

16+

Сваты На кухне

Телекст
№ 8 (70),
АВГУСТ 2020 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО

КАБАЧОК – ГЕРОЙ ЛЕТА

- 5 ПРЯНАЯ АДЖИКА
- 11 РУЛЕТ
«ПАН ЦУКИНСКИЙ»
- 15 ЗАПЕЧЕННЫЕ
С ФАРШЕМ

ОВОЩ МЕСЯЦА

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА БЛЮДА
ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА



ТОРТ «ПИОН»
МОДНЫЕ
РЕШЕНИЯ ДЕКОРА

23

НА ЗДОРОВЬЕ:
ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СЕРДЦА 27

ПЛЮС УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ
ШАЛФЕЕМ 28

Самый
выгодный

СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ
«СВАТЫ НА КУХНЕ» —
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
2021 ГОДА ДО 31 АВГУСТА

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
П1212 «ПОЧТА РОССИИ»,
04090 «ПОЧТА КРЫМА»

ЗАГОТОВКИ: ЛУЧШИЕ ИДЕИ

- 7 АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЖЕМ
- 6 МОХОВИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- 5 СУПЕРЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА
- 5 ЯБЛОЧНО-СЛИВОВОЕ ВАРЕНЬЕ
- 4 ЛЕЧО ИЗ БАКЛАЖАНОВ
- 5 ДОМАШНИЙ ТОМАТНЫЙ СОУС

28 ДИЕТОЛОГ КОММЕНТИРУЕТ ВЕРСИЮ О ТОМ, ЧТО ОВСЯНКА РАЗРУШАЕТ КОСТИ



Сваты на кухне

Так, как любит собирать грибы Михалыч, не любит никто. Когда узнает по дачному сарафанному радио, что хоть один грибочек в лесу появился, считай пропал! Приходит домой, только чтобы выгрузить добычу, перекусить и снова в лес. Благо, с появлением внуков грибной рацион разнообразился ягодами: черникой, малиной и земляникой. А Люба и рада, что Михалыч и дары леса приносит, и не контролирует, что с ними потом происходит. Сперва Любаша критично осматривает все, что было в лукошке, и, едва заметив брак, откладывает в сторону. Часть относит соседке Ларисе Петровне — та любит жареные лисички, только собирать их не хочет, боится клещей и других насекомых. А остальное пускает в ход: солит, маринует, замораживает, отварив, а самые красивые — сушит. Кстати, советы по сушке ищите на стр. 6.

Вы помните про брак, который откладывала Любаша? Однажды, не успевая вынести такие грибы в компост, просто выбросила за дом. А те возьми и дали урожай, ведь остался пенек от спиленного, но не выкорчеванного дерева! Удивился Михалыч и решил, что сама природа наградила его урожаем за особую любовь к лесу. Дорогие наши! А какие у вас хобби? Такие, чтобы со всей душой и любовью? Наверняка кулинария?! Тогда делитесь любимыми рецептами. Впереди осенний урожай — кабачки, перцы, баклажаны, капуста и, конечно, грибы. Что будете готовить и как заготавливать? Расскажите всем читателям!

Ваши Сваты

Подписка-2020

Дорогие друзья,
подписаться на издание
вы можете с любого
месяца не выходя из дома:
на сайте **toloka24.ru**
(для жителей России)
или **toloka24.by**
(для жителей Беларуси).
По промокоду «ЛЕТО»
скидка всем!

Если порезал палец, сразу же обрабатываю рану йодом и посыпаю сахаром. Такой способ рекомендовала мне еще бабушка, заживает куда быстрее!



Михаил
Михайлович

Чесночное спасение

Бывает, сало долго залежалось в холодильнике. Вот как я его реанимирую: в воду добавляю большое количество измельченного чеснока

(головка на 1 л) и несколько часов вымачиваю кусок, затем обсушиваю, натираю солью и перцем, нарезаю и подаю на стол.



Маргарита
Петровна

Отличная увлажняющая маска для кожи рук: сваренную в мундире картофелину очищаю и разминаю в пюре, натираю на мелкой терке яблоко, добавляю 50 г жидкого меда и 1 ч.л. оливкового масла, перемешиваю и наношу кашицу на руки на 30 мин. Затем смываю теплой водой и смазываю кремом.

Цитрусовая чистота

В пиалу кладу корки 1-2 апельсинов, наливаю воды столько, чтобы она их покрыла, и прогреваю на максимальной мощности в микроволновке 5 мин. Затем мою прибор губкой с теплой водой. Микроволновая печь очищается легко и приятно благоухает цитрусовым ароматом.



Анатолий
Степанович

Мусорный бак на даче соорудил так: взял три ненужные покрышки от легкового автомобиля, покрасил в разные цвета и поставил друг на друга. После внутрь этой конструкции поместил большой мусорный пакет и — бак готов.

Гвозди — к шипам

В горшок с розами Марго прикапывает по моему совету железный гвоздь. В саду же для этих целей подойдут жестяные консервные банки, подкопанные ближе к корням. Дело в том, что, ржавея, железо переходит в закисную форму и становится доступным для усвоения растениями. Розы, получающие достаточно оксидов железа, крепче здоровьем и ярче цветут.



Любовь
Сергеевна

Никогда не выбрасываю пожелтевшее или заветренное сало. Пропускаю его через мясорубку и храню в холодильнике в банке, при необходимости добавляя в щи или борщ. Для этого сольце смешиваю с измельченным чесноком и растираю в ступке либо чашке, заправляю борщ и снимаю его с огня.

Полотенце под доску

Чтобы разделочная доска во время нарезки продуктов не двигалась, под нее подстилаю мокрое кухонное полотенце. Оно не обязательно должно быть большим, но — махровым, с ворсом.



Сколько хранить замороженные продукты?



Молоко —
3-6 месяцев



Фрукты —
9-12 месяцев



Овощи —
8-12 месяцев



Бульон —
2-3 месяца



**Курица/
индейка** —
9 месяцев



Котлеты —
3-4 месяца



Фарш —
3-4 месяца



**Сливочное
масло** —
6-9 месяцев



**Овощное
рагу** —
2-3 месяца



**Жирная
рыба** —
2-3 месяца



**Постная
рыба** —
6 месяцев



**Мясной
стейк** —
до 12 месяцев

• Секреты уельца •

«Капуста. Импровизация»

На оригинальность приспособления не претендую, так как что-то подобное всплыло в памяти. Одно ясно — уельцы на Руси еще не перевелись. Нам такое приготовление очень помогло, когда на даче весь день электричество шло на сварочные работы. Сыты были ВСЕ.



Он и огонь разведет правильно, и установит печку куда надо. На дно казана крупными кусками вместе с костями поварскими ножницами порубить две курицы. На мясо насыпать крошево свежей белокочанной капусты. Обильно посолить, вылить, равномерно распределяя по по-

верхности, 0,5 л майонеза, столько же классического кетчупа, сверху разложить целые кольца лука. Все приготовления выполняем руками, без ложки. В заключение посыпать зеленью и пряностями. Никакого масла и воды. Ставим емкость на огонь и ждем, когда курица даст сок. Как только блюдо начинает делать «пых-пых», пора вливать воду. На нашу емкость пошло 4,5 л горячей кипяченой воды. Теперь можно перемешать. На протяжении всей готовки не забываем мешать и подкладывать дровишки. Тушим все до готовности капусты. Накрываем казан крышкой.

Разливаем яство в тарелки и подаем с поджаренным на решетке хлебом. Отдельно — холодный фруктовый сок. Приятного аппетита! Не стоит беспокоиться о сгоревших углях в «дисковой» печке — они безопасны, так как с боков защищены металлом, а дно земляное.

Мы взяли 12-литровый казан с несколько выгнутым дном, чтобы удобно было установить его на отверстии новой плиты. Если нет казана, берете большую кастрюлю. Но придать нужную форму ее дну будет сложно, если только вы не используете алюминиевую, что нежелательно. Подойдет походный котелок. Приготовить полуфабрикат. Лучшее занятие это поручить мужчине.

Ольга ФЕР, г. Санкт-Петербург.

Фото автора

• Секрет заморозки •

Обожаю домашние пельмени и вареники, готовлю их всегда впрок и замораживаю. А чтобы удобнее было замораживать, надеваю на разделочную доску полиэтиленовый пакет и на него выкладываю слепленные пельмени или вареники. Отправляю доску с заготовками на пару часов в морозилку. После того как они заморозятся, осторожно выворачиваю пакет — и в нем оказываются пельмешки. Так доска остается чистой, пельмени не прилипают к ней и не слипаются между собой.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

**ЖДЕМ
ПИСЕМ!**



Мы очень надеемся, что и впредь вы будете делиться своими проверенными хитростями и облегчать друг другу жизнь. Спасибо вам за ваши секреты и советы!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ



Новые идеи для томатных салатов

Хит лета – вяленые помидоры!

Тонкости хранения помидоров как краснобоких, так и зеленых

А вы знали, что трава щирицы (амаранта) придает соленым огурчикам твердость и особый аромат? Такие да на новогодний стол – и больше ничего готовить не надо! Еще сделаем запасы из переросших огурцов, замаринуем кабачки по-корейски, приготовим из них самую нежную икру и запечем на гриле, чтобы затем замариновать.

Спрашивайте в точках продаж!

Баклажаны «Огонек»

С медом

Настоятельно рекомендую приготовить! Такую заготовку делала постоянно, но именно с медом — вообще супер! Баклажаны получаются острыми, но не обжигающими, с тонким ароматом меда. Еще рецепт интересен тем, что овощи не жарю, а запекаю в духовке, благодаря чему расход масла намного меньше. Да и в готовом виде они получаются не такими жирными, как после обжаривания, а значит, и полезнее.

- 1,5 кг баклажанов • 2 головки чеснока • 0,5 кг красного сладкого перца
- 100 г жидкого меда (лучше липового или гречишного) • 1-2 ч.л. соли • стручок горького перца (или по вкусу)
- 100 мл растительного масла
- 125 мл 9%-ного уксуса.

У баклажанов удаляю хвостики и нарезаю кружочками толщиной 0,5-1 см. Противень застилаю пергаментной бумагой, хорошо смазываю растительным маслом, выкладываю кружки баклажанов и их также обильно смазываю маслом (из данного количества овоща получается три больших противня). Запекаю при 200 град. 20-25 мин. Если в духовке нет верхнего нагрева, через 10-15 мин. кружки следует перевернуть. Готовые перекладываю на тарелку. Сладкий перец очищаю от семян, нарезаю и вместе с горьким перцем и чесноком пропускаю через мясорубку. Вливаю уксус, добавляю мед и соль, перемешиваю. В стерилизованную баночку (на дно) кладу 1 ст.л. аджики, далее



— баклажаны слоями, добавляя на каждый слой по 1-2 ст.л. острой заправки. Накрываю банки стерилизованными крышками, ставлю в глубокую кастрюлю с теплой водой (на дно кладу полотенце или тряпочку) и стерилизую 15 мин. с момента закипания воды. После закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Хранить можно в условиях квартиры.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.

Фото автора

«Икрима из зелененьких»

Зеленые помидоры — это не грустно, а вкусно. Ловите проверенный рецепт, которым поделилась маминa подруга, мы второй раз им пользуемся — очень уж нравится.

- 3,5 кг зеленых помидоров • 1 кг лука • 1 кг сладкого перца • 1 кг моркови
- 0,5 л растительного масла • 0,5 л томатной пасты • 2,5 ст.л. соли • 9-10 ст.л. сахара • 4 ст.л. 9%-ного уксуса • 2-2,5 см стручка острого перца.



Помидоры, лук и сладкий перец пропускаю через мясорубку, морковь натираю на мелкой терке, перемешиваю и варю час, вливаю масло, перемешиваю и готовлю 15 мин. Добавляю томатную пасту, соль, сахар, уксус и мелко нарезанный острый перец, перемешиваю и после закипания варю 30 мин. Горячую икру раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю одеялом до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Ольга РОГОЛЕВА, @olgarogoleva, г. Москва.

Фото автора



Томатный соус «Домашний»

- ♦ 5 кг помидоров ♦ 300 г сахара
- ♦ 50 г соли ♦ 5-7 бутонов гвоздики ♦ 3 зубчика чеснока
- ♦ 1/4 ч.л. молотой корицы
- ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса
- ♦ душистый перец горошком ♦ острый перец чили ♦ лавровый лист.

Вымытые помидоры пропускаю через соковыжималку для томатов, чтобы в соус не попадала кожица и семена. Ставлю на огонь, добавляю соль, сахар, гвоздику, корицу и варю 2 часа. Кладу пропущенный через чесночницу чеснок, спустя 15 мин. вливаю уксус и варю еще 10-15 мин. Разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Юлия ШУЛЯК, г. Москва.

Фото автора



Чтобы домашняя консервация не покрывалась плесенью, издавна применяю такую еще бабушкину хитрость: любой рассол сверху присыпаю горчичным порошком и покрываю тонкой пленкой растительного масла.

Лук-лучок

Мелкий лук чищу, бланширую 2-3 мин., обдаю холодной водой. На дно 0,7-литровой баночки кладу перец горошком, лавровый лист, кусочек корицы, затем — лук. Заливаю горячим маринадом из 1 л воды, 50 г соли, 50 г сахара и 200 мл 6%-ного уксуса. Стерилизую 10 мин. после закипания, закатываю.

Любовь ВИШНЯКОВА,
г. Липецк

Яблочно-сливовое варенье с грецкими орехами

- ♦ 1 кг яблок ♦ 1 кг слив ♦ лимон ♦ 150 г ядер грецких орехов ♦ 900 г сахара ♦ 100 г меда.



Очищенные яблоки нарезаю крупными кубиками, сливы (без косточек) — половинками, из лимона выжимаю сок и снимаю цедру. Все перекладываю в кастрюлю, засыпаю сахаром, добавляю мед, довожу до кипения и варю 5 мин. Остужаю варенье до комнатной температуры, снова ставлю на

огонь, варю 5 мин., остужаю. Так повторяю еще 2 раза (всего — 4). В последнюю варку добавляю обжаренные половинки ядер орехов. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки и закрываю винтовыми крышками.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.

Фото автора

Аджика «Кабачковая»

- ♦ 2 кг кабачков ♦ 2 маленьких стручка горького перца ♦ головка чеснока ♦ 400 г томатной пасты ♦ 1 ст. сахара ♦ 2 ст.л. соли ♦ 150 мл растительного масла ♦ 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.



Кабачки очищаю от кожуры, нарезаю на кусочки, стручки горького перца очищаю от семян. Кабачки, горький перец и чеснок пропускаю через мясорубку, перекладываю в кастрюлю, добавляю томатную пасту, сахар, соль, растительное масло, накрываю крышкой и варю 30 мин. после закипания на малом огне, периодически помешивая. Снимаю с плиты, вливаю уксусную эссенцию и раскладываю в стерилизованные банки, закрываю крышками. Храню в холодильнике.

Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород

Заправка для борща «Здравствуй, осень»

Я люблю все обжаривать, мне кажется, так вкусней и ароматней получается. Зимой можно в борщ добавить, можно просто открыть и подать с картошечкой, с мясом тоже очень вкусно!

- ♦ 3 кг свеклы ♦ 2,5 кг помидоров ♦ 800 г лука ♦ 800 г моркови ♦ 6 стручков сладкого перца ♦ небольшой пучок укропа ♦ головка чеснока ♦ соль ♦ 2 ст.л. сахара ♦ черный молотый перец ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса.

Очищенные лук и сладкий перец нарезаю, морковь и свеклу по отдельности натираю на крупной терке, обжариваю овощи по очереди на масле. Пропускаю помидоры через мясорубку. Перекладываю все в казан, солю и перчу по вкусу,

всыпаю сахар и тушу на малом огне 2 часа. В конце варки добавляю измельченные чеснок и укроп, вливаю уксус. Перемешиваю, раскладываю в баночки и закатываю.

Инна СУХОПУКОВА,
с. Белогорье Воронежской обл.



Будем белые сушить, чтобы зимушку прожить

Сушеные белые грибы остаются светлыми, поэтому и блюда на их основе получаются аппетитными и красивыми. Отменными с ними выходят бульоны и первые блюда (до чего вкусный суп из сушеных белых грибов), тушеные кушанья, несладкая выпечка, запеканки, соусы. А еще такие грибы занимают меньше места по сравнению с замороженными, а это немаловажно!

Известно вам или нет, но мыть грибы для сушки не нужно, вернее, даже нельзя. Они впитывают жидкость, как губка, и становятся тяжелыми и мокрыми. Поэтому ножом счищаю мусор (иголки, мох и листья), срезаю основание ножки, если на ней песок. Новой губкой для мытья посуды, не мокрой, а едва влажной, снимаю остатки мелкого мусора и песка.

Грибы нарезаю пластинами 7-8 мм и сушу в сушилке. У меня 1,3 кг свежих белых грибов уместились на трех уровнях сушилки. Правильно высушенные грибочки должны потерять практически всю влагу. Они получаются сухими, но гибкими, то есть не ломаются и не крошатся.

А теперь о способе хранения, тут есть подводные камни. Если не полностью высушить грибы, они покроются плесенью. Пересушенные подходят только для приготовления грибного порошка. Есть выход: переложить сушеные белые грибы в пакет, плотно его завязать и хранить в... морозильной камере. Там они могут пролежать очень долго — у меня лично прекрасно себя чувствовали и спустя полтора года.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск

Грибы в томатном соусе в мультиварке

Предлагаю рецепт заготовки из грибов на зиму, которую готовлю в мультиварке. Грибы в томатном соусе — очень вкусная закуска, которую можно подать к ужину, обеду либо к праздничному столу, например на Новый год. Баночки с этой заготовкой прекрасно хранятся в условиях городской квартиры.

♦ 2,5 кг вареных моховиков ♦ 1 кг лука ♦ банка (0,5 л) томатного соуса ♦ 1 ст.л. с горкой соли ♦ 1 ст.л. пряности «Перец и чеснок» ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 3 лавровых листа ♦ растительное масло.

В чашу мультиварки наливаю растительное масло высотой в 1 см, включаю программу «Жарка» на 30 мин., кладу нарезанный четвертинками колец лук, обжариваю. Через 15 мин. добавляю вареные грибы и готовлю, помешивая, до окончания программы, всыпаю соль и пряность «Перец и чеснок», затем выкладываю томатный соус и довожу до кипения на любой программе с высокой температурой. Включаю программу «Суп» и готовлю еще 1,5 часа, за 10 мин. до окончания варки добавляю лавровый лист и уксус.



Раскладываю в сухие стерилизованные банки, закатываю и укутываю до полного остывания.

Елена МОЙШУК, г. Калининград.
Фото автора

Баклажаны «Пикантные»

На литровую банку: ♦ баклажаны (сколько войдет в банку) ♦ 4 зубчика чеснока ♦ 5 горошин черного перца ♦ 6 ч.л. сахара ♦ 2 ч.л. соли ♦ 3 ст.л. 9%-ного уксуса.



Баклажаны разрезаю вдоль по всей длине (не тонко), обжариваю на растительном масле. Складываю в банки, сверху кладу приправу из измельченного чеснока с остальными ингредиентами, заливаю кипящей водой и закатываю.

♦ Мой совет ♦

Перед подачей на стол баклажаны поливаю подсолнечным маслом или смазываю майонезом и посыпаю зеленью.

Наталья САДКОВА,
г. Симферополь. Фото автора

Чтобы заготовки гарантированно хорошо хранились, а вкус был именно таким, как ожидаю, всегда прислушиваюсь к советам астролога Валерия Матвеева и консервирую в лучшие дни. В августе и сентябре это: 28-29.08, 3-8.09, 14-15.09, 18-19.09, 22-25.09 и 29-30.09. А отказаться от заготовок стоит 25-27.08, 1-2.09, 11-13.09, 16-17.09 и 20-21.09.



Кабачковая икра «Золотой закат»

Нашла очень вкусный и простой рецепт кабачковой икры. Теперь делаю заготовку только по нему.

♦ 3 кг кабачков ♦ 1 кг моркови ♦ 1 кг лука ♦ 300 г томатного соуса ♦ 300 мл растительного масла ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1,5 ст.л. соли.

Кабачки чищу от кожуры, нарезаю небольшими кубиками и вместе с луком и морковью пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере. Перекладываю в большую кастрюлю с толстым дном, вливаю масло, хорошо перемешиваю. Накрываю крышкой и тушу на малом огне, через час

добавляю томатный соус, сахар, соль, еще раз перемешиваю и тушу 40 мин.

Горячую икру раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец



Джем «Рыжий апельсин»

До чего же это вкусно. Намазываешь аппетитное чудо на кусочек булки и наслаждаешься, а еще лучше — использовать джем в качестве начинки для торта. Подойдет абсолютно для любого кулинарного повода и всегда будет кстати на вашем столе. Не поленитесь приготовить и не благодарите меня, а вам сильно захочется меня благодарить.

♦ 1 кг апельсинов ♦ 2 лимона ♦ сахар (из расчета на 1 ст. сока 0,5 ст. сахара) ♦ 2 ст. воды.

С апельсинов и лимонов выжимаю сок и смешиваю с сахаром. Снимаю цедру, заливаю ее водой и варю до мягкости, затем измельчаю блендером. Воды должно остаться 0,5 ст. Сок с сахаром провариваю 15 мин., добавляю цедру и воду, в которой она варилась, варю джем до густоты, которая мне необходима. Надо учитывать, что он еще загустеет.



Анна КАЛМЫКОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

• Уже в продаже •

Ищите свежий номер издания «Сваты. Заготовки» № 8 в местах продажи прессы, а в нем:

рецепт-сенсация:

огурчики, соленые в арбузе. Вкус — непередаваемый, обязательно нужно попробовать!

лучшие заготовки из спелых томатов: малосольные за полчаса, маринованные с минипочатками кукурузы, вяленые экспресс-способом, сушеные черри в сахарной пудре.

овощные салаты: лечо, пикули и не только.

Также в номере для вас сезонные рецепты целебных заготовок, солений и маринадов из перцев, кабачков, баклажанов и других овощей, фруктов и ягод.



Рассольник «Раз и готово»

♦ 500 г перловой крупы ♦ 3 кг огурцов ♦ 1 кг лука ♦ 1 кг моркови ♦ 0,5 л томатного соуса ♦ 200 г сахара ♦ 4 ст.л. соли ♦ 200 мл растительного масла ♦ 100 мл 9%-ного уксуса. Лук нарезаю полукольцами, огурцы — кубиками, морковь натираю на крупной терке, перловую крупу отвариваю почти до готовности.

В кастрюле соединяю овощи, соль, растительное масло и сахар и варю 30 мин. Добавляю перловку, соус и готовлю еще 5 мин., вливаю уксус и выключаю огонь. Раскладываю рассольник в стерилизованные банки, закатываю.

• Мои советы •

Захотелось рассольника? В бульон добавляю картофель и баночку заготовки, а уже потом зелень и сметану в тарелочку.

*Мария КАШЕВАРОВА,
п. Марьянка Брянской обл.*

КОММЕНТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

У каждого бывают такие моменты, когда необходимо срочно приготовить обед, а времени в обрез, в этом случае всегда выручит заготовка в банке. Этот вариант интересен тем, что заранее не надо отваривать или обжаривать, что экономит время.

*Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар,
г. Воронеж*

Советует специалист



Сколько хозяюшек, столько и вкусных блюд из сладкого перца существует на свете. А насколько полезны эти разноцветные стручки, коротко и по существу рассказывает Наталья СЕМАКОВА, фитнес-диетолог из г. Ижевска.

Сладкий перец содержит: клетчатку, азотистые вещества, растворимые сахара, пектин, крахмал, эфирные масла, много витаминов и микроэлементов.

Чем полезен?

- ★ является антиоксидантом;
- ★ борется с депрессией и бессонницей;
- ★ улучшает память;
- ★ восстанавливает силы (содержит ликопин);
- ★ укрепляет волосы, ногти, зубы и кости (содержит кальций, фтор);
- ★ содержит гормон радости серотонин;
- ★ разжижает кровь, препятствует образованию тромбов (содержит много витамина С);
- ★ очищает организм от токсинов и защищает клетки от разрушения (действие ликопина и клетчатки);
- ★ улучшает работу мозга и стимулирует половую активность (содержит цинк).

Противопоказания:

- ❖ гипертония;
- ❖ повышенная возбудимость центральной нервной системы;
- ❖ болезни желудка, почек, печени и сердца;
- ❖ гастрит с повышенной кислотностью.

Интересно!

Максимально полезен перец в свежем виде, при запекании выделяется вещество, вызывающее кариес.



Нафаршированный рыбой

Традиционно перцы начиняют фаршем с рисом, а я вот подумала, почему бы не попробовать заменить мясо рыбой. Ведь продукты вполне сочетаются. Так как у меня осталось два филе пангасиуса, которое до этого запекала в духовке, решила начинить перец им, тем более рыба очень нежная и вкусная. Если у вас нет пангасиуса, его вполне можно заменить на телупию, филе минтая или хека. Блюдо получилось просто отменное, муж был доволен и попросил добавки. Рыбный сок не вытекает и остается внутри под корочкой сыра. Я им полила вареный рис. Сыр, рыбное филе и запеченный сладкий перец — это очень вкусно!

- 5 сладких перцев • 2 рыбных филе
- 100 г сыра • соль • пряности для рыбы.

Перец промываю, отрезаю верхушки, как крышечки, и вычищаю серединки. Филе нарезаю на небольшие кусочки, солю и посы-

паю пряностями. Перцы ставлю в форму для запекания и заполняю рыбой, сверху кладу по несколько кусочков сыра и накрываю крышечками. Запекаю в духовке при 200 град. 30 мин.

Екатерина БУТАЕНКО, г. Партизанск

Сицилийская пепероната

от принца ди Грифео

Помните два любимых блюда, которые назвал принц в прямом эфире? Одно из них — пепероната. Лучше готовить ее летом, с овощами со своего огорода. Едят блюдо горячим, холодным, как гарнир к мясу, сырам или рыбе. Приправляют свежим базиликом либо петрушкой. Хранят в холодильнике три дня в закрытом контейнере, но не замораживают.

- 1 кг разноцветного сладкого перца
- 400 г фиолетового лука • 400 г томатного соуса (мякоти спелых помидоров) • 40 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока • соль • перец.

Промываю и обсушиваю перцы, нарезаю тонкими полосками вокруг сердцевин, как цветочные лепестки, удаляю

сердцевину и семена. Лук шинкую тонкими полукольцами. В большую сковороду наливаю немного масла и бросаю очищенные зубчики чеснока. Разогреваю и кладу туда же лук, пассерую на среднем огне 15 мин., помешивая, присоединяю перцы, оставшееся масло, солю и перчу. Перемешиваю, накрываю крышкой и тушу на среднем огне 15 мин. Достая чеснок, добавляю томатный соус, перемешиваю и готовлю под крышкой еще 15 мин.

Юлия ЕВДОКИМОВА,

@juliavladislava, г. Нижний Новгород.

Фото автора

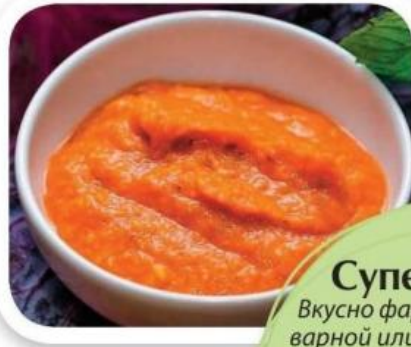


«Нечто»

из красной чечевицы и каленых перцев

Раньше я называла это хумусом, а потом решила выпендриться и переименовать. Ну не поднимается у меня язык назвать чечевицу хумусом. Но вам разрешаю! Разумеется, только после того, как сами попробуете. Так как чечевица в последнее время стала модным продуктом, я тоже не смогла обойти ее стороной. Прежде этот суррогатный чечевичный хумус входил в меню моего Большого Израильского завтрака, но, не выдержав конкуренции с хумусом традиционным, сошел с дистанции. Однако сам по себе он очень даже ничего, а главное — кладезь полезностей. Готовить легко и быстро. Вкусно макать в пасту овощи или крекеры. Подойдет и для вечеринки под вино, и для перекуса на работе.

- 1-2 стручка сладкого перца
 - 1 ст. красной чечевицы • 2,5 ст. воды
 - 3 зубчика чеснока • сок половины лимона • 1 ст.л. оливкового масла
 - 3/4 ч.л. соли • 0,5 ч.л. черного молотого перца • 1 ч.л. сладкой паприки
 - 1 ч.л. кумина (зиры)
 - перец чили — на кончике ножа.
- Для подачи: • стручок сладкого желтого перца • морковь • огурец • четверть кочана фиолетовой капусты.



Запекаю перец 20 мин. в духовке при 200 град., не бойтесь, если кожица подгорит. Перекладываю в пакет или на тарелку, плотно накрыв пищевой пленкой, затем очищаю.

В кастрюле кипячу воду, всыпаю чечевицу и варю на среднем огне до готовности (8 мин.). Жидкость сливаю в отдельную посуду. В кухонном комбайне соединяю чечевицу, перец и все оставшиеся ингредиенты и измельчаю до нужной

консистенции. При необходимости можно добавить немного отвара, в которой варилась чечевица, но помните, хумус не должен быть жидким. Подаю с желтым перцем, морковью, огурцом и фиолетовой капустой, нарезав их в длину.

Елизавета ФРАЙМАН, @iwannabechef, г. Москва. Фото автора



«Обжигающий»

Подсмотрено у одной моей знакомой. И не зря. Не забывайте, вариантов много и нет единого рецепта. Можно нарезать дольками и залить маслом, можно маринадом либо перемешать с помидорами. Неизменным остается одно — вы должны кайфануть от наслаждения.

Сладкий перец выкладываю на противень целиком и в режиме конвекции жарю в духовке до коричневых характерных пятен около часа. Перекладываю стручки в пакет, завязываю, и можно забыть про них на 15 мин. (я, если честно, забываю на дольше). Затем перец очищаю, складываю в блендер, добавляю чеснок, соль, зелень, специи по вкусу, измельчаю. Раскладываю в тару и отправляю в морозилку.

Анна ДЕМЧЕНКО, @demchenkoa, г. Краснодар. Фото автора

Суперначинка

Вкусно фарширую перцы отварной или консервированной фасолью, смешанной с обжаренным луком с морковью, а также молотым тмином, красным перцем, солью и укропом. Тушу такие перцы в сметане.

Оксана ТОЛОКОЛЬСКАЯ, г. Пермь

«На покушать»

Какой же ароматный получается перец — ни в сказке рассказать, ни в песне спеть, ни словами описать. Закуска что надо. Бесподобно! Вы точно не пожалеете, если замаринуете перец по моему рецепту. Это блюдо не для долгого хранения, а чтобы сразу съесть. По-другому и быть не может!

Смешиваю 0,5 л воды, 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 3 ст.л. 9%-ного уксуса, 3-4 зубчика чеснока, измельченную зелень по вкусу, вливаю 2 ст.л. оливкового масла и ставлю на огонь. Довожу до кипения и выключаю плиту. Маринад готов. Сладкий перец нарезаю крупными кусочками, 2 мин. бланширую, достаю шумовкой и перекладываю в контейнер, добавляю рубленую

зелень, масло и пару зубчиков чеснока, заливаю маринадом. Даю настояться в холодильнике, через несколько часов пробую и получаю нереальное удовольствие.

Елена ПЫТАЛЕВА, г. Санкт-Петербург



Недавно захотела нафаршировать перцев к застолью и обнаружила, что овощи мои имеют горьковатый привкус — думала, пиши пропало. Спасла соседка, которая посоветовала очистить их и положить на 15 мин. в холодную соленую воду. Помогло!



«Майя»

Вкус этого прекрасного салата такой же мелодичный, как и название. Не знаю, кто и когда его так назвал, но мне нравится. Сочетание нежных грибочков с сыром и картошечкой, приправленных чесночком, — просто фантастика.

- Отварное куриное филе • 3 варенные картофелины • 2 моркови
- 200-300 г шампиньонов • лук
- сыр • майонез • растительное масло — для жарки.

Салат выкладываю слоями, промазывая каждый майонезом: картофель, натертый на терке; нарезанное или разобранное на волокна филе; натертая на крупной терке и обжаренная на масле морковь; нарезанные и протушенные с измельченным луком грибы; натертый сыр, смешанный с майонезом и пропущенным через чесночницу чесноком. Можно подавать и радоваться вкусу.

Юлия ГЕРАСИМЕНКО,
г. Днепр. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие хозяйюшки, наверняка за лето у вас поднакопилось немало новых рецептов салатов и закусок. Мы верим, что вы поделитесь ими с нами и расскажете, чем свои салаты заправляете, как нарежете ингредиенты, и раскроете другие секреты приготовления. Очень хочется отведать чего-нибудь новенького, вся надежда только на вас.

«Мимоза» по-новому

Попробуйте в классическом салате слой рыбных консервов заменить мелко нарезанными крабовыми палочками — получается не менее вкусно и оригинально! У меня слои такие: картофель, белки и зеленый лук, крабовые палочки, натертое кисло-сладкое яблоко, морковь, желтки. Все слои, кроме последнего, промазываю майонезом.

Наталья ШИЛОВА,
п.г.т. Хохольский
Воронежской обл.

Карп

«Какая вкусная эта ваша заливная рыба»

Этим рецептом со мной поделилась сестра Катя. Приготовьте, не пожалеете.

- Карп весом 2-3 кг • 100-200 г белого хлеба • 300 г лука • 3 моркови • 1 ст.л. сахара • 2 яйца • 1 ст.л. растительного масла • перец • соль • желатин.

Рыбу чищу от чешуи, отрезаю голову и, не разрезая брюшка, достаю внутренности, удаляю из головы жабры, промываю холодной водой и нарезаю карп поперечными кусками. Из каждого вырезаю мякоть, не повредив кожи.

Мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропускаю через мясорубку. В фарш добавляю яйца, сахар, растительное масло, перец, соль, тщательно перемешиваю. Полученным фаршем заполняю куски рыбы в тех местах, где была вырезана мякоть.

В кастрюлю кладу нарезанную кружочками морковь, колечки лука и тщательно промытую луковую шелуху, сверху — фаршированные куски карпа, на них — еще слой овощей, рыба и снова овощи. Заливаю холодной водой так, чтобы жидкость только покрыла все, и, закрыв кастрюлю, варю на малом огне 1,5-2 часа с момента закипания. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и овощи не пригорели: верхний слой изредка поливаю обрызгавшимся бульоном.

Кусочки карпа вместе с овощами перекладываю на блюдо, оставшийся бульон процеживаю, добавляю желатин и заливаю рыбу.

Ставлю блюдо в холодильник для застывания.



• Мой совет •

Таким способом можно приготовить щуку или судака.
Лариса СИТДИКОВА, г. Борисоглебск. На фото — автор

Соседка пожаловалась, что не застывает холодец у нее как положено. Стали разбираться, в чем причина, и вместе готовить, и дело оказалось в... соли! Да-да, оказывается, соседка не знала, что соль прекращает желирование, и чтобы не забыть, солила сразу после закипания, а можно только минут за 30 до готовности.



Свекла в новом обличье

Запекала свеклу для борща. Остались несколько небольших свеколок, полистала книги. Нашелся очень симпатичный и простой рецепт, который применим, впрочем, не только к свекле. Если вы не любите ее, замените другими овощами или корнеплодами. При желании таким способом можно приготовить и фрукты, например, яблоки или бананы, подав их со сладким творогом или ягодным соусом.

На 2 порции: • 300 г запеченной или вареной свеклы • яйцо • 8 ст.л. овсяных хлопьев • растительное масло — для жарки • соль — по желанию.
Для соуса: • 30 г ядер грецких орехов • 150 г йогурта • 1 ч.л. оливкового масла • соль • перец — по вкусу.

Очищенную свеклу нарезаю кружочками толщиной 1 см, обмакиваю каждый в слегка взбитое яйцо и обваливаю в хлопьях, солю при желании. Обжариваю подготовленные свекольные ломтики на разогретом масле до золотистой корочки, готовые выкладываю на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Для соуса смешиваю

измельченные орехи, йогурт, масло, соль, перцу. Такая свекла хороша как в горячем, так и в холодном виде.

• Мой совет •

Как вариант — добавить в панировку корицу и полить готовые ломтики медом.



Анна БОРИСОВА,
@zveruska, г. Москва. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт хорош, тем более когда основной ингредиент — свекла. Этот корнеплод невероятно полезен для печени (причем в любом виде). Свекла — кладезь витаминов и микроэлементов, в частности в ней много железа, что полезно для кроветворения. Включение ее в рацион благоприятно сказывается на функциони-

ровании желудочно-кишечного тракта, улучшает работу кишечника. В состав блюда входят и другие полезные ингредиенты — овсяные хлопья, яйцо, которые и лучше насыщают, и на баланс нутриентов оказывают позитивное влияние. При этом жарка — один из самых нежелательных способов приго-

товления пищи, особенно с применением большого количества растительного масла. Лучше использовать качественную сковороду с антипригарным покрытием или вообще запекать.

Юлия ЛЮМЬЕ,
нутрициолог, @julia_lumie,
г. Орел



Рулет «Пан Цукинский»

Вкусный закусочный рулет из цуккини. Если вы попробуете, думаю, равнодушными не останетесь и оцените по достоинству. На столе смотрится очень самостоятельно, так что рекомендую добавить блюдо в список праздничных закусок.

Небольшой плод цуккини нарезаю кружочками и поливаю 2 ст.л. соевого соуса. Взбиваю 6 яиц, добавляю 100 г натертого сыра, щепотку соли и перца. На пергамент, смазанный растительным маслом, выкладываю кружочки цуккини и заливаю яичной смесью: эдакий омлет у нас получается. Выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 15-20 мин. до легкого подрумянивания.

Творожный сыр разминаю, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок по вкусу и крупно нарубленный базилик. Помидоры ошпариваю кипятком, снимаю кожицу, нарезаю. На омлет выкладываю сыр, на него — помидоры, слегка подсаливаю и сворачиваю в рулет. Оставляю в пергаменте минут на 20, чтобы пропитался, нарезаю и угощаю.

Наталья ФИЛИНА, @cheffilina,
г. Люберцы. Фото автора

С гречневыми колобками

- ♦ 1-2 картофелины
- ♦ кабачок ♦ морковь
- ♦ луковица ♦ 300 г фарша ♦ 0,5 ст. вареной гречки ♦ зелень
- ♦ соль ♦ растительное масло — для жарки.

Картофель и кабачок нарезаю кубиками, морковь — крупно, лук — мелкими кубиками и обжариваю на растительном масле. Фарш соединяю с гречкой, солю и перемешиваю, формую небольшие шарики-колобки. В кастрюлю наливаю 2 л воды, кладу морковь и картофель, довожу до кипения, затем снимаю пену, опускаю колобки. Как только они всплывут, добавляю кабачок, лук и варю до готовности, за 5 мин. до конца варки солю. Подаю суп, посыпав рубленой зеленью.



Наталья ПОДОЛЯКО,
г. Кировск. Фото автора

Мини-секрет

Чтобы овощной суп стал вкуснее, в конце готовки (минут за 10-15) вливаю в него полстакана овощного сока (морковного или томатного) — разница просто колоссальная.

Мария МИТРОФАНОВА,
г. Минск



«Горошко» постное первое блюдо

Вы не любите супы?! Заходите к нам на огонек — потом еще сами не уйдете без добавки.

- ♦ 200 г колотого желтого гороха
- ♦ 7 картофелин ♦ 3 моркови ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ соль ♦ пучок зелени ♦ 400 г цветной капусты
- ♦ помидор.

Морковь и картошку чищу, нарезаю произвольно и кладу в кастрюлю. Добавляю промытый горох, заливаю водой на три пальца выше овощей, солю и отвариваю. Отдельно отвариваю соцветия цветной ка-

пусты, во время кипения бульона постоянно снимаю пенку. Когда горох, морковь и картошка сварятся, добавляю зелень, чеснок, нарезанные лук, помидор, даю еще покипеть 10 мин. Затем измельчаю блендером, разливаю в тарелки, в центр выкладываю соцветия цветной капусты, посыпаю зеленью.

Элеонора ПУЧИНА,
г. Великий Новгород. Фото автора

Венгерская уха

А точнее, вариация на тему халасле. Недавно Андрей с Левого наловили карпов, так вот двух мы закоптили, одного заморозили, а еще из одного сварили венгерский суп халасле. Те, кто знаком с венгерской кухней, наверняка знают, что это прежде всего паприка, много паприки. Она придает не только яркий сладковатый вкус, но и красивый красный цвет. В Венгрию специю завезли турки, и местные жители называли ее сначала папар, потом папарка, ну и в итоге паприка — paprika. Люблю пряности, а ее особенно и часто добавляю к блюдам из курицы или свинины, а вот к рыбе, пожалуй, только в этот суп. Для настоящего халасле нужно несколько видов разной рыбы для бульона и крупные куски карпа, у нас же блюдо только из карпа.

- ♦ 1 кг карпа ♦ 2 помидора ♦ 2 сладких перца ♦ морковь ♦ пол-луковицы ♦ 2 ч.л. сладкой молотой паприки ♦ острая молотая паприка — по вкусу ♦ 50 мл белого сухого вина ♦ соль ♦ щепотка сахара.

Рыбу разделяю, филе отделяю, нарезаю на куски, 2-3 оставляю целиком на хребте. Голову, хвост и пару кусков перекладываю в кастрюлю, добавляю нарезанные помидоры, сладкий перец и лук, вливаю воду (примерно 1 л), всыпаю паприку. Довожу до кипения, накрываю крышкой и варю на малом огне 30-40 мин. Достая из супа рыбу, голову и хвост выбрасываю, отделяю мясо от костей и возвращаю в кастрюлю. Пюрирую блендером до однородной консистенции. Добавляю вино, соль, сахар, перемешиваю, довожу до кипения и варю первое еще 5 мин. на малом огне.

Ольга ЭРБИС, @erbisolga, г. Москва.
Фото автора



Каждый суп солю на разных этапах приготовления в зависимости от того, что послужило основой для бульона. Рыбный — в начале варки, мясной в конце, а грибной и овощной, когда ингредиенты становятся мягкими. Все остальные специи кладу за 3-5 мин. до готовности супа. А вот лавровый лист убираю из кастрюли через 10 мин. после закладки.



В сентябре дарим скидку
10% - на второй товар,
+5% - на последующие товары!



- Мы с вами уже 20 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Без емкости. Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год.



2900 руб. **1990 руб.**

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка **1450 руб.**
Золушка-стерео **1710 руб.**
* - в комплекте два излучателя.



Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Жилет Хантер

Вам больше не нужен рюкзак или сумка! Вы больше никогда ничего не потеряете и не оставите! Разместите вещи в карманах - телефон, паспорт, права, деньги, карты, ключи. Руки свободны, а все самое необходимое всегда с вами. Идеален в походе, лесу, на даче. Универсальный стиль и цвет подойдет всем. Полиэстер; р-ры от 50 до 58.



1780 руб.

1390 руб.

Обогреватель Быстрое тепло

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный - незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85×158×100 мм; Китай.



2310 руб.

Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) **1990 руб.**
Фотопейзаж (100×60 см) **2190 руб.**
• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен - не обжигает (t = 75°). Россия.



Тканевый шкаф

Идеален для гардеробной, небольшой квартиры, можно взять на дачу. Легко собрать, постирать, закрепить на стене. Для одежды, обуви, аксессуаров. Ткань не промокает, защищает от пыли и держит форму. Каркас - металлическая труба. Размеры шкафа на 2 секции - 103×42×179 см, на 3 секции 135×42×174 см.



2 секции **2390 руб.**

3 секции **2990 руб.**

Изолента Супер Фикс

Изоленту советуют сантехники! Крепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива температурам, ультрафиолету. **Теперь изолента в два раза шире!**

1070 руб.

ОРИГИНАЛ



Изолента (от 2 шт.) - 870 руб./шт.

Зеркало-видеореги́стратор

• Качественная съемка днем и ночью; • скрытность наличия видеореги́стратора; • не ухудшает обзор; • легко монтируется. Угол обзора основной камеры 120°, датчик движения, функция Автостарт, автовыключение дисплея, начало записи при пуске двигателя.



1960 руб.

Экоснайпер

Универсальный отпугиватель прогонит мышей, тараканов, муравьев, клопов. Эффективен в помещении площадью до 200 м². Вредители покидают ваш дом из-за ультразвукового и электромагнитного излучения. Безопасен для людей и домашних животных. 220 В; 9×9×8 см.



2690 руб.

Мультитерка 3 в 1

• Натрет, шинкует, измельчит сыр, овощи, фрукты, орехи, шоколад; • защитит ваши пальчики; • надежно крепится к столу одним движением. Только эта модель мультитерки изготавливается в России из высококачественной нержавеющей стали. 3 барабана. В подарок емкость для продуктов.



2380 руб.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна - сделана из алюминия. 32×27×13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.



2590 руб.

Электрорепч

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



2720 руб.

Форма Мечта хозяйки

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы - 23 см.



790 руб.

Форма Мечта хозяйки (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

Сушилка для продуктов

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; 39×40 см; 5 поддонов.



3920 руб.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **5780 руб.**
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **3990 руб.**
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **6470 руб.**
Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.



«Макаров»

Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно - до 300 кг/ч; • траву, сено - до 150 кг/ч; • овощи - до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; Россия.



3990 руб.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.



1380 руб.

В продаже Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб./шт.

Шагающие ходунки 2990 руб.

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Ходунки намного надежнее и устойчивее трости и костылей! Нагрузка до 100 кг.



2580 руб.

Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши 3х размеров. КНР (фабрика).



2540 руб.

1990 руб.

Наколенник «Двигайся легко»

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для реабилитации, незаменим для людей с избыточным весом. Длина: 47 см, ширина: 18 см.



990 руб.

Наколенник (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Очки-лупа складные 790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой, прочный футляр. +2,5 дптр; фокусное расстояние: -35 см.



Очки-лупа (от 2 шт.) - 690 руб./шт.

Чудо-корсет 1590 руб.

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет с магнитными вставками. Он: • снимет напряжение и боль в позвоночнике; • исправит осанку за 3-4 недели; • предотвратит прострелы в спину, остеохондроз, сколиоз и грыжу. Удобен и незаметен под одеждой. Всего 2-3 часа в день. Хлопок, 12 магнитов. Размеры от 42 до 56.



Чудо-корсет (от 2 шт.) - 1410 руб./шт.

Перчатки против артритные 990 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Медь, ткань; универс. размер.



Турмалиновые стельки 890 руб.

Против болей и усталости в ногах, зябкости и онемения пальцев, неприятного запаха и грибка стопы используйте турмалиновые стельки. Обладают выраженным согревающим эффектом. Размеры: 35-44; В составе кристаллы турмалина.



Стельки (от 2 пар) - 690 руб./пару.

Бабушкофон 3390 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; зарядное устройство.



Доставка по всей России и Казахстану
www.mir-c.ru

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 71.

Предложение действительно до 30 сентября 2020 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000940022

ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 71.

реклама

С чем подать?



Соленые каши:

- ★ жареные луковые кольца
- ★ тушеные овощи
- ★ сливки или сметана
- ★ жареные грибы
- ★ орехи (кедровые, грецкие, арахис)
- ★ зелень с растительным маслом
- ★ свежие кислые ягоды



Сладкие каши:

- ★ свежие ягоды
- ★ корица или мускатный орех
- ★ шоколад
- ★ сухофрукты и орехи
- ★ цедра
- ★ мед или кленовый сироп
- ★ коричневый сахар
- ★ ягоды, припущенные с сахаром



«Макадорки»

Хочу поделиться простым рецептом приготовления мини-запеканок из макарон с большим количеством помидоров и сыра. Для этого блюда подойдут и свеже сваренные макароны, и оставшиеся с ужина или обеда. Запекать можно в одной большой форме, я решила приготовить мини-запеканочки в силиконовых формочках для кексов. Получилось очень вкусно и красиво, ребенок был в восторге!

♦ 300 г вареных спагетти ♦ 150 г томатной пасты ♦ 50 мл воды ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ 1 ч.л. прованских трав ♦ 150 г сыра + 50 г для посыпки ♦ 300 г помидоров черри или обычных.

Томатную пасту соединяю с водой, добавляю травы, пропущенный через чесночницу чеснок, перемешиваю. Натираю на крупной терке 150 г сыра и отправляю в томатный соус, перемешиваю и присоединяю к макаронам. Раскладываю

массу в формочки для кексов и посыпаю 50 г натертого сыра. Помидоры нарезаю пополам и выкладываю сверху. Запекаю в духовке при температуре 200 град. 15 мин.

*Вероника КРАМАРЬ, п. Первомайское
Ленинградской обл. Фото автора*

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Я даже не знаю, что тут можно сказать, кроме того, что это безумно вкусно. Автор большая молодец — такая красивая подача никого равнодушным не оставит. А вообще, я бы немного разнообразил блюдо зеленью: петрушка, базилик или укроп — кому что по душе.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Если хотите получить не слипшиеся макароны, то в процессе варки добавьте немного растительного масла — результат вам обязательно понравится. А еще советую солить воду до того, как опустите макароны, в соотношении 1 ст.л. соли на 1 л воды. И помните: никакой крышки на кастрюле быть не должно.



«Бумажный» кебаб

Полноценный здоровый ужин: мясо и овощи, запеченные в пергаменте. Овощной набор — свежий (или замороженный) зеленый горошек, картофель, красный сладкий перец, морковь, помидорки черри, оливковое масло, петрушка, паста и традиционные специи. Вкусно ли? О, да! Быстро? Легко и просто! Удобно? Невероятно приятная порционная подача, запоминающаяся. Здоровым я назвала ужин потому, что мы не подвергаем предварительной обработке ни мясо индейки, ни овощи. Нарезали, завернули и отправили в духовку. Не хотите индейку? Готовьте из баранины, ягнатины, курицы, молодой говядины. А попробуйте приготовить ужин со своими малышами? Как понравятся деткам волшебные пергаментные конверты! Разве откажешься от этой морковки, ярких кусочков перца или маленьких горошинок?



- ♦ 500 г любого мяса ♦ сладкий красный перец ♦ морковь
- ♦ 3 картофелины ♦ 0,5 ст. зеленого горошка ♦ 3 помидорки черри
- ♦ 3 шт. лука-шалота ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 2 ст.л. перечной пасты
- ♦ соль ♦ перец ♦ 3 шепотки тимьяна ♦ пучок зелени петрушки
- ♦ 50 мл оливкового масла.

Нарезаю мясо кусочками до 3 см, овощи промываю, очищаю, шинкую кубиками. Замороженный зеленый горошек размораживать не нужно. В миске смешиваю мясо и овощи, добавляю перечную пасту, нарезанные на четвертинки черри, перец, травку, измельченные чеснок и петрушку. Разрезаю пергамент на прямоугольники, сбрызгиваю маслом, условно делю на две части. На середину одной выкладываю мясо с овощами, накрываю второй половинкой и тщательно закручиваю с трех сторон. Повторяю с каждой порцией кебаба. Перекладываю на противень, прокалываю иглой в 3-4 местах верхний слой конвертов и запекаю в духовке при 200 град. 40-50 мин. Перед подачей аккуратно надрежаю верх пергамента, присыпаю еще петрушкой.

Елена КВАЧЕВА, г. Киев. Фото автора

Сало в котлеты

Муж раньше не любил рыбные котлеты из-за того, что они постные. В последнее время добавляю к рыбному фаршу пропущенное через мясорубку свежее сало с мясной прослойкой в соотношении 150 г на 1 кг фарша, а также 100 г вареного риса — котлеты получаются очень сытные.

Анна ВОЛЧОК,
г. Москва

Лисички в молоке

Замечательная добавка к картофельному пюре, макаронам, а также отличное самостоятельное блюдо.

- ♦ 0,5 кг лисичек ♦ 0,5 ст. молока
- ♦ 100 г плавленого сыра ♦ соль
- ♦ перец ♦ сушеный чеснок
- ♦ 1 ч.л. муки ♦ растительное масло — для жарки.

Лисички нарезаю и обжариваю на масле до полуготовности. Посыпаю мукой, перемешиваю и готовлю еще 2 мин., солю, перчу, заливаю молоком и довожу до кипения. Огонь уменьшаю и распускаю сыр, перемешивая, посыпаю чесноком и готовлю до легкого загустения. При подаче можно посыпать рубленой зеленью.

Ольга ТОР, г. Борисов

Кабачковая мечта

Муж не очень хорошо относится к блюдам из кабачков, но в сочетании с мясным фаршем ему нравится. И если в конце пробы супруг вылизал тарелку, это значит вкусно!

- ♦ 1 кг молодых небольших кабачков ♦ 600-700 г нежирного фарша ♦ 3 луковицы
- ♦ 3 зубчика чеснока ♦ соль ♦ пряности ♦ 1 ст. сметаны ♦ 0,5 ст. кетчупа ♦ 150 г сыра.

Смешиваю фарш, нарезанные мелкими кубиками 2 луковицы, пропущенные через чесночницу 2 зубчика чеснока, соль, перец, пряности. Кабачки мою, обсушиваю и нарезаю нетолстыми кружками, выкладываю на дуршлаг слоями, каждый посыпав солью, — так уходит лишняя жидкость. В круглую форму с высокими бортиками выкладываю кружки кабачков, чередуя с фаршем, сначала по краю формы и так постепенно приближаюсь к центру (с краю —

большие кружки, к центру — меньшие). Сверху раскладываю нарезанную кольцами луковицу. В отдельной емкости смешиваю сметану, кетчуп, пропущенный через чесночницу зубчик чеснока, немного соли и добавляю пряности, заливаю соусом кабачки. Посыпаю натертым на крупной терке сыром и запекаю в духовке 1,5 часа при 180 град. Подаю со сметаной.

Елена ЕВДОХОВА, г. Гомель.

Фото автора



Овощной фейерверк

- ♦ 2 баклажана ♦ 2 кабачка ♦ 4 помидора ♦ луковица ♦ 2 сладких перца
- ♦ 2 ст.л. томатной пасты
- ♦ 3 ст.л. оливкового масла
- ♦ стручок острого перца
- ♦ зубчик чеснока ♦ соль ♦ молотый перец ♦ зелень ♦ пряности — по вкусу ♦ растительное масло для жарки.

Луковицу мелко рублю и пассерую на растительном масле 2-3 мин. Сладкий перец нарезаю кубиками, присоединяю к луку и обжариваю еще 5 мин. Помидоры натираю на крупной терке, перекладываю к овощам и тушу 5 мин., солю, перчу, добавляю томатную пасту, пряности, довожу до кипения.

Баклажаны и кабачки нарезаю тонкими кружочками толщиной 2-3 мм, солю. Томатный соус выкладываю на дно формы, сверху — овощи, чередуя их между собой. Измельченную зелень, чеснок и острый перчик перемешиваю с оливковым маслом, заливаю получившейся пряной приправой овощи, накрываю форму крышкой или пищевой фольгой и запекаю при 60 град. до готовности.



Юлианна ПУЛЕНКОВА,
Краснодарский край. Фото автора



«Топорные» зразы

Название этого блюда уводит меня памятью в далекие восьмидесятые, когда я работала заведующей колхозным детским садом. Время было непростое, а кормить детей надо, вот и придумывали мы с поваром Светланой Всеволодовной (Селёдовой, как звали ее малыши) супы из «топора». Именно тогда появились в меню детского сада картофельные зразы, которые очень полюбили ребята. Я и сейчас их готовлю, в честь воспоминаний о времени, когда мы были молодыми и не ленились искать, находить и воплощать то, что могло порадовать других.

Пропускаю через мясорубку нежирное мясо, солю, чуть-чуть перчу, добавляю измельченный лук и обжариваю. В густое (охлажденное!) картофельное пюре кладу немножко сливочного масла и муки, солю, вмешиваю, формую на ладони лепешки, а внутрь кладу по ложке мясного фарша. Обжариваю на растительном масле до зарумянивания.

Вот увидите: ваши детки съедят зразы и добавки попросят!

Валентина ГУСЕВА, г. Пошехонье

Суп-пюре «Кабачини»

Нежный, полезный и очень вкусный суп-пюре: 0,5 кг кабачков очищаю, нарезаю кусочками, немного обжариваю с измельченной луковицей, заливаю горячей водой и варю 10 мин. Перетираю блендером, добавляю по вкусу соль, перец, зелень и пару капель растительного масла. Готово!

Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог

Чумацкая каша

Эта комбинированная очень вкусная каша всегда была популярной на юге и востоке Украины. Ее называют по-разному: густой кулиш, полевая или сливная каша. Суть одна — каша с картофелем, остальное — варианты. Я часто варю постную, на воде, заправку обжариваю на растительном масле и подаю как гарнир.

Есть еще варианты: кашу готовлю на бульоне с кусочками мяса (свинина, курица, баранина), а заправляю поджаркой на растительном масле.

- ♦ 1 ст. пшена ♦ 4-5 картофелин ♦ луковица ♦ морковь ♦ 50 г сала или 3-4 ст.л. растительного масла ♦ 1,5 л воды или любого бульона ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ мясо — по желанию.

Лук нарезаю маленькими кубиками, морковь натираю на мелкой терке. Сало нарезаю небольшими кусочками и вытапливаю жир, шкварки перекладываю на блюдце, а на жире пассерую морковь с луком до румяного цвета. Сало можно заменить растительным маслом.

В кипящий бульон или воду опускаю очищенный картофель целиком или разрезанный пополам и варю

10-15 мин. Добавляю хорошо промытое пшено и довожу до полной готовности картофеля, который потом вынимаю шумовкой из кастрюли, разминаю и опять возвращаю к крупе. Хорошо перемешиваю, заправляю овощной зажаркой, солю, немного перчу и варю на малом огне под крышкой 10 мин. до полной готовности каши. Подаю горячей со шкварками.

• Мой совет •

Очень хорошо сочетается с пшенной кашей зелень укропа.

Любовь БРЯНЦЕВА, г. Новомосковск

ГЛОРИЯ

Знаменитая ясновидящая заявила, что ей известен секрет, способный изменить Вашу жизнь.

ГЛОРИЯ: «Я предлагаю Вам БЕСПЛАТНО МОЙ СЕКРЕТ, который очень скоро изменит Вашу жизнь!»

Ничего не надо платить – ни сейчас, ни потом!



БЕСПЛАТНО, КРОМЕ СЕКРЕТА, КОТОРЫЙ УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ, ГЛОРИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОДНО БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ!

ДА, Глория отлично знает, о чем она говорит, предлагая Вам способ быстро изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения.

Изменения в Вашей жизни до даты Вашего ближайшего Дня рождения. Но что это значит – изменить жизнь?

Изменить жизнь – приведем пример: выиграть крупную денежную сумму; встретить свою любовь, настоящую, серьезную; вернуть утраченную любовь; совершить во время отпуска прекрасное путешествие; купить новую машину; сделать замечательные подарки детям или внукам, а может, купить новый собственный дом; начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу...

Или что-то другое, очень личное, о чем Вы мечтаете уже давно и желаете, чтобы это произошло в Вашей жизни!

Этот уникальный секрет может действительно помочь Вам выиграть целое состояние, или встретить любовь, или осуществить заветное желание до того, как Вы станете на год старше!

НО КТО ЖЕ ЭТА ГЛОРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ВАМ ЭТО ПРЕДЛАГАЕТ?

Вы, наверное, слышали о ней хотя бы один раз в своей жизни. Это одна из самых известных ясновидящих в мире. Судите сами, именно она признана лучшей ясновидящей мира:

Именно ей присуждена Первая Премия за ясновидение («Золотой Талисман» в Женеве).

Она уже помогла тысячам людей, мужчинам и женщинам, выиграть больше денег, встретить свою любовь, осуществить свои тайные желания (здесь Вы можете прочесть свидетельства этих людей).

В настоящее время Глория хочет использовать свои необыкновенные способности, чтобы помочь Вам, именно Вам! Она хочет помочь Вам разбогатеть, или встретить свою любовь, или решить серьезную проблему до того, как Вы отпразднуете свой следующий День рождения!

Вот почему, когда она говорит Вам: «Назовите мне дату Вашего рождения – и я скажу Вам, как изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения», Вам стоит ей верить и последовать простым советам, которые она Вам дает.

Это правда! Каждому, кто напишет Глории, чтобы узнать ее секрет, она бесплатно и без всякого обязательства по-

купки предложит пробное бесплатное Ясновидение.

Вы узнаете все, что увидит Глория в Вашей жизни на предстоящие месяцы в таких важных областях, как любовь, деньги, работа...

Вы получите также все советы от Глории, чтобы противостоять той или иной сложной ситуации или решить какую-то проблему...

Это Ясновидение, которое Вы получите в подарок, стоит 10 000 рублей. Но Вы, если быстро ответите Глории, получите его совершенно **БЕСПЛАТНО.**

ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ВАША ОЧЕРЕДЬ СТАТЬ БОГАТЫМ И ЛЮБИМЫМ. ДЛЯ ЭТОГО ЗАПОЛНИТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ НИЖЕ КУПОН И БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТПРАВЬТЕ ГЛОРИИ.

Главное, не высылайте ни денег, ни фотографий. Это действительно на 100% БЕСПЛАТНО.

КУПОН НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ

Заполните и отправьте по адресу:
111123, Москва, а/я 41, для Глории.
Телефон: (495) 748-85-63.

Да, я хочу изменить свою жизнь до наступления моего следующего Дня рождения. Поэтому я прошу выслать мне письмом Ваш секрет.

Да, я хочу получить бесплатно и без обязательства покупки мое Ясновидение.

Дата рождения (обязательно!): _____

Ф.И.О. _____

Индекс _____ Адрес _____

Тел.: _____ E-mail: _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Глории.

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись _____ Дата _____

«Сваты на кухне» №8 от 25.08.20

Юр. адр.: ООО «Кф. Глория», г. Москва, Тверской б-р, д. 3, стр. 1 ОГРН 1027700116366

Свежие и сухие дрожжи В чем разница?



Быстродействующие (инстантные)



— похожи на мелкую вермишель



— засыпают сразу в муку в сухом виде



— тесто поднимается быстро и без дрожжевого аромата



Активные



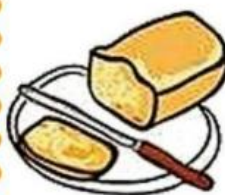
— шарообразные гранулы



— разводят в теплой жидкости



— тесто эластичное и ароматное



Свежие (прессованные)



— прямоугольные блоки



— измельчают и разводят в теплой жидкости



— тесто воздушное, выпечка с ароматной корочкой

«Улитка»

Улитку ели когда-нибудь? Нет, я не про настоящих моллюсков (блюдо французской кухни), а про улитку из лаваша. Слышали про такую? Если нет, то обязательно попробуйте, очень вкусно получается и просто готовить из элементарных ингредиентов. Это было одно из первых моих блюд на правильном питании, которое никогда не устареет. А для тех, кто планирует приготовить в обозримом будущем, пишу рецепт.

♦ 2 листа прямоугольного лаваша ♦ 300 г грибов (шампиньонов) ♦ луковица ♦ 100 г сулугуни или похожего сыра ♦ 2 яйца ♦ 140 мл кефира ♦ соль ♦ перец ♦ пряности ♦ растительное масло (желательно кокосовое).

Альтернатива яйцам

Бывает, тесто уже начала замешивать и обнаружила, что яиц нет, заменяю в таком случае каждое яйцо 2 ст.л. майонеза, а моя подруга вместо яйца в пост добавляет в тесто 1 ст.л. кукурузного крахмала, смешанного с 1 ст.л. теплой воды.
Анастасия ВОЛКОВА, г. Могилев



Нарезанные грибы обжариваю с измельченным луком и пряностями на небольшом количестве масла. Вдоль длинной стороны лаваша выкладываю дорожку из грибов, присыпаю натертым на крупной терке сыром и сворачиваю в тонкую трубочку. Так же проделываю со вторым листом лаваша. Сворачиваю трубочку в форме улитки и выкладываю в центр формы (у меня си-

ликоновая 16 см). Вторую заготовку оборачиваю вокруг улитки, плотно прижимая. Готовлю заливку из яиц, кефира, соли и пряностей, взбив ингредиенты. Заливаю содержимое формы, вилкой раздвигая края и центр, чтобы пропитались все укромные места. Выпекаю 45 мин. при 180 град. в духовке.

Ирина ЛОЙКО, @irynka69, г. Гродно.
Фото автора



Такой лайфхак мне внучка посоветовала однажды абсолютно случайно, когда я учила ее печь блины. Так вот, если тесто на блины получилось с комочками, выливаю его в сито и комочки протираю сквозь него. Идеальная консистенция!

Как говорил А. П. Чехов, кулебяка должна быть аппетитная, бесстыдная, во всей своей наготе, чтоб соблазн был. Подмигнешь ей, отрежешь этаким кусище и пальцами над ней пошевелишь вот так, от избытка чувств. Станешь есть, а с нее масло, как слезы, начинка жирная, сочная, с яйцами, с потрохами, с луком, грибочками...

Какие они, наши блюда, наше достояние?

Скажете вы: блины, пельмени... нет! Какие там блины, они у каждого народа есть. Уверена — это ледяная окрошка, горячий сочный расстегай, крепкий квас, каша гурьевская мудреная, котлеты из курочки пожарские и, конечно, кулебяка из домашнего теста со множеством разных начинок. Не рассказывайте, что равнодушны вы к пирогам, а в особенности к кулебяке, где начинки сочные и жирные, помните, как у Чехова?

Кстати, не удалось ни разу мне поесть хорошей кулебяки в какой-нибудь пекарне или кафе. Все не то! Нет того самого, чтобы душа запела, чтобы захотелось еще кусок... Может, подскажите, где? Я готовлю такое сокровище к приходу гостей, обычно наедаются — ничего больше на стол можно не ставить. И вы своих побалуйте!



Ну что, покулебячим?!

Для теста: • 400 г муки • 3 желтка • 150 г сливочного масла • 230 мл воды • 120 мл молока • щепотка соли • щепотка сахара • 20 г свежих дрожжей.

Для рыбной начинки: • 0,5 кг желательно красной рыбы • соль • перец • зелень укропа.

Для рисовой начинки: • 1 ст. риса • соль • зелень укропа и петрушки • зеленый лук.

Для яичной начинки: • 5 вареных яиц • перец • соль • зеленый лук • зелень укропа.

Для грибной начинки: • 300 г грибов • луковица • 30 г сливочного масла • лавровый лист • перец • соль.

Для блинов: • 200 г муки • 2 яйца • 1 ст.л. растопленного сливочного масла • 0,5 л молока • соль • 1 ч.л. сахара.

Для пропитки начинки: • 100 г сливочного масла.

Для смазывания кулебяки: • желток.

Для смазывания противня: • жир или сливочное масло.

Распускаю дрожжи в теплой воде и добавляю в половину просеянной муки, перемешиваю и ставлю в тепло на 45-60 мин. Когда опара увеличится вдвое, присоединяю желтки, молоко, сахар и соль, а после — оставшуюся муку, кладу мягкое масло и вбиваю его в тесто. Вымешиваю на столе, пока тесто не станет отходить от рук. Даю подойти 1,5-2 часа. Соединяю муку, соль, сахар, яйца, сливочное масло и небольшое количество молока. Постепенно вливаю оставшееся молоко, перемешивая венчиком, чтобы не образовалось комков, до консистенции сливок. Даю постоять не менее 30 мин. Выпекаю 8-10 блинчиков.

Довожу воду до кипения, кладу перец, пару веточек петрушки, очищенную рыбу. Варю 7 мин. Во время приготовления бульон не должен кипеть! Сильно рыбу не измельчаю, аккуратно разбираю руками, посолив и поперчив.

Грибы очищаю и нарезаю небольшими ломтиками. Обжариваю на сливочном

масле с измельченным луком, перцем и лавровым листом, подсаливаю.

Яйца мелко рублю, солю и добавляю по желанию немного измельченного зеленого лука и укропа.

Отвариваю рис до состояния альденте в соленой воде, откидываю на дуршлаг и смешиваю с нарубленной зеленью укропа, петрушки, лука.

Отделяю часть теста величиной с кулак для украшения. Остальное раскатываю на чистом полотенце в пласт толщиной до 1 см. Раскладываю блины, распределяю рыбу, поливаю растопленным сливочным маслом, накрываю блинами, а сверху — грибную начинку.

Выкладываю яйца и поливаю растопленным маслом. Затем — слой риса и снова пара блинчиков. Заворачиваю тесто, тщательно защипываю швы.

Перекладываю на противень, смазанный маслом или жиром. Леплю из оставленного теста украшения на свой вкус, оставляю кулебяку на расстойку на 30 мин., смазываю желтком и прокалываю вилкой в двух-трех местах. Выпекаю при 220 град. в духовке примерно 40 мин. Подаю к столу и горжусь собой! Очень вкусно со сметаной или растопленным сливочным маслом.

Елена К., г. Киев. Фото автора



УЖЕ В ПРОДАЖЕ



10 «горячих» закусок из перца

Вкусное варенье из лисичек

Квашенка по-корейски всего за сутки!

Сладкий перец в медовом маринаде гарантированно станет вашим фаворитом; а вот в томате он получается хрустящим и сочным; приготовленный же целиком послужит отменной закуской к любому празднику. Еще узнаем, без какого блюда не обходится ни одно застолье в Армении, нафаршируем стручки капустой и запечем в духовке, чтобы потом замариновать.

Спрашивайте в точках продаж!

Пирог «Столичный»

Какие пироги любите? Я с детства обожаю маленькие пирожки с несладкими начинками, больше всего, наверное, с капустой. Именно такие пекли обе мои бабушки. Но я их готовлю редко, чаще выпекаю что-то типа курника, чтобы один — большой и с мясом. А тут мне рекомендовали есть печенку, много печенки, для поднятия гемоглобина, и приходится придумывать блюда. Кстати, муж совсем не любит ее ни в каком виде, но этот пирог слопал с удовольствием, впрочем, он со всей моей выпечкой так...

♦ Упаковка слоеного бездрожжевого теста ♦ 500 г говяжьей печенки ♦ луковица ♦ 100 г 20%-ной сметаны ♦ зелень укропа ♦ яйцо — для смазывания ♦ соль ♦ сливочное масло — для жарки.

Тесто размораживаю. Печенку очищаю от пленок, нарезаю кусочками, кладу в кипящую подсоленную воду и варю 5 мин., откидываю на дуршлаг и даю стечь жидкости. Пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере.

Мелко нарезаю лук и обжариваю на сливочном масле до золотистого цвета примерно 5 мин. Смешиваю его с печенкой, добавляю сметану, соль, нарубленную зелень укропа, перемешиваю.

Тесто раскатываю прямоугольником, на середину выкладываю начинку, а по краям делаю косые надрезы. Закрываю концы теста по очереди: один с одной стороны, второй с другой, чтобы получилась косичка. Смазываю взбитым яйцом и выпекаю при температуре 180 град. 30 мин.



Ольга ЭРБИС, @erbisolga, г. Москва.
Фото автора



Яблочное суфле

Отличный десерт с яблоком и творогом, который украсит любое чаепитие. Готовить быстро, не отнимет сил и финансов. Дерзайте! Ваши гости будут рады такой вкуснятине.

♦ 200 г творога ♦ яблоко ♦ яйцо.

Яблоко очищаю от кожуры (если магазинное, а не своё), натираю на средней терке и добавляю творог и яйцо. Перемешиваю вилкой: может получиться жидковато, но не пугайтесь — так и надо. Раскладываю массу в формочки до самого верха и выпекаю в микроволновке на средней мощности 5 мин. Проверю: если к пальцу все еще пристает творог, значит выпекаю еще пару минут. Подаю, посыпав корицей.

• Мой совет •

Хранить суфле можно в холодильнике в течение двух дней.

Юлия ГОРОДНИЧЕВА, @instaslodosti,
г. Минеральные Воды.
Фото автора



Никогда не жарю мясо, которое только что достала из холодильника. Оставляю при комнатной температуре на час-два — оно «прогревается» и при приготовлении прожаривается равномерно. Стейк любой прожарки получается идеальным благодаря этому. А чтобы получить красивую корочку, обязательно промакиваю мясо перед жаркой бумажным полотенцем.



Яблочный пирог «Бабье лето»



Существует огромное множество рецептов яблочного пирога, а именно этот несомненно должен понравиться не только своим вкусом, но и эффектным внешним видом. Причем рецепт совершенно простой, готовить пирог легко. Придется только потратить некоторое время на оформление выпечки. Если у вас недостаточно времени, можно выложить один большой цветок на всей поверхности пирога, ну а если посетило творческое вдохновение, можете украсить его целым букетом из яблочных роз.

♦ 100 г сливочного масла ♦ 2 ст. муки ♦ 160 г сахара ♦ 2 яйца ♦ 5 яблок ♦ 80 мл молока ♦ 1 ч.л. сухого молотого имбиря ♦ 1 ч.л. подсолнечного масла ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ 1 ст.л. коричневого сахара ♦ 1 ч.л. корицы.

Растапливаю в микроволновке молоко с 80 г масла. Яйца взбиваю с сахаром, соединяю с масляной смесью. Смешиваю муку, имбирь и разрыхлитель и просеиваю в масляно-яичную смесь. Форму смазываю растительным маслом, припыливаю мукой, стряхиваю остатки и выкладываю в нее тесто.

Яблоки промываю, нарезаю на четвертинки, удаляю семенную коробочку, нарезаю тонкими ломтиками, а затем каждый сворачиваю один за одним, формируя розочки. Готовую сердцевину яблочного цветка в центре пирога вдавливаю в тесто. Если оформляю один

цветок, то просто выкладываю яблочные ломтики по спирали от центра к краям формы. Растапливаю оставшиеся 20 г масла, наношу кулинарной кистью на яблоки, посыпаю корицей и коричневым сахаром по желанию (можно заменить обычным). Выпекаю при 180 град. примерно час.

• Мой совет •

При подаче пирог можно посыпать сахарной пудрой и украсить листиками мяты.

Елена ГАПКАЛОВА,
г. Челябинск.
Фото автора

Заливное «Яйца фаберже»

♦ 10 шт. яичной скорлупы ♦ 20 г желатина ♦ 2 ст. куриного бульона ♦ 200 г ветчины ♦ 0,5 банки консервированной кукурузы или горошка ♦ 1-2 стручка сладкого перца (лучше разного цвета) ♦ зелень.

Из куриного супового набора варю бульон, солю, а после охлаждения замачиваю в нем желатин и оставляю на 1-2 часа. Набухший желатин ставлю на огонь и нагреваю до полного растворения, но не до кипения.

Яйца мою, насухо вытираю, с тупого конца делаю ножом небольшое отверстие и расширяю его до 1,5-2 см. Белок и желток переливаю в емкость и использую для приготовления других блюд. Пустую скорлупу хорошо промываю в мыльно-содовом растворе, прополаскиваю под проточной водой, просушиваю, а затем для удобства ставлю в форму для яиц. Ветчину и перец нарезаю мелкими кубиками. С горошка или кукурузы сливаю жидкость. На дно скорлупы кладу кусочки перца и листочки зелени, а сверху, чередуя, — ветчину, кукурузу и листочки зелени. Так заполняю всю скорлупу, заливаю желатиновым бульоном и ставлю заготовку в прохладное место для застывания. Перед подачей яйца очищаю от скорлупы, как обычное вареное яйцо, и выкладываю заливное на блюдо.



Елена ВЕРХОВОД, г. Миллерово.
Фото автора

Итальянский десерт «Аффогато»

Десерт, который покоряет своим вкусом и причем готовится за несколько минут. С итальянского слово «affogato» переводится как «утонувший», и в этом случае «тонет» и плавится в горячем кофе мороженое. В таком простом десерте беспримысливое сочетание текстур и вкусов. А чего стоит пикантный контраст горячего и холодного и сливочная пенка растаявшего мороженого, которая медленно заполняет бокал, — это чистый соблазн! Все будут в восторге!

- ♦ 100-150 мл эспрессо/крепкого кофе ♦ 4 шарика мороженого
- ♦ 4-6 шт. печенья ♦ горсть любых орехов ♦ 2-3 ст.л. сахарной пудры.



Очищенные орехи заливаю кипятком на 1-2 мин., сливаю воду, выкладываю орехи в форму для запекания, разравниваю, присыпаю сахарной пудрой, перемешиваю. Выпекаю при 180 град., помешивая, 5-10 мин., пока пудра растает, образуя на орехах карамельную корочку, и они подрумянятся. Готовлю чашку сладкого, крепкого кофе по вкусу (можно с добавлением палочки корицы и 2-3 коробочек кардамона). Для подачи в бокал или креманку крошу печенье либо добавляю нарезанный кусочками бисквит, заполняя емкость не более чем на 1/3. Кладу в каждый по 2 шарика мороженого, вливаю горячий кофе, заполнив бокал еще примерно на 1/3, и присыпаю десерт орехами.

• Мой совет •

С составом можно экспериментировать, добавляя фрукты, крепкий алкоголь (ром, коньяк, бренди) или кофейный ликер.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса.

Фото автора



Булочки «Ласковые»

Булочки получаются необычно нежными, мягкими, ароматными и очень вкусными. В процессе выпекания масло растапливается, пропитывает тесто, серединка поднимается вверх, а на изделиях образуется карамельная корочка.

- Для теста: ♦ 250 мл молока ♦ 50 г дрожжей ♦ 40 г сахара ♦ 4 яйца ♦ 550-600 г муки.
- Для начинки: ♦ 200 г сливочного масла ♦ 200 г сахара ♦ 10 г ванильного сахара ♦ 150 г ядер грецких орехов.

В теплое молоко добавляю дрожжи, сахар, яйца, перемешиваю, всыпаю просеянную муку и замешиваю тесто.

Для начинки мягкое масло растираю с сахаром, орехами и ванильным сахаром. Тесто делю на 2 части, раскатываю в пласт толщиной 0,5 см, равномерно смазываю половиной начинки, сворачиваю рулетом и разрезаю на 12 частей. Нижнюю часть каждой собираю и защипываю — получается подобие булочки — и выкладываю на смазанный растительным маслом противень. С другой частью теста повторяю действия. Оставляю подходить на 40-50 мин., по желанию посыпаю семенами кунжута и выпекаю при 180 град. до румяной корочки.

• Мои советы •

- ♦ Готовые горячие булочки можно посыпать кокосовой стружкой — это придаст им неповторимую нотку аромата.
- ♦ А можно из этого теста испечь большие рулеты, не разрезая. Получается тоже очень вкусно.

Анна МУРАВЦОВА,

п. Тереховка Гомельской обл.

Белки на сохранении

Часто в рецептах нужны только желтки, а белки остаются невостребованными. Тогда я переливаю их в небольшие пакетики с zip-застежкой (по 2-3 белка), хорошо закрываю, подписываю дату и количество и кладу в морозилку. Храню до полугода. Размораживать можно как в холодильнике, так и при комнатной температуре. Взбиваются отлично.

Ирина БОРДАКОВА,
г. Балашов



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Что ни говори, а кусочек десерта порой творит настоящие чудеса: и настроение поднимается, и вдохновение для новых дел появляется, а вкусовые рецепторы просто ликуют! Осчастливьте же нас и наших читателей — поделитесь своими любимыми рецептами сладостей! А взамен мы пришлем «благодарочку»: за каждое опубликованное послание вас ожидает приятное денежное вознаграждение.

Часто в рецептах сливовых пирогов нужно снимать кожуру с плодов. А это, знаете, не шибко просто, потому Любаша и поручает мне это дело. Я нашел способ, как облегчить жизнь: держу сливы в кипятке 2-3 мин., сливаю воду, а потом заливаю холодной на 2-3 мин. Кожица снимается даже без ножа!



Рулетики по-цвековски

Это давний рецепт замечательных, мягких и душистых рулетиков Дарьи Цвек — известного украинского автора популярных кулинарных книг.

Для теста: • 300 г муки • 250 г сливочного масла или маргарина
• 2 желтка • 2 ст.л. густой сметаны
• сок и цедра одного лимона.
Для начинки: • 250-300 г абрикосового или мандаринового джема
• 2 белка • 50 г измельченных орехов • 50 г сахара.

Нарубленное масло растираю с мукой, добавляю желтки, сметану, сок и цедру и замешиваю тесто. Раскатываю небольшой толстый корж, посыпаю мукой, складываю конвертом, ставлю на 20-25 мин. в холодильник и снова раскатываю. Так повторяю 3-4 раза. В последнюю раскатку тесто нарезаю квадратами 6х6 см, смазываю джемом, сворачиваю в рулетики, смазываю белком, посыпаю орехами с сахаром и выкладываю на смазанный растительным маслом противень. Выпекаю при 210-220 град. 15-20 мин.



• Мой совет •

Орехи можно натереть на терке и смешать с сахаром.

Галина КОРНЕЙЧУК, г. Дрогобыч.
Фото автора

Торт «Пион»

Я кондитер по призванию души! Я и выпечка неразделимы, пеку с детства. Люблю дрожжевое тесто и песочное постное. А вот торты — это еще более сильная зависимость. Мода на них меняется постоянно. Да, да, я не ошиблась! Именно, на торты есть мода, на составы, оформление! И вот как раз летом очень актуально украшать их кремом и живыми цветами. Главное, использовать неядовитые: хорошо их промываю, просушиваю и изолирую стебель пищевой пленкой от прямого контакта с десертом. На фото торт, который я пекла прошлым летом на годовщину нашей свадьбы. Возьмите и вы за идею украшать летнюю выпечку живыми цветами. Это красиво и стильно.

Для теста: • банка (400 г) сгущенного молока • 2 яйца • 1 ст. муки • 2 ст.л. какао-порошка • 1 ст.л. разрыхлителя теста.

Для крема: • 500 мл жирных сливок для взбивания • 150 г темного шоколада • 3 ст.л. сахарной пудры.

Для оформления: • 3 белка • 15 ст.л. сахара • 8 ст.л. воды • лимонная кислота — на кончике ножа • гелевые красители • бутоны пиона (других цветов).

В сотейнике довожу сливки до кипения, добавляю шоколад, перемешиваю, остужаю и ставлю в холодильник на ночь.

Смешиваю венчиком яйца и сгущенку. Муку просеиваю с какао и разрыхлителем, добавляю в яичную смесь и перемешиваю. На пергаменте рисую круги диаметром 16-18 см, выкладываю по 2 ст.л. теста и распределяю по кругу. Выпекаю коржи в духовке при 180 град. и складываю в стопочку, перекладывая пергаментом.

В охлажденную шоколадно-сливочную массу всыпаю пудру и взбиваю крем до пышности.

Дно формы застилаю бумагой и выкладываю первый корж. Смазываю 2 ст.л. крема, накрываю вторым коржом, крем, так собираю весь торт и ставлю в холодильник на 4 часа.

Охлажденные белки взбиваю до пиков. В кастрюлю всыпаю сахар и вливаю воду, ставлю на средний огонь. Как только сироп закипит, засекаю 4 мин., всыпаю лимонную кислоту, перемешиваю и варю до ленивых пузырей 3-4 мин. Вливаю тонкой струйкой сироп в белки, взбивая на максимальной мощности 10 мин.

Окрашиваю часть крема красителем в тон цветов. Наношу на торт через насадку «лента», тонким слоем покрывая только середину. Мокрой палетой разравниваю его. Затем белым кремом через насадку «лента» покрываю все изделие, пропустив уже оформленную часть, разравниваю. Края крема между цветной частью при помощи обычной кисточки окрашиваю красителем золотистого цвета. Украшаю живыми цветами.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул.
Фото автора



Есть что перекусить?



Идеальным в рациональном питании для здоровых людей считается пятиразовое: три полноценных приема пищи и два перекуса. Что есть на перекус? Полезными, абсолютно невредными для фигуры и простыми рецептами делится нутрициолог, диетолог-консультант **Ольга ГЛУШКО** (@fit.ninzya) из г. Краснодара.

Творожный крем

180 г творога жирностью 2% + 3-4 ст.л. 1%-ного кефира + 1 ч.л. какао + щепотка корицы + стевия. Тщательно перемешать, можно также взбить блендером.

Яблочный салат

Перемешать 2 яблока + 2 ст.л. овсяных отрубей + горсть очищенных кедровых орешков + 200 г натурального йогурта + стевия по вкусу.

Из детства

Морковь + яблоко + изюм. Яблоко и морковь натереть на мелкой терке, перемешать, добавить изюм. Не на снижении веса допустимо заправить 1 ч.л. меда.

Полезный бутерброд

Кусочек цельнозернового хлеба либо хлебец + лист салата + кусок отварной куриной грудки + ломтик помидора + ломтик огурца + ломтик сыра.

Фруктовый смузи

1 ст. замороженной клубники + апельсин + 1 ст.л. отрубей + 200 мл питьевого йогурта без сахара. Взбить в блендере.

Молодильные яблочки

2 крупных яблока + 50 г творога + 4-5 шт. чернослива + горсть ядер грецких орехов + корица + стевия. Чернослив и орешки измельчить, смешать с творогом, корицей, стевией, начинить нарезанные на половинки яблоки, из которых вырезали сердцевину. Запечь в духовке или микроволновке.

Лед из ячеек достаю легко и просто: хорошо трясу форму из стороны в сторону, чтобы «крепость» пошатнулась, слегка смачиваю кончик чистого пальца в воде и прикладываю его к кубику на пару секунд. Лед примерзает к пальцу и прямо выпрыгивает из формы. И по полу ничего собирать не приходится!



Омлет «Фантазер»

Необычный вариант простого омлета, который подходит для того случая, когда хочется пофантазировать и кого-то удивить.

• 2 помидора • яйцо • 30 г сыра • соль • перец — по вкусу • растительное масло — для жарки.

Помидоры нарезаю толстыми кружочками, вырезаю мякоть, которую потом нарезаю мелкими кубиками. Натираю сыр на мелкой терке, смешиваю с томатной мякотью, яйцом, солью, перцем и слегка взбиваю. Кладