тарелку, сверху положить половинки помидоров, в каждую поместить кусочек рыбы. Украсить ломтиками лимона и веточками укропа.

Прохорова Оксана, г. Серган

Роллы по-украински

6 картофелин,
1/4 ст. молока,
слив. масло (по вкусу),
0,5 ч. л. мускатного ореха,
соль по вкусу,
1 шт. лука-порея,
200 г филе сельди,
горчица по вкусу.

Приготовить пюре с добавлением масла, молока и мускатного ореха. Лук-порея... надрезать вдоль и смазать горчицей. На цинковку положить лук-порея, разложить пюре, сверху него филе сельди.

Роллы завернуть, нарезать порциями, разложить на блюде.

Шубина Мария, г. Иваново

Рулет с рыбой

500 г слоеного теста,
500 г филе горбуши (семги, форели),
1 луковица,
1 яйцо,
3 ст. л. молока,
зеленый лук,
растит. масло,
перец, соль.

Лук порубите, обжарьте на масле. Рыбное филе разделите пополам. 1 половину вместе с луком пропустите через мясорубку. Добавьте яичный белок, молоко, молотый перец и соль. Все перемешайте. Оставшееся филе разрежьте на кусочки. Тесто раскатайте в пласт. На тесто выложите слоями: половину порубленного зеленого лука, рыбный фарш, кусочки рыбы, оставшийся зеленый лук. Сверните тесто рулетом, выложите на смазанный маслом противень. Верх рулета смажьте яичным желтком. Выпекайте 30-40 мин. при 200°C.



Кудряшова Вероника, г. Тольятти

Заливное ассорти

6-8 перепелиных яиц,
1/2 б. маслин,
1 красный болгарский перец,
3-4 ст. л. конс. кукурузы,
2-3 ст. л. зерен граната,
зелень петрушки,
салатные листья.

Бульон:

500 г курицы,
500 г говядины,
1 морковь,
1 луковица,
1 черешок сельдерея,
4-5 горошин черного перца,
1 лавровый лист,
50 г желатина,
соль.

Желатин заливаем 1/2 ст. воды и оставляем на 30-40 мин. для набухания. Курицу и говядину промываем, заливаем холодной водой (1,5-2 л), доводим до кипения, снимаем пенку. Добавляем целые очищенные моркови, лук и черешок сельдерея, варим при слабом кипении 30-40 мин. Затем добавляем перец горошком и лавровый лист, солим и варим еще 30-40 мин. Готовое мясо вынимаем из бульона, остужаем, мякоть отделяем от костей и мелко нарезаем. Бульон процеживаем через 2-3 слоя марли и распускаем в нем желатин. Процеживаем еще раз. Вареные яйца разрезаем пополам. Перец и маслины нарезаем мелкими кусочками. В маленькие формочки для кексов вливаем по 1 ст. л. бульона с желатином и убираем в холодильник на 10 мин. Затем сверху выкладываем половинки яиц, зерна граната, зелень петрушки, мясо, перец, маслины и кукурузу. Заливаем бульоном с желатином и ставим в холодильник до полного застывания. Перед подачей формочки с заливным опускаем в миску с горячей водой на 10 сек. и опрокидываем на тарелки на листья салата.



Савельева Татьяна, г. Кузнецк

Треска для гурманов

500 г рыбы,
8 помидоров,
1 свежий огурец,
2 яйца,
150 г свежих грибов
(белых или шампиньонов),
1 лимон,
0,5 банки майонеза,
соль, перец.

Филе трески отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать огурец и предварительно отваренные грибы. Мелко порубить вареные яйца. У свежих помидоров срезать верхушку и вынуть сердцевину. Сердцевину помидоров без зерен и сока также мелко нарезать и смешать с рыбой, грибами, огурцами и яйцами, посолить, поперчить. Нафаршировать помидоры полученной массой, выдавить в каждый помидор немного лимонного сока и залить майонезом. Сверху на каждый помидор можно положить по одной отварной креветке. Выдержать 4-6 ч., чтобы грибы пропитались соком.



Нестерова Вера, г. Орел

Роллы с семгой и огурцом

250 г круглозерного риса,
300 г малосольной семги,
1 свежий огурец,
3 ст. л. уксуса,
2,5 ст. л. сахара,
2 ч. л. соли.

Рис промойте несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Откиньте на дуршлаг и оставьте на 1 ч. Затем переложите в кастрюлю, влейте 1/2 л воды, доведите до кипения и проварите 5 мин. Уменьшите огонь и варите, пока вода не впитается. Снимите с огня, оставьте под крышкой на 5 мин. Сахар и соль растворите в уксусе, оставьте под крышкой на 15 мин. Медленно введите при помощи деревянной лопатки в заправку рис, разбивая комочки. Семгу и огурец нарежьте тонкими длинными пластинками. Оставший рис возьмите в пригоршню и сформируйте котлетку. В середину каждой котлетки положите кусочек семги или огурца. Заверните в ломтик семги котлетку с огурцом, в ломтик огурца - котлетку с семгой. Выложите роллы на блюдо.

Агафонов Дарья, г. Пятигорск

Роллы "Дор-блю"

1 ст. риса,
2 ст. л. соуса тайского,
3 листа нори,
100 г слабосоленой форели,
1 авокадо,
100 г сыра дор-блю.

Авокадо, сыр, рыбу порезать полосками. Остудить рис, добавить 2 ст. л. соуса, перемешать. Рис выложить на лист нори, края листа нори смазать соусом для того, чтобы они лучше склеились. Сверху риса разложить рыбу, сыр, авокадо. Осторожно закатать.

Рулет оставить на несколько минут, чтобы хорошо проклеился. Затем рулет выложить на доску и разрезать на отдельные кусочки.

Жукова Елизавета, г. Семенов

Сыр из рыбы

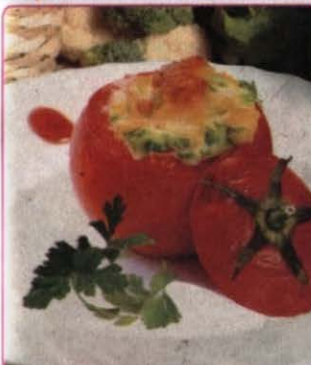
300 г трески,
1 лавровый лист,
1 небольшая луковица,
200 г слив. масла,
100 г швейцарского сыра,
молотый черный перец,
соль и горчица по вкусу,
2 ст. молока.

Сварить филе трески в молоке, посолить по вкусу и положить лавровый лист и лук.

Треску обсушить, остудить, пропустить через мясорубку 2 раза.

В полученное пюре добавить размягченное сливочное масло, тертый сыр, горчицу и молотый черный перец. Посолить по вкусу. Все как следует перемешать.

Выложить массу на овальное блюдо, придать ей форму рыбы и ложкой сделать сверху узор в виде чешуи.



Крюкова Марина, г. Рыбинск

Помидоры, фаршированные мясным фаршем

8 помидоров,
250 г мясного фарша,
2 ст. л. вареного риса,
1 зубчик чеснока,
зелень петрушки,
соль, перец,
майонез,
тертый сыр.

У помидоров аккуратно срезать верхушку и чайной ложкой вынуть сердцевину. Фарш обжарить почти до готовности, приправив солью, перцем, мелко нарезанной зеленью. Затем добавить к мясу 3-4 ст. л. размятой сердцевины томатов, вареный рис и хорошо перемешать. Наполнить фаршем помидоры, полить майонезом.

Выложить помидоры в форму для запекания. Посыпать тертым сыром.

Накрыть срезанными верхушками и запекать до готовности в духовке при средней температуре 20-30 мин.

Будьте красивыми

Мой персик!

В косметологии используют мякоть, сок и масло этого замечательного плода.

Маска из персикового сока и молока для **любой кожи**. Полстакана молока смешивают с таким же количеством персикового сока, смачивают марлю, накладывают на лицо на 15 минут, накрыв сверху влажным полотенцем. Сняв маску, протрите лицо ватным тампоном и нанесите крем. Маска хорошо смывает кожу лица.

Маска из персикового сока для **сухой и нормальной кожи**. Персик очистить и выжать из него сок, смочить им марлевую салфетку, положить на лицо на 15 минут (если кожа сухая, предварительно нужно её смазать питательным кремом или сливками). По мере высыхания ткани нужно дополнительно её смачивать соком. Можно смешивать сок персика и сок арбуза. После снятия маски кожу протрите сухим ватным спонжиком. Можно делать такую маску 2-3 раза в неделю, курс 15-20 масок.

Маска из персика и крахмала для **жирной и нормальной кожи**. Один персик очистить, мякоть растереть, смешать с 1 ч.л. крахмала либо толочка. Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть водой. Маска питает и смывает кожу лица, помогает избавиться от жирности кожи.

Маска для **сухой, шелушащейся или огрубевшей кожи**. Бутылек с персиковым маслом опустите на несколько минут в горячую воду, смочите маслом тонкий слой ваты, в котором оставлены отверстия для глаз и носа. Наложите вату на лицо на 20 минут, сверху - пергамент и махровое полотенце. Маска снимается сухим ватным тампоном.

Маска из персикового масла и творога для **сухой и чувствительной кожи**. Творог и персиковое масло смешать в произвольной пропорции, наложить на лицо. Когда подсохнет, смыть тёплой водой.



Анисимова Валентина, г. Муром

Пряный томатный суп

0,5 кг помидоров,
250 мл бульона,
1 б. красной конс. фасоли,
1 б. белой конс. фасоли,
4 сардельки,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
2 ст. л. олив. масла,
0,5 ч. л. порошка чили,
1 ч. л. сушеного тимьяна,
тертый мускатный орех,
молотая корица,
сахар,

соль,
перец.

Измельчаем лук и чеснок и обжариваем до полупрозрачности на оливковом масле в глубоком сотейнике.

Помидоры очищаем от кожицы и протираем через сито, добавляем в сотейник, затем вливаем бульон, доводим до кипения и варим без крышки на медленном огне около 10 мин. С фасоли сливаем жидкость и добавляем в суп, солим, перчим, приправляем чили, добавляем 1 ч. л. сахара, щепотку корицы, тимьян, мускатный орех.

Добавляем нарезанные кружками сардельки и варим 5-6 мин., по желанию можно добавить отваренные макаронные изделия.



Белюсова Наталья, г. Сочи

Суп харчо с рыбой

600 г рыбного филе,
150 г риса,
2 зубчика чеснока,
150 г грецких орехов,
2 ст. л. кетчупа,
1 корень петрушки,
1 корень сельдерея,
4 луковичы,
1 лавровый лист,
4 горошины черного перца,
соль, молотый черный перец,
1 пучок кинзы.

Тщательно моем петрушку, сельдерей и крупно нарезаем. В кастрюле кипятим 3 л воды, кладем коренья, 1 луковичу, лавровый лист, перец горошком, солим и варим 20 мин. Филе рыбы нарезаем и удаляем косточки. Чистим и мелко нарезаем оставшийся лук. Бульон процеживаем, кладем в него подготовленную рыбу, лук и промытый рис, варим примерно 15-20 мин. Чеснок пропускаем через пресс. Грецкие орехи измельчаем, смешиваем с чесноком и кладем в суп вместе с кетчупом, варим еще 5 мин. При подаче посыпаем суп харчо с рыбой рубленой петрушкой.

Егорова Оксана, г. Снежинск

Суп "Овощное изобилие"

1/2 курицы,
1/2 среднего кочана цветной капусты,
4 картофелины,
1 морковь,
1 корень сельдерея,
2 ст. л. слив. масла,
1 пучок зеленого лука,
1 пучок зелени петрушки или укропа,
перец, соль.

Цветную капусту, зеленый лук, сельдерей и морковь мелко порезать, добавить сливочное масло и немного бульона, припустить до готовности. Картофель очистить, отварить и протереть через сито. Затем все вместе положить в кипящий куриный бульон, посолить, поперчить и немного поварить. К концу варки добавить в суп мелкорубленную зелень петрушки или укропа.

Веселова Анастасия, г. Тюмень

Гороховый суп

100 г копченого лосося,
200 мл сливок,
500 мл куриного бульона,
1 луковица,
300 г свежемороженого горошка,
2 ст. л. растит. масла,
1 щепотка порошка карри,
1 ч. л. лимонного сока,
1 щепотка сахара,
соль, перец.

Измельчаем лук, тушим в сотейнике на масле до прозрачности, добавляем размороженный зеленый горошек, порошок карри, вливаем бульон и варим до готовности, снимаем суп с огня и взбиваем в миксере до состояния пюре. Солим, перчим, приправляем лимонным соком и сахаром. Взбиваем сливки и вводим в суп, лосось нарезаем полосками, кладем в суп, украшаем листиком мяты.

Дмитриева Вера, г. Черныховск

Суп с блинчиками

300 г говядины,
300 г свинины,
1 большая луковица,
100 г моркови по-корейски,
соль.

Блины:

1 ст. молока,
1 яйцо,
1 щепотка соды,
1,5 ст. муки,
немного петрушки,
растит. масло.

Ставим вариться мясо и луковицу целиком, через 30 мин. лук вынимаем шумовкой, суп солим. Готовое мясо вынимаем из бульона и нарезаем кубиками, затем возвращаем мясо в бульон, добавляем нарезанную соломкой морковь и варим еще 10 мин. Готовим блинчики, добавив в тесто рубленую петрушку, готовые блинчики сворачиваем тугими рулетиками, нарезаем колечками и кладем в каждую тарелку.



Сергеева Евгения, г. Ярославль

Холодный суп

1,5 л хлебного кваса,
1 б. рыбных консервов в томате,
3 вареных яйца,
3 отварных картофелины,
1 вареная морковь,
1 свежий и 1 соленый огурец,
зеленый лук, зелень укропа,
майонез или сметана,
соль.

Нарезаем кубиками яйца, картофель, морковь и соленый огурец. Свежий огурец натираем на крупной терке. Укроп и зеленый лук измельчаем, растираем с солью. Соединяем подготовленные продукты, добавляем к массе рыбные консервы в томате, перемешиваем, солим по вкусу. Рыбно-овощную массу раскладываем в порционные тарелки, заправляем майонезом или сметаной и заливаем холодным квасом.

Сидорова Татьяна, г. Уссурийск

Грибной суп

3 л воды,
500 г свежих грибов,
300 г моркови,
150 г репчатого лука,
2-3 лавровых листа,
петрушка,
соль, перец.

Грибы моем, очищаем и нарезаем пластинками. В кастрюле кипятим воду, кладем в нее грибы, солим, перчим и отвариваем 20-30 мин. Лук измельчаем и добавляем к грибам. Морковь нарезаем крупными полукольцами и тоже отправляем в кастрюлю. Варим суп до готовности моркови. В конце приготовления добавляем лавровый лист. При необходимости подслащиваем и перчим. Снимаем с огня и через 15 мин. удаляем лавровый лист. Подаем суп в тарелках, украсив рубленой петрушкой.



Федотова Елена, г. Кстово

Уха с фрикадельками

800 г рыбы,
1 морковь,
2 луковицы,
1 ломтик белого хлеба,
1 яйцо,
1 ст. л. растит. масла,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 пучок зелени укропа,
1 лавровый лист,
3 зубчика чеснока,
2 л воды,
черный перец горошком,
соль по вкусу.

Рыбу очистить, выпотрошить. Промыть, отделить мякоть от костей. Поставить варить бульон из головы, костей и плавников, добавить лук, морковь, коренья, соль, перец и варить, пока кости не разварятся. Бульон процедить, положить укроп, лавровый лист и фрикадельки, сделанные из мякоти рыбы, пропущенной через мясорубку вместе с кусочком белого хлеба и поджаренным луком, с яйцом и солью. Перед подачей посыпать зеленью укропа и измельченным чесноком.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Что такое суп?

Многие думают, что бульон - очень питательное кушанье. А на самом деле в бульоне питательных веществ незначительно больше, чем в чистой воде. В тарелке бульона девятнадцать ложек воды и только одна ложка всяких других веществ.

Если бульон уварить на плите, пока вся вода не уйдет, на дне кастрюли почти ничего не останется. Если тарелку супа отнести в лабораторию и сделать анализ, то окажется, что, кроме девятнадцати ложек воды, в тарелке супа 1/4 ложки жира, 1/4 ложки клея, немного солей (не только обыкновенной соли, но и других солей), а остальное - это «вкусовые вещества». Так называют ту составную часть мяса, которая делает его вкусным и которая при варке растворяется в воде.

Но не только в супе - во всем, что мы едим, гораздо больше воды, чем кажется с первого взгляда. В овощах воды так много, что они делаются легкими как пух, если их высушить. В килограмме мяса воды около 700 граммов. В картошке столько же.

Когда Папанин собирался на Северный полюс, он пришел в Институт инженеров общественного питания и попросил, чтобы для него и его товарищей сделали такой обед, которого хватило бы на полтора года и который почти ничего не весил бы. Такой обед изготовили: взяли тонны мяса, овощей, фруктов, громадные котлы борщей и супов и выпарили из них воду. Без воды вся эта провизия стала совсем легкой и поместилась в нескольких десятках жестяных банок.

Почему хлеб черствеет?

Мешочек с мукой промойте под краном, пока весь крахмал не уйдет. В мешочке останется клейкий, тягучий комочек. Это клейковина. У клейковины есть один признак, по которому ее нетрудно узнать: полежав часа два-три, она делается твердой и ломкой, как стекло. Вот почему хлеб черствеет. Клейковина, которая в нем находится, становится хрупкой и твердой.



Антонова Ольга, г. Краснодар

Рассольник с курицей

- 2 куриных филе,
- 2 луковичи,
- 1 морковь,
- 4 ст. л. перловой крупы,
- 4 картофелины,
- 2-3 соленых огурца в рассоле,
- 1 корень петрушки,
- 1 корень сельдерея,
- 1-2 ст. л. топленого масла,
- лавровый лист по вкусу,
- черный перец горошком,
- рубленая зелень,
- сметана.

Варим перловую крупу до готовности. Курицу варим отдельно до полуготовности. Картофель нарезаем кубиками, кладем в куриный бульон и варим 20 мин. Очищаем лук, морковь и коренья. Коренья и соленые огурцы натираем на крупной терке, лук мелко нарезаем и обжариваем все на топленом масле, добавляем в суп в конце варки вместе с перловкой и лавровым листом, солим и перчим. Отдельно кипятим и процеживаем огуренный рассол, вливаем в суп. Перед подачей посылаем зеленью, подаем со сметаной.

Калинина Наталья, г. Павлово

Сытный овощной суп с драниками

- 2 желтых кабачка,
- 2 моркови,
- 2 стебля черешкового сельдерея,
- 4 помидора,
- 1 луковича,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 ст. л. топленого масла,
- 1,5 л бульона,
- 2,6 конс. белой фасоли,
- 1 кг картофеля,
- 3 яйца,
- 5-6 ст. л. муки,
- 6 ст. л. растит. масла,
- соль,
- перец.

Морковь и кабачки нарезаем кружочками, сельдерей режем крупными кусочками, у помидора удаляем семена и нарезаем средними кубиками, с фасоли сливаем жидкость.

Измельчаем лук и чеснок и обжариваем на топленом масле, добавляем морковь, кабачки и сельдерей и жарим еще 3-4 мин.

В кастрюлю наливаем бульон, добавляем обжаренные овощи, доводим до кипения, варим на медленном огне 20-25 мин.

Затем добавляем фасоль, помидоры и варим еще 2 минуты, солим, перчим.

Очищаем картофель (лучше брать рассыпчатый) и натираем на крупной терке, перекладываем в дуршлаг, собрав сок в миску.

Сок аккуратно сливаем, а образовавшийся крахмал смешиваем с картофелем, добавляем туда же яйца, муку, солим, перчим, хорошо перемешиваем.

Жарим драники из картофельной массы до золотистой корочки и подаем к овощному супу.

Крылова Ярослава, г. Тобольск

Суп-пюре из брокколи с маковыми палочками

- 600 г брокколи,
- 1 стебель лука-порея, только белая часть,
- 5 веточек укропа,
- 350 мл молока,
- 100 мл жирных сливок,
- 1 ст. л. слив. масла,
- соль, перец.
- Палочки:
- 250 г слоеного бездрожжевого теста,
- 1 яйцо,
- мак,
- соль.

Режем лук-порея вдоль и хорошо промываем и нарезаем полукольцами.

Растапливаем масло в кастрюле и припускаем лук-порея до мягкости на среднем огне около 5 мин., затем вливаем молоко и доводим до кипения.

Брокколи разбираем на соцветия и кладем в суп.

Варим до готовности примерно 7 мин. Измельчаем суп блендером в пюре и снова ставим на огонь, солим и перчим, вливаем сливки и подогреваем, но не кипятим. Измельчаем укроп и добавляем в суп.

Раскатываем тесто в пласт толщиной 3 мм. Нарезаем на полоски и сворачиваем спиралью.

Выкладываем на противень, застеленный пергаментом, смазываем взбитым яйцом, посылаем солью и маком.

Выпекаем в духовке при 180°C 7 мин., до золотистого цвета.

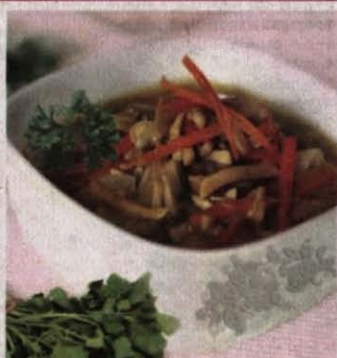
Дорофеева Елена, г. Сочи

Рассольник с грибами

- 100 г сушеных грибов или 300 г шампиньонов,
- 3 соленых огурца,
- 4 картофелины,
- 2 луковичи,
- 2 корня петрушки или сельдерея,
- 3 ст. л. растит. масла,
- 3 ст. л. сметаны,
- 2 л воды,
- зелень петрушки и укропа,
- лавровый лист,
- перец, соль.

Грибы (если сушеные - предварительно замочить в холодной воде на 2-4 ч.) нарезать соломкой, а затем отварить до готовности.

Лук нашинковать полукольцами, корень петрушки или сельдерея - соломкой и слегка обжарить на растительном масле. Огурцы нарезать соломкой. Картофель очистить,



нарезать брусочками, опустить в кипящий грибной бульон и варить до полуготовности. Затем положить лук, коренья, соленые огурцы, соль, специи и довести до готовности. Перед подачей положить сметану и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.



1



2



3

Палева Кристина, г. Пермь

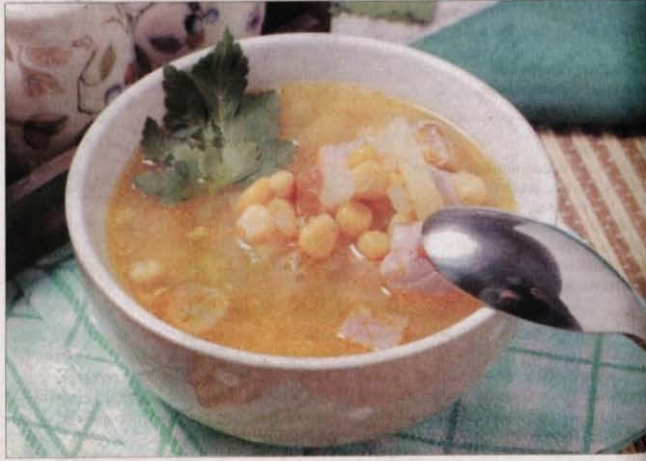
Суп "Фермер Джон"

250 г ветчины, 2-3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 б. конс. кукурузы, растит. масло, соль, перец.

Картофель нарезать брусочками и поставить варить до полуготовности. Добавить к картофелю нарезанную крупными кубиками ветчину, зажарку из рубленого лука с тертой морковью и варить почти до готовности. Высыпать в суп конс. кукурузу без маринада и варить, пока кукурузные зерна не начнут развариваться.



4



Рецепт прислала Рухмакова Алла, г. Пенза

- 1 гуся индейки весом 1,5 кг,
- 4 ст. л. риса,
- 2 ст. л. слив. масла,
- 2 ст. л. изюма,
- 3 яйца,
- соль.



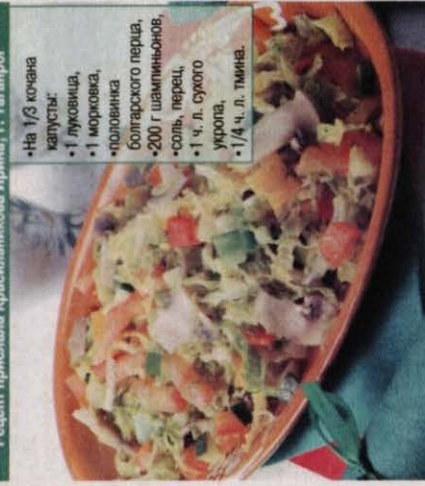
Индейка с рисом

• Гусь отварить, добавить изюм, масло, вбить в него яйца, посолить и все тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить индейку, зашить отверстие, положить на смазанный маслом противень и жарить в духовке около 1,5 ч., периодически поливая выделившимся соком.

- Подать со свежими или маринованными овощами.

Рецепт прислала Красильникова Ирина, г. Таганрог

- На 1/3 стакана капусты:
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- половина болгарского перца,
- 200 г шампиньонов,
- соль, перец,
- 1 ч. л. сухого укропа,
- 1/4 ч. л. тимьян.

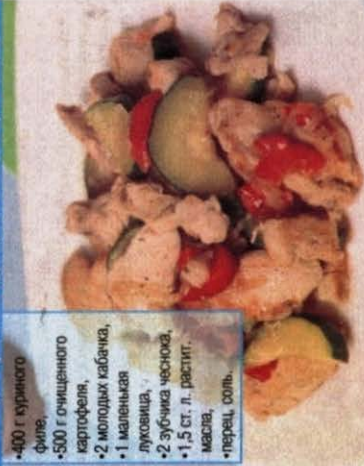


Капуста, жаренная с грибами

• Мяло нарезать репчатый лук и обжарить на растит. масле вместе с нарезанной морковью. Отдельно обжарить нарезанные шампиньоны. Капусту нашинковать и обжарить на растит. масле до готовности. В капусту добавить лук с морковью, шампиньоны и крупно нарезанный болгарский перец. Посолить, добавить перец, укроп и тимьян. Закрыть крышкой и жарить все вместе на маленьком огне 10-15 мин.

Рецепт прислала Одицова Анастасия, г. Казань

- 400 г куриного филе,
- 500 г очищенного картофеля,
- 2 молодых кабачка,
- 1 маленькая луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- 1,5 ст. л. растит. масла,
- перец, соль.



Кабачки с картофелем и курицей

•Куриное филе нарезаем кусочками, лук - кубиками. Обжариваем вместе на растит. масле 5 мин. Картофель нарезаем небольшими кусочками, кабачки моем, нарезаем полукольцами. Добавляем картофель и кабачки к курице. Наливаем немного воды, чтобы она покрыла овощи только на 3/4 объема. Солим, перчим по вкусу, доводим до кипения. Тушим на слабом огне 40 мин. В конце приготовления добавляем пропущенный через пресс чеснок.

22

Рецепт прислала Шаралова Оксана, г. Зеленодольск

- 500 г кабачков,
- 500 г говяжьего фарша,
- 3 помидора,
- 2 луковицы,
- 3 зубчика чеснока,
- 1 ст. л. томатной пасты,
- 150 г тертого твердого сыра,
- растит. масло,
- перец, соль.



Лазанья из кабачков

•Молодые кабачки нарежьте тонкими кружочками или пластинами, обжарьте с двух сторон на растительном масле. Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на растит. масле. Добавьте томатную пасту и очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, немного потушите. Положите мясной фарш, перемешайте, жарьте до готовности. Посолите, поперчите. В смазанную маслом форму выложите слой кабачков, на них - мясной фарш с овощами, посыпьте тертым сыром. Слой повторите. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 170°C.

Рецепт прислала Романова Ирина, г. Кострома

- 1 свежий судак,
- 2 л воды,
- 2 ст. л. соли,
- немного шампиньонов,
- 2 яйца,
- 1 ст. л. масла,
- 1 ст. кефира,
- молотый черный перец.

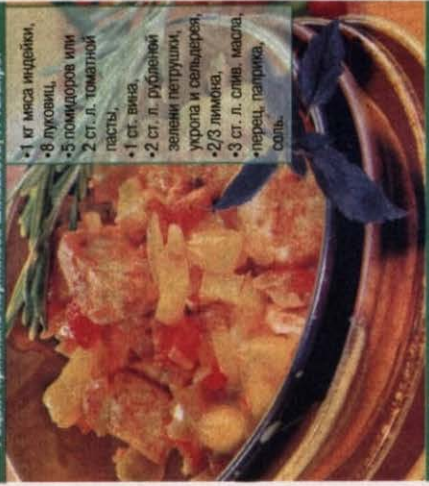


Запеканка из судака

•Судак очистить, выпотрошить и отделить кости, кожу. Филе уложить в сковороду, смазанную маслом. Шампиньоны отварить, мелко нарезать и посыпать ими рыбу. Яйца взбить, влить кефир, добавить немного подливки, оставшейся в результате варки шампиньонов, немного соли, черный перец и получившимся кремом залить филе. Поставить сковороду в духовку и запекать в течение 25 мин. Подать с белым хлебом, овощным салатом и картофельным пюре.

Рецепт прислала Корнилова Елизавета, г. Татарногор

- 1 кг мяса индейки,
- 8 луковиц,
- 5 помидоров или 2 ст. л. томатной пасты,
- 1 ст. вина,
- 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, укропа и сельдерея,
- 2/3 лимонка,
- 3 ст. л. слив. масла,
- перец, паприка, соль.



Индейка, тушенная с луком

•Мясо индейки нарежьте на порционные куски, слегка отбейте, посыпьте перцем и паприкой, посолите и обжарьте до образования румяной корочки.
•Добавьте к мясу мелко нарезанный лук, помидоры или томатную пасту, тушите под крышкой до готовности.
•За 10-15 мин. до окончания тушения влейте вино, лимонный сок, посыпьте зеленью, посолите.

23

Рецепт прислала Яковлева Евгения, г. Воронеж

- 1 кг рыбы,
- 5 болгарских перцев,
- 5 помидоров,
- 2 луковицы,
- 3 ст. л. растит. масла,
- соль, перец,
- зелень петрушки или укропа для украшения.

Рыба по-черноморски

•Рыбу почистить, помыть, посолить, поперчить и уложить в кастрюлю с толстым дном, добавить мелко нарезанный лук, нарезанные кружочками перец и помидоры, полить растительным маслом и поставить в духовку на 25-30 мин.

•Перед подачей посыпать зеленой петрушкой или укропом.

24

Рецепт прислала Борисова Элла, г. Казань

- 1 курица,
- 6 зубчиков чеснока,
- 50 мл олив. масла,
- цедра и сок 1 лимона,
- 1 веточка эстрагона,
- 1 пучок петрушки,
- соль, перец,
- порошок паприки.

Курица с чесноком

•Разделить птицу на 8 частей. Чеснок размять, смешать с 2 ст. л. растит. масла, цедрой лимона, 2 ст. л. лимонного сока и рубленой зеленью. Намазать этой смесью мясо под кожей. Остаток масла, сок, пряности смешать и вылить поверх мяса.

•Жарить на гриле 25 мин.

Рецепт прислала Доронина Ольга, г. Выхля

- 8 картофелин,
- 2 яйца,
- 2 ст. л. муки,
- 1 луковица,
- 3-4 ст. л. слив. масла,
- паниров. сухари,
- растит. масло.
- Чевичина:
- 200 г шампиньонов,
- 1 луковица,
- соль и перец.

Зразы картофельные с грибами

•Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Отвар слейте, картофель обсушите и разомните в горячем виде, как для пюре. В слегка охлажденное картофельное пюре добавьте яйца и обжаренный на сливочном масле лук. Массу хорошо размешайте и разделайте на круглые лепешки.

•Для начинки: грибы и лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле с добавлением соли и перца.

•На картофельные лепешки разложите по порции приготовленной начинки и зашпигите края. Запанкуйте зразы в сковороде и обжарьте с обеих сторон на сковороде в разогретом растит. масле.

Рецепт прислала Якушева Ольга, г. Усть-Хурастайский

- 1 кг курных бедрышек,
- 2 небольших баклажана,
- 2 болгарских перца,
- 3 картофелины,
- 3 зубчика чеснока,
- 250 г сметаны,
- соус,
- перец.

Куринные бедрышки с овощами

•Картофель почистить, порезать дольками и отварить в подсоленной воде 5 мин. Воду слить. Баклажаны нарезать дольками. Курнику порезать порционными кусками и слегка поджарить. Болгарские перцы порезать кольцами. В форму уложить слоями: картофель, баклажаны, перец, куски курицы. Смешать сметану, соевый соус, продавленный через пресс чеснок и перец. Сметанную смесь равномерно вылить на куски курицы. Стараться, чтобы заливка попала и под курицу, и на овощи. Запекать при 180-220°C до зарумянивания корочки у курицы, затем затянуть сверху форму фольгой и допекать еще около 20 мин.

25

Рецепт прислала Шаропова Оксана, г. Зеленодольск

- 600 г мяса кролика,
- 5 картофелин,
- 1 крупная морковь,
- лук-порей или зеленый лук,
- петрушка,
- 2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- соль, перец.

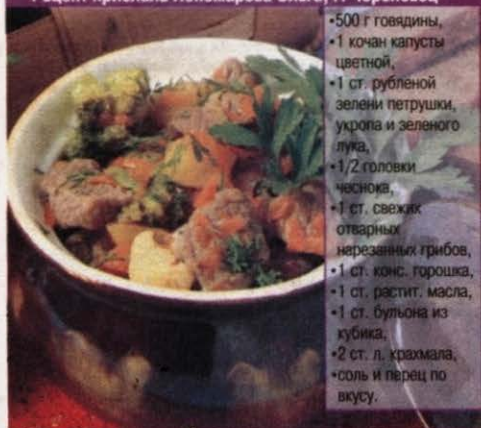


Кролик, запеченный с овощами

• Разделайте кролика на порционные куски. Каждый натрите солью и перцем и обжарьте на сильном огне до золотистого цвета. Почистите картофель и морковь и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Почистите чеснок. Крупно нарежьте картофель, морковь и петрушку. Смешайте овощи с зеленью и с 1-2 ст. л. растит. масла. Выложите в форму кролика, пересылая овощами, поместите в горячую духовку на 20-30 мин.

Рецепт прислала Пономарева Ольга, г. Череповец

- 500 г говядины,
- 1 кочан капусты цветной,
- 1 ст. рубленной зелени петрушки, укропа и зеленого лука,
- 1/2 головки чеснока,
- 1 ст. свежих отварных нарезанных грибов,
- 1 ст. конс. горошка,
- 1 ст. растит. масла,
- 1 ст. бульона из кубика,
- 2 ст. л. крахмала,
- соль и перец по вкусу.



Жаркое с грибами и капустой

• Мясо разрезать на 8 плоских кусков, отбить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле. Выложить в глубокую сковороду, а в оставшемся жире обжарить грибы, которые уложить вторым слоем, залить маслом. Цветную капусту разобрать на отдельные соцветия, положить следующим слоем, а на него - зеленый горошек. В бульоне размешать крахмал, толченый чеснок, соль и этой смесью залить жаркое. Запечь в духовке 20 мин.

Рецепт прислала Сорокина Ирина, г. Пермь

- 800 г карпа,
- 2-3 ст. молока,
- 1 луковица,
- 1 лавровый лист,
- 3-4 горошины перца,
- 1 морковь,
- соль по вкусу.



Карп в молочном соусе

• Согрейте молоко в кастрюле, нашинковать репчатый лук, морковь, положить приправы и дать закипеть.
• Рыбу обработать, промыть и нарезать на куски. Спустить в кипящее молоко и варить на слабом огне в течение 15-20 мин., не давая жидкости выкипеть. Готовую рыбу положить на блюдо, залить соусом и остудить.

Рецепт прислала Ершова Елена, г. Ельня

- 600 г окуня,
- 2 сладких перца,
- 2 луковицы,
- 2 помидора,
- 2 зубчика чеснока,
- 5 ст. л. растит. масла,
- 1 ст. л. карри,
- 4 веточки укропа,
- соль, перец.

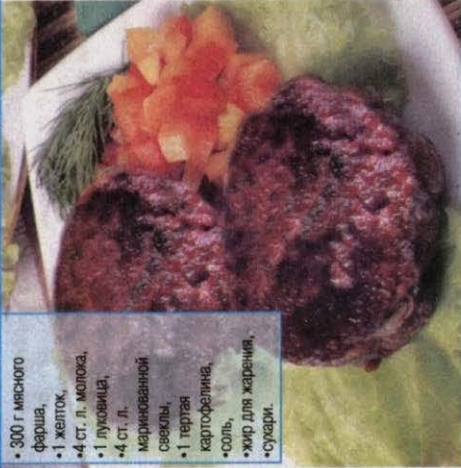


Жареный окунь с овощами

• Лук, чеснок, перец, помидоры, мелко нарезать кубиками и обжарить на масле. Посолить, поперчить, добавить карри и снять с огня. Рыбу нарезать крупными кусками и жарить на разогретом растительном масле до образования корочки с двух сторон. Овощи выложить на тарелку, сверху положить куски окуня и посыпать мелко нарезанным укропом.

Рецепт прислала Герасимова Ксения, г. Ижевск

- 300 г мясного фарша,
- 1 желток,
- 4 ст. л. молока,
- 1 луковица,
- 4 ст. л. маринадованной свеклы
- 1 тертая картоффелина,
- соль,
- жир для жарения,
- сушка.



Котлетки по-шведски

- Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу.
- Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, поджарить на сковороде с обеих сторон до золотистой корочки.

28

Рецепт прислала Одиноцова Анастасия, г. Казань

- 1 кролик,
- 3 луковицы,
- 1 ст. сметаны,
- 100 г тертого твердого сыра,
- растит. масло,
- перец, соль.



Кролик со сметаной и сыром

- Порубите кролика на небольшие куски. Посолите, поперчите, обжарьте на растит. масле. Лук мелко нарежьте и также обжарьте до золотистого цвета. Сложите мясо в кастрюлю, переславая луком. Запекуте 1,5-2 ст. воды и тушите 30 мин. Добавьте сметану, смешанную с тертым сыром. Тушите еще 40 мин. на очень слабом огне.

Рецепт прислала Медведева Олеся, г. Новосибирск

- 800 г рыбы,
- 2 сладких зеленых перца
- 3 луковицы,
- 1,5 ст. л. томатного пюре,
- 1,5 ст. л. муки,
- 2 ст. л. растит. масла,
- зелень петрушки,
- соль.



Рыба со сладким перцем

- Нашинковать и слегка обжарить на сковороде репчатый лук. Испечь без жира перец, нарезать и положить на сковороду, на которой жарился лук, смешать и жарить несколько минут, добавить томатное пюре, влить 2 ст. л. воды, посолить. Закрыть сковороду крышкой, уменьшить огонь и тушить 10 мин. Нарезанную порционными кусками рыбу посолить, поперчить, запанировать в муке. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть, положить на каждый кусочек рыбы по 1 ст. л. тушеных овощей. Довести рыбу до готовности, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рецепт прислала Фролова Ангелина, г. Тамбов

- 200 г баранины,
- 80 г помидоров,
- 20 г репчатого лука,
- 1 ст. л. слив. масла,
- 2 г укропа,
- 50 г кабачков,
- 1/5 лимона,
- соль.



Мясо с кабачками

- Мясо нарезать на кусочки и обжарить, а на его жире пассеровать лук, добавить часть помидоров и тушить.
- Затем влить разведенную муку на пассеровку, положить мясо и тушить на слабом огне, добавив очищенные кабачки, нарезанные кубиками. Почти готовое мясо поставить в жарочный шкаф или на слабый огонь плиты.
- Когда кабечки станут мягкими, добавить нарезанные помидоры и морковь, обжаренную в масле.
- Готовое блюдо посыпать укропом и добавить лимонный сок.

29

Рецепт прислала Григорьева Оксана, г. Саранск

- 500 г свинины (корейки),
- 1 ст. л. муки,
- 60 г острого,
- 80 г зеленого горошка,
- 1/2 луковицы,
- 2 яйца,
- 3 ст. л. паниров. сухарей,
- 3 ст. л. топленого масла,
- соль.



Котлетка "Беловезская"

• Свиную корейку (с костью) нарезать на куски так, чтобы каждый из них оказался с костью. Затем их обить, костьку зачистить. На подготовленные отбитые куски корейки положить фарш, свернуть их в виде колбаски, смочить в яйце, запанировать в сухарях, затем снова в яйце и сухарях. Приготовленные колбаски обжарить во фритюре, поставить в духовку и довести до готовности. Подать с жареным картофелем, маринованными грибами, зеленым горошком.

• Приготовленные фарша ветчину нарезать кубиками, обжарить, добавив пассерованный лук, соль, муку и зеленый горошек, перемешать, обжарить и развести бульоном до получения не слишком густой массы.

Рецепт прислала Никонова Алиса, г. Кирово-Чепецк

- 2 кабачка,
- 300 г шампиньонов,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 1 плавленый сыроч,
- растит. масло,
- перец, соль



Кабачки с грибами в соусе

• Кабачки нарезаем кубиками, грибы - пластинками, лук - полукольцами, морковь натираем на крупной терке. Лук с морковью обжариваем на растительном масле. Добавляем грибы, обжариваем все вместе. В сковороду, где жарились овощи с грибами, наливаем 1 стакан кипятка и мелко порезанный сыроч. Нагреваем до полного растворения сырка. На дно кастрюльки кладем кабачки, сверху обжаренные овощи с грибами. Заливаем сырным соусом, перчим по вкусу и немного соли. Закрываем кастрюльку крышкой, ставим в разогретую до 170-180°C духовку. Тушим 30 мин., затем духовку выключаем, оставляем кастрюльку с овощами еще на 15 мин.

30

Выпечка и десерты

САМОБРАНКА 31



Мартьянова Вера, г. Чита

Открытый пирог с мясом и овощами

Тесто:

- 100 г слив, масла,
- 1/3 ст. молока,
- 1 ст. л. сметаны,
- 0,5 ч. л. гашеной соды,
- 2-2,5 ст. муки.

Заливка:

- 3 яйца,
- 2 ст. л. сметаны или майонеза,
- 2 ст. л. муки,
- соль, перец.

Начинка:

- 1 отварная куриная грудка,
- 1 помидор,

1/2 сладкого перца,
150 г зеленого горошка.

Для теста: масло растереть с половиной нормы муки, добавить молоко и сметану с содой, постепенно добавить остальную муку. Замесить мягкое тесто, убрать в холодильник на 30 мин.

Лук обжарить.

Курицу мелко нарезать, помидор и перец - кубиками.

Добавить горошек, посолить, поперчить. Взбить вилкой яйца со сметаной и мукой. Посолить, поперчить.

Форму смазать маслом, выложить тесто, сделать бортики, распределить начинку и залить яйцами со сметаной.

Выпекать в предварительно нагретой до 190°C духовке 50 мин.



Панова Галина, г. Пенза

Открытый пирог

1 ст. муки,
70 г слив. масла,
2-3 яблока,
3-4 ст. л. абрикосового варенья,
соль, сахар,
корица.

Муку и масло положите в кухонный комбайн, добавьте соль и сахар, 2-3 ст. л. ледяной воды, замесите тесто. Форму смажьте маслом, распределите по ней тесто, аккуратно вдавливая, и поставьте в холодильник на несколько часов. Яблоки нарежьте тонкими дольками, не очищая от кожуры, выложите веером на тесто, посыпьте корицей, полейте подогретым абрикосовым вареньем. Выпекайте пирог 30-40 мин. при 200°C.

Мухина Надежда, г. Н. Новгород

Десерт из зефира с мандаринами

Тесто:

5 яиц,
325 г сахара,
1 щепотка соли,
1 ч. л. ванильного сахара,
150 г муки,
75 г крахмала,
1 пак. разрыхлителя.
Начинка:
2 ст. л. ликера,
1 ст. л. лимонного сока,
300 г зефира,
6 мандаринов,
2 банана,
300 г очищенных грецких орехов,
300 мл густой сметаны,
200 г сахара,
цедра 1 лимона,
100 г горького шоколада.

Яйца взбейте со 175 г сахара, ванильным сахаром, солью и 6 ст. л. воды. Муку соедините с крахмалом и разрыхлителем, просейте на

яичную массу и осторожно перемешайте. Тесто выложите в форму, разровняйте и поставьте в духовку на 35 мин. Готовый корж остудите в форме, затем осторожно переложите на блюдо и поставьте вокруг него бортик разъемной формы. Ликер соедините с лимонным соком и пропитайте им бисквитный корж. Зефир для десерта разделите на половинки и каждую разрежьте пополам вдоль. Мандарины очистите и разделите на дольки. Несколько долек оставьте для украшения. Бананы нарежьте кружками. Грецкие орехи слегка обжарьте на сковороде без масла и порубите. Сметану взбейте с сахаром и лимонной цедрой с помощью миксера. На корж выложите слоями зефир, мандарины, орехи, бананы, смазывая каждый слой сметанным кремом. Верхний слой десерта должен быть из зефира. Верх и бока десерта покройте кремом и поставьте на 1 ч. в холодильник. Шоколад растопите на водяной бане, с помощью кондитерского мешочка нанесите на охлажденный десерт произвольный рисунок, украсьте дольками мандаринов и снова поставьте в холодильник на 20 мин.

Вопрос-ответ

Как выбрать арбуз

Подскажите, как правильно выбрать хороший арбуз?

•Наталья Н., г. Рыбинск

«Иногда даже все проверенные способы могут подвести при выборе нужной ягоды, но, воспользовавшись основными советами как выбрать арбуз, вы наверняка выберете безопасную ягоду.

•Покупайте арбуз в специально оборудованных палатках или магазине. Арбузы должны лежать далеко от дороги и грязи, на настилах высотой 15 см от земли, под навесным тентом.

•Арбуз должен быть целым. В трещинах размножаются бактерии и скапливается грязь, что может вызвать пищевое отравление.

•Приобретайте только арбузы средней величины. Размер не является показателем вкуса ягоды. Выбирайте среднюю ягоду по отношению к остальной партии. Спелый арбуз легче своих зеленых аналогов.

•О спелости арбуза говорит его цвет. Корка должна быть яркой, а полосы контрастными. Светлые пятна на контрастном фоне — также признак спелости.

•Хороший спелый арбуз обязательно покрыт блестящей твердой коркой. Если вы с легкостью проткнули ее ногтем или она пахнет свежескошенной зеленью, то плод сырой и незрелый.

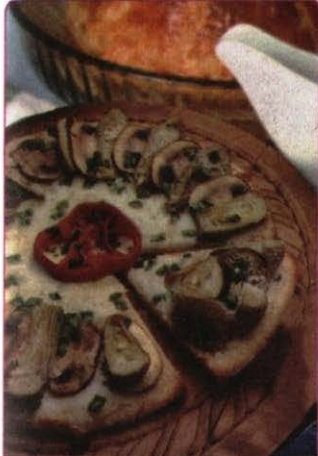
•Желтое пятно на боку арбуза должно быть насыщенного оттенка или даже — оранжевым.

•Проверьте на слух: постучите по арбузу, должен возникнуть чистый звонкий звук. Приложите к уху арбуз и сдавите его руками. Кожа немного затреплет и прогнется.

•Если позволяют условия, арбуз можно бросить в воду. Если он спелый, то всплывет.

•Арбузы «двойчок» содержат больше сахара и меньше косточек в отличие от «мальчиков». Как выбрать арбуз «двойчок» или «мальчика»? Посмотрите на противоположную хвосту арбуза сторону: у «двойчок» кружок широкий и плоский, а у «мальчиков» — узкий и выпуклый.

•Обратите внимание на хвостик арбуза, он должен быть сухой. Лучшее время для покупки спелого безопасного арбуза — конец лета и начало осени.



Горшкова Оксана, г. Сызрань

Мини-пицца

из слоеного теста

1 лист слоеного теста,
каперсы,
конс. шампиньоны,
соус томатный с овощами,
100 г сыра,
Базиллик.

Натираем сыр на мелкой терке, грибы разрезаем на 4 части или пополам.

Размороженное тесто раскатываем и чашкой вырезаем из него небольшие круги или разрезаем на квадраты.

Выкладываем тесто на противень с пергаментом, который смазываем растит. маслом.

Тесто покрываем томатным соусом, раскладываем сверху грибы, каперсы, посыпаем сыром и базиликом.

Ставим в разогретую духовку, выпекаем 10-15 мин. при 200°C.



1



2



3

Потапова Ирина, г. Калуга

Манник со сливами

3 яйца, 6 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. разрыхлителя или 1/2 ч. л. соды (погасить в йогурте), 250 г манной крупы, 1/2 ст. л. сахара, ягоды, фрукты, орехи, шоколад по вкусу.

Яйца взбить с йогуртом и разрыхлителем, постепенно подсыпая манку, замесить тесто. Форму для выпечки смазать слив. маслом, обсыпать манкой и выложить тесто. На тесто выложить ломтики фруктов, ягоды или кусочки шоколада. Выпекать манник в духовке при 180°C 30 мин.



4



5



Абрамова Татьяна, г. Курган

Пирожные "картошка"

500-600 г сухарей,
400 мл молока,
150-200 г сливочного масла,
100 г сахара,
1 ст. л. какао,
корица,
ваниль,
имбирь,
коньяк.

В большой кастрюле вскипятите молоко с сахаром и какао, снимите с огня, добавьте масло и растопите его. Измельченные мясорубкой сухари всыпьте в жидкость небольшими порциями, постоянно помешивая. Должно получиться тесто, как мягкая глина для лепки. Оставьте немного сухарей для обсыпки пирожных. В тесто добавьте пряности и коньяк или ликер по вкусу. Оставьте тесто на 10-15 мин. остывать и пропитываться, после чего вылепите из него пирожные в форме шариков, лепёшек. Обваляйте их в сухарях и поставьте в холодильник на несколько часов, а лучше – на ночь.

Клубничное рафаэлло

200 г клубники,
1 яйцо,
5 ст. л. сахара,
30 г слив. масла,
250 г творога,
1 ст. муки,
паниров. сухари,
кокосовая стружка.

Взбить яйцо с сахаром и, продолжая взбивать, добавить сливочное масло и творог. Затем в массу добавить муку. Замесить легкое тесто. Отщипывать от теста небольшие кусочки и делать из них лепешечки. Положить вовнутрь по целой клубничке. Скатать в шарики, присыпая руки мукой. Бросить их в кипящую воду и, после того как всплывут, варить 3 мин. Выловить шумовкой. Обвалять в смеси сухарей и сладкой кокосовой стружки.

Козлова Екатерина, г. Тамбов

Кукурузный пирог с ягодами

200 г слив. масла,
300 г кукурузных хлопьев,
700 г творога,
150 г сахара,
200 г сливок или сметаны,
16 г желатина,
250 г ягод
(клубники или земляники).

Размягченное масло смешиваем с хлопьями. Этим тестом выстилаем дно формы так, чтобы получился бортик. Творог смешиваем с сахаром и взбитыми сливками, добавляем растворенный желатин. Массу выкладываем на тесто, топим в ней ягоды и ставим на ночь в холодильник.

Трофимева Софья, г. Воркута
Заливной пирог**Тесто:**

3 яйца,
200 г майонеза,
0,5 ст. сметаны,
1 ч. л. разрыхлителя,
1 ст. муки,
щепотка соли.

Начинка:

250 г докторской колбасы,
100 г сыра,
1 луковица.

Компоненты для теста хорошо вымесить до однородной массы. Колбасу порезать кубиками, сыр натереть на терке, луковицу обжарить до прозрачности. Все смешать. Смазать форму сливочным маслом, вылить половину теста, выложить аккуратно начинку, сверху вылить вторую часть теста, распределить. Можно посыпать кунжутом. Выпекать пирог в прогретой до 200°C духовке до зарумянивания. Остудить в форме.

Фомичева Ольга, г. Новосибирск
Кексы с малиной

1,5 ст. муки,
50 г слив. масла,
1/2 ст. сахара,
1 пак. ванильного сахара,
1 яйцо,
1/2 ст. молока,
200 г малины,
1 ч. л. разрыхлителя,
растит. масло.

Слив. масло растираем с сахаром и ванильным сахаром.

Добавляем яйцо и молоко, перемешиваем. Всыпаем муку, смешанную с разрыхлителем. Затем аккуратно вмешиваем малину.

Тесто раскладываем в смазанные растительным маслом формочки, заполненные на 2/3 высоты.

Выпекаем 20-25 мин. в духовке при 180°C до готовности.

Рыбакова Арина, г. Златоуст

Цветаевский пирог**Тесто:**

1,5 ст. муки,
0,5 ст. сметаны,
150 г слив. масла,
гашеная сода.

Начинка:

1 ст. сметаны,
1 яйцо,
1 ст. сахара,
2 ст. л. муки,
1 кг яблок (антоновка).

Тщательно вымесите тесто, остудите в холодильнике, выложите в смазанную маслом форму, растяните и сформируйте ровные бортики. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками, выложите на тесто. Смешайте остальные ингредиенты начинки, вылейте на яблоки. Запекайте пирог в духовке 180-190°C 1 ч. Подать лучше охлажденным.



Стрелкова Вера, г. Черныховск

**Баклажаны,
маринованные
с шампиньонами**

На 2 кг баклажанов,
500 г шампиньонов,
2 головки чеснока,
уксус,
растит. масло,
соль.

Маринад для грибов:

на 1 л воды —
лавровый лист,
гвоздика,
горошины душистого перца,
2 ст. л. 9% уксуса,
1 ч. л. сахара,

1 ст. л. соли.

Для маринада: кипятим воду с пряностями, уксусом, сахаром и солью.

Опускаем в маринад грибы, варим 40 мин. Оставляем остывать в маринаде.

Баклажаны запекаем в духовке до мягкости. Затем остужаем, очищаем, разрезаем поперёк пополам и ещё раз пополам вдоль. Слегка солим.

Каждый ломтик баклажана окунаем вначале в уксус, затем в растительное масло. Выкладываем часть баклажанов в стерилизованную 1 л банку.

Сверху кладем слой грибов и нарезанного пластинами чеснока.

Слой повторяем. Накрываем крышкой, стерилизуем 30 мин.

Закальваем и укутываем одеялом до остывания.

Константинова Инна, г. Ковров

Салат из свеклы по-гуцульски

На 4 кг свеклы:
2 кг сладкого перца,
2 кг лука,
2 кг помидоров,
50 г горького перца,
растит. масло,
соль.

Очищенный от семян сладкий перец и лук нарезаем соломкой, обжариваем до полуготовности на растит. масле. Свеклу очищаем, натираем на крупной терке, помидоры пропускаем через мясорубку. Соединяем свеклу с томатной массой, тушим около 1 ч., периодически помешивая. В свекловую массу добавляем обжаренные овощи и мелко нарезанный горький перец. Солим по вкусу, тушим 5-10 мин. Горячий салат раскладываем по стерилизованным банкам, закатываем, укутываем до полного остывания.



Беспалова Екатерина, г. Златоуст

Патиссоны с морковью в маринаде

На 1,5 кг молодых патиссонов (или кабачков):
500 г моркови,
растит. масло.

Маринад:
на 2 л воды —
1 ч. л. черного перца горошком,
2 ст. л. лимонного сока,
2 ст. л. сахара,
3 ст. л. соли.

Патиссоны и морковь очищаем, нарезаем толстой соломкой, пассеруем поочередно на растит. масле.

Для маринада: кипятим воду со специями и лимонным соком.

В стерилизованные 1 л банки укладываем слоями патиссоны и морковь, заливаем кипящим маринадом и закатываем.

Храним в прохладном месте.

Федосеева Надежда, г. Владимир

Огурчики, маринованные с укропом

3 кг огурцов,
3 головки чеснока,
1 ст. нарезанного укропа,
1/2 ст. 9% уксуса,
1/2 ст. растит. масла,
2,5 ст. л. соли,
8 ст. л. сахара.

Огурцы нарезать кружочками, добавить нарезанный чеснок, укроп, добавить уксус, растительное масло, соль, сахар. Все перемешать и оставить на 12 ч. при комнатной температуре.

Стерилизовать: 0,5 л банки - 7 мин, 1 л - 15 мин. и закатать.

Олдинцова Анастасия, г. Казань

Ассорти "Любимое"

На 3 л банку:

1 кабачок,
1 морковь,
1/4 часть кочана капусты,
6 помидоров,
6 огурцов,
2 сладких перца,
1 горький перец,
лавровый лист, смородиновый, вишневый лист, укроп,
перец горошек,
лист или корень хрена.

Маринад:

на 1 л воды —
2 ст. л. соли,
2 ст. л. сахара,
1 ч. л. 70% уксуса.

Все овощи моем. Кабачок и морковь режем кружочками, капусту - секторами, сохраняем кочерыжку. Укладываем в простерилизованную банку слоями: специи, огурцы, кабачки, морковь, сладкий и горький перец, помидоры, сверху капусту. Доводим до кипения маринад и заливаем его в банку. Через 20 мин. маринад сливаем и снова доводим до кипения. Заливаем им повторно овощи. Банку закатываем и переворачиваем до остывания.

**Будьте красивыми****Огурец — молодец!**

Огуречные маски оказывают отличное воздействие на кожу. Они разглаживают её, оздоравливают, отбеливают, сужают поры. Очень хороши для уставшей кожи и кожи с расширенными порами.

Когда Вы чистите огурец на салат, оставьте на кожуре побольше мякоти, если сразу же не будете использовать, то положите кожуру в прохладное место или в холодильник. Когда появится немного свободного времени, положите **кожуру мякотью на лицо минут на 15.**

Увлажняющая маска. Возьмите один белок куриного яйца, взбейте его, добавьте 2 ст. л. огуречного сока, перемешайте и нанесите на лицо.

Для сухой и шелушащейся кожи подойдет **огуречное молочко.**

Готовят его следующим образом: несколько долек огурца нужно залить молоком, поставить в холодильник на сутки. Каждое утро смазывать огуречным молочком лицо, когда оно подсохнет, смывать прохладной водой.

Старинный народный рецепт маски для жирной кожи. Взять переросший огурец, очистить и мелко нарезать. Положить в стакан так, чтобы заполнить его наполовину, долить доверху стакан водкой, накройте и поставьте в солнечное место на 12 дней. Затем готовый настой процедите, и протирайте им ежедневно лицо.

Маска из огурца и творога для любой кожи. Рецепт маски: 2 ст. л. творога, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. молока, немного зелени петрушки и натертый на терке огурец нужно перемешать и чуть-чуть посолить. Готовое «блюдо» нанести на лицо на 15-20 мин., смыть теплой водой и ополоснуть холодной водой.

Рожкова Анна, г. Муром

Баклажаны по-армянски

7 кг баклажанов,
2 кг лука,
100 г чеснока,
хмели-сунели,
растит. масло,
соль.

Баклажаны нарезаем соломкой, солим, кладем на ночь под гнет. Затем отжимаем, обжариваем по частям на растит. масле до золотистой корочки. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем на растит. масле, соединяем с баклажанами. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, приправляем хмели-сунели и солью и тушим все вместе 30 мин., периодически помешивая. Горячую массу раскладываем в подготовленные банки, стерилизуем 30 мин. и закатываем.

Пестова Вера, г. Дзержинск

**Закуска из баклажанов
"Разноцветная"**

1 кг баклажанов,
4 моркови,
4 сладких перца,
4 луковички,
1 головка чеснока,
1 ст. растит. масла,
1 ст. 6% уксуса,
20 г молотого кориандра,
3 ч. л. черного молотого перца,
1 ст. л. сахара,
1/2 ст. л. соли.

Для отваривания баклажанов:
вода и соль.

Баклажаны отвариваем в крутом рассоле. Затем отжимаем, нарезаем соломкой. Морковь очищаем, натираем на терке для корейской моркови, заливаем кипятком и оставляем до полного остывания. Отжимаем морковь от воды. Сладкий перец очищаем от семян, нарезаем соломкой. Лук режем полукольцами, чеснок мелко рубим. Овощи

Фокина Анастасия, г. Лобурцы

Капуста с виноградом

2 кг капусты,
500 г винограда,
2 морковки,
50 г свежего базилика.

Рассол:

на 1 л воды –
100 г меда,
1/2 ст. л. соли.

Капусту и морковь тонко шинкуйте, уложите в тару, переслаивая виноградом и базиликом. Залейте кипящим рассолом из воды, меда и соли, накройте крышкой, оставьте при комнатной температуре. Через 5 дней выдержки при комнатной температуре капуста будет готова к употреблению. Готовую капусту храните в холодильнике.



складываем в глубокую посуду. Добавляем растит. масло, уксус, кориандр, молотый перец, сахар и соль. Все тщательно перемешиваем, раскладываем в стерилизованные 1 л банки. Стерилизуем 25 мин., закатываем.

Советы

К сезону заготовок**Хорошая закуска – квашеная капуста**

* Из капусты надо сначала удалить кочерыгу, а потом нарезать ее ножом или шинковкой.

* Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать раздробленными зернами культуры.

* Квашеную капусту лучше всего хранить при температуре +1 - +4 °С, причем рассол должен покрывать ее сверху на несколько сантиметров. Вынимая капусту из посольной тары, нужно выравнивать остаток и класть сверху груз. Можно переложить капусту в стеклянные банки и залить сверху растительным маслом слоем в 1-2 см. Это позволит увеличить продолжительность ее хранения.

* Если капуста перекисла, надо промыть ее перед употреблением теплой кипяченой водой и слегка отжать. Чуть прожискую – промыть в холодной воде.

* Для того чтобы приготовить салат из квашеной капусты, надо отжать ее, обдать горячей водой и, когда она стечет, положить в салатник, добавить отжатый сок.

* Капустный рассол можно применять весной для заправки разных овощных салатов вместо уксуса и лимонного сока; и вкуснее, и витаминов побольше.

* Если цветную капусту положить перед бланшировкой в холодную воду, подкисленную лимонной кислотой или уксусом, то она сохранит белый цвет при тепловой обработке в открытой посуде на сильном огне.

* Лучшей посольной тарой являются бочки из дуба или бука.

* Применять для соления и квашения посуду из алюминия, меди и железа нельзя, так как эти металлы растворяются в молочной кислоте.

* Используемые для квашения и соления эмалированные бочки, ведра и кастрюли необходимо обработать раствором питьевой соды и прополоснуть теплой кипяченой водой.

* Перед наполнением овощами бочку надо залить кипятком, накрыть мешковиной или другой плотной тканью и выдержать в течение двух часов.

Вдовина Ирина, г. Зеленодольск



Зыкова Валентина, г. Тюмень

Салат с горчицей

На 1 л банку:

огурцы,
помидоры,
3 зубчика чеснока,
2 лавровых листа,
1/3 ч. л. сухой горчицы,
1/4 ч. л. черного молотого перца,
1 дес. л. сахара,
1,5 ст. л. растит. масла,
1,5 ст. л. 9% уксуса,
1 ст. л. соли.

Огурцы и помидоры вымойте, нарежьте ломтиками, чеснок – кусочками. На дно стерилизованной банки положите чеснок, лавровый лист, горчицу, молотый перец, сахар и соль, влейте растительное масло и уксус. Заполните банку помидорами и огурцами, залейте кипятком, накройте крышкой. Стерилизуйте 10-15 мин., закатайте.



Горбунова Кира, г. Саратов

Ленивый салат с баклажанами

10 баклажанов, 10 сладких перцев, 10 помидоров, 4 луковицы, 1 головка чеснока, 1-2 острых перца, 1,5 ст. 9% уксуса, 1 ст. растит. масла, по 5 ч. л. соли и сахара.

Баклажаны нарезать толстыми кружочками, выложить в кастрюлю, затем уложить слоями: нарезанные кольцами перец, кружочками помидоры, полукольцами лук, измельченные чеснок и острый перец.

Все залить уксусом и маслом, добавить соль и сахар и поставить тушить, не перемешивая. Тушить под крышкой 30 мин с момента закипания. Горячим разложить салат по банкам и закатать.



Черпахова Ольга, г. Зеленодольск

Грибы с морковью и хреном

3 кг свежих лесных грибов,

- 1 морковь,
- 1 луковица,
- 1 корень хрена,
- 1 л воды,
- 1,5 ст. 6% уксуса,
- 1,5 ст. л. сахара,
- 1,5 ст. л. соли,
- 3 лавровых листа,
- 1 ч. л. семян горчицы,
- 6 горошин душистого перца.

Для отваривания грибов:

1,5 л воды, 1,5 ч. л. лимонной кислоты.

Тщательно вымойте банки, простерилизуйте крышки. Хрен, морковь и лук нарежьте небольшими кусочками, разложите в 1 л банки. Грибы хорошенько промойте.

В воде растворите лимонную кислоту, варите в ней грибы 10 мин. Опозните на дуршлаг, промойте холодной проточной водой, дайте воде стечь и разложите в банки. Все остальные ингредиенты, кроме уксуса, прокипятите 5 мин., снимите с огня, осторожно влейте уксус, размешайте и залейте грибы. Тут же закатайте банки, а затем стерилизуйте их, уже закатанные 30 мин. Выньте, дайте остыть, не переворачивая, и поставьте на хранение в прохладное место.



Красильникова Ирина, г. Таганрог

Грибы "А ля натюрель"

На 5 кг грибов —
1 л воды,
10 г соли,
2 ст. л. винного уксуса.

Грибы очистить и поместить на несколько минут в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, в нее можно добавить винный уксус.

Грибы достать шумовкой, положить на некоторое время в холодную воду, отбросить на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем поместить в 1 л банки и влить рассол (на 600 г грибов — 0,4 л рассола). Между рассолом и крышкой необходимо оставить небольшое пространство, чтобы обеспечить герметичность закрытой банки.

Банки закрыть крышками и поставить в кастрюлю с водой, а затем стерилизовать 1 ч. (с момента закипания воды), после чего оставить на 2 дня. На третий день снова стерилизовать и поставить на хранение в прохладное место.

Одинцова Анастасия, г. Казань

Грибная икра "Полные щечки"

На 1 л банку любых свежих грибов —
300 г моркови,
300 г репчатого лука,
1 ст. растит. масла,
1 ч. л. 9% уксуса,
соль.

Лук, морковь и грибы пропустить через мясорубку по отдельности. Спассеровать нарезанный лук на растит. масле, затем добавить морковь и в конце — грибы. Все хорошо перемешать, сложить в кастрюлю, вылить туда же со сковороды оставшееся масло, добавить соль и тушить на слабом огне, постоянно помешивая, около 1 ч. За 5 мин. до окончания варки влить уксус. Икру сразу разложить в стерилизованные 1 л банки и закатать. Хранить в прохладном месте.

Щукина Татьяна, г. Ростов-на-Дону

Икра с помидорами

1 кг грибов,
1 кг моркови,
1 кг помидоров,
1 кг репчатого лука,
100 г укропа,
1 ст. растит. масла,
2 ст. л. 6% уксуса,
лавровый лист,
перец, соль.

Грибы крупно нарезать и отварить в соленой воде, охладить. Помидоры порезать дольками, репчатый лук — кольцами, морковь натереть на крупной терке. Перемешать и заправить солью, перцем, растительным маслом, затем тушить 30 мин. при слабом нагреве, добавить мелко порубленную зелень укропа и влить уксус, прогреть еще 10 мин., разложить в стерилизованные банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.



Борисенко Раиса, г. Нальчик

Повидло "Комплимент"

1 кг груш,
3 ст. сахара,
1 ч. л. лимонной кислоты.

Зрелые груши очистить от кожицы, нарезать дольками, удалить сердцевину, положить в

марлю. Налить в кастрюлю 3 ст. воды, поместить в нее марлю с грушами и тушить на слабом огне до полного размягчения груш.

Затем груши протереть через сито, смешать с отваром и уварить в кастрюле до половины объема.

Добавить сахар, тщательно перемешать и варить до готовности.

Разложить в банки в горячем виде и укупорить.

Зуева Эвелина, г. Казань

Желе яблочное с апельсиновой цедрой

1 кг яблок,
2 ст. сахара,
300 г апельсиновой цедры,
2,5 ст. воды.

Яблоки разварите до мягкости, процедите. Доведите отвар до кипения, всыпьте мелко нарезанную апельсиновую цедру и варите 10 мин.

Отвар настаивайте 30 мин., процедите, всыпьте сахар и варите желе до готовности. Перед окончанием варки добавьте по вкусу лимонную кислоту.

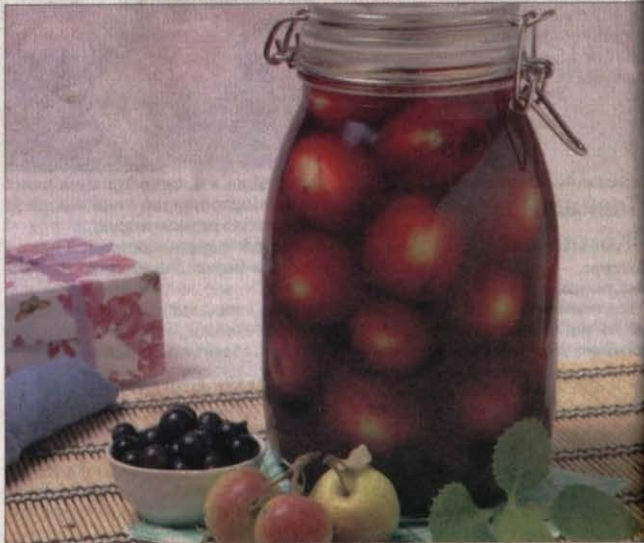


Анисимова Светлана, г. Ельня

Яблоки в смородиновом соке

1 кг мелких яблок, 1 кг черной смородины, 1 ст. сахара, 1/2 ст. воды.

У яблочек обрезать веточки, наполнить ими банки. Черную смородину отделить от веток, засыпать сахаром, добавить воду и варить до выделения сока. Сок отцедить от кожицы и семечек, вскипятить, залить уложенные в банки яблоки. Банки стерилизовать 20 мин. и закатать.



Еда в стихах

Л. Громова

Я из ягод обожаю
Делать бусы. Но большая
Слишком ягода арбуз,
Из нее не выйдет бус.
Ну и ладно, бус не надо,
Я и так арбузу рада!
Я и так арбузу рада!
Он ведь – сахарный на вкус,
Ну, а семечки – для бус!

В. Сибирцев

Трудно спрятаться арбузу,
Выдает арбуза пузо!
Греет полосатый бок,
Чем, друзья, не колобок!

Н. Родивилина

Ствол немножечко усатый,
Плод зеленый, полосатый.
На бачке бока он греет,
Лето все растет и зреет,
А растёт он не напрасно -
Под кожуркой сочной, красный,
Сладкий станет он на вкус.
Называется арбуз.

С. Приварская

Где же, где же ты, обед?!?...
Как же я проголодался...
Вот бы пудинг и омлет...
Может, хлебушек остался?
Все я съест сейчас смогу:
Борщ, рассольник, суп-харчо,
Вермишель, пюре, рагу
И скажу: «Хочу еще!»
Как же кушать я хочу –
Не нужны салфетки, ложки!
Все с кастрюлей проглочу!
Есть готово хоть поварешкой!
Понимаю – так нельзя!
Быть таким не стоит, нет!
Обещаю вам, что я
Аккуратно съем обед!



Мартынова Вера, г. Чита

Варенье крыжовенное с ванилью

1 кг незрелого крыжовника,
1 ст. воды,
5 ст. л. сахара,
100 г желатина,
ванилин по вкусу.

Крыжовник перебрать, вымыть и очистить от плодоножек.

Вскипятить воду с добавлением сахара, всыпать подготовленный крыжовник и варить на среднем огне около 10 мин., после чего охладить.

В охлажденные ягоды всыпать желатин и положить натертую вдоль палочку ванили. Довести до кипения и варить на сильном огне около 4 мин., постоянно помешивая. Переложить в банки и сразу закрыть крышками.

Петрова Анна, г. Казань

Груша в сливовой заливке

1 кг груш,
1 кг сливы,
1 ст. сахара,
1 л воды,
щепотка лимонной кислоты.

У сливы удаляем косточки, выкладываем плоды в кастрюлю, добавляем немного воды и подогреваем на слабом огне до полного размягчения. Распаренные сливы протираем через сито. Груши также моем, нарезаем дольками, опускаем на 7 мин. в кипящую воду с лимонной кислотой и перекладываем в подготовленные банки.

Сливовое пюре перемешиваем с сахаром, доводим до кипения и полного растворения сахара и заливаем им груши. Накрываем банки крышками, стерилизуем 20 мин., закупориваем и охлаждаем.

Трофимова Софья, г. Воркута

Компот из фаршированных груш

1 кг груш,
сок 1 лимона,
400 г смешанной с сахаром апельсиновой цедры.

Заливка:

1 ст. воды,
2 ст. сахара.

У груш среднего размера, сохранив хвостик, осторожно вырезать сердцевину со стороны носиков.

Опустить груши в воду с лимонным соком и варить 15 мин., затем охладить в холодной воде.

На воде, в которой варились груши, приготовить сироп.

Груши нафаршируйте перемешанной с сахаром тонко нарезанной апельсиновой цедрой и вертикаль-

Горбунова Инна, г. Пенза

Смешанное повидло

2,5 кг винограда,
1,5 кг персиков,
1,5 кг айвы,
1 кг тыквы,
2,5 кг сахара,
1 ст. л. лимонной кислоты.

Персики и айву разрезать пополам и вынуть косточки.

Тыкву также очистить от семян и крупно нарезать.

Все компоненты для варения по отдельности бланшировать в кипящей воде до размягчения и протереть через сито.

Полученные пюре смешать и варить, постоянно помешивая, до однородности. Высыпать в массу сахар, добавить лимонную кислоту и варить до растворения сахара и полной готовности.

Горячее повидло расфасовать по банкам, закупорить и охладить.

ПОДПИСКА

по каталогу "Почта России"

СОЛЯНКА РЕЦЕПТОВ,
ЗАГОТОВОК

Подписной индекс: 12841

+ приложение
"Самобранка рецепты, заготовки"82 страниц.
Выходит ежемесячно.

но уложите их в подготовленные 1 л банки.

Залейте груши горячим сиропом, банки стерилизуйте 10 мин. и закатайте.



Панратова Софья, г. Электросталь

Сливовый джем из духовки

500 г сливы,
250 г коричневого сахара,
1-2 палочки корицы,
1/2 ст. белого сухого вина или яблочного сока.

Сливы очистить от косточек, нарезать небольшими дольками, выложить в глубокий противень.

Посыпать сливы коричневым сахаром, полить вином или соком и выложить палочки корицы.

Поставить противень со сливами в духовку и запекать при 170°C 60-80 мин.

Когда содержимое противня загустеет, то либо протереть его через сито, либо сразу разложить по банкам и закрыть пергаментом или винтовыми крышками.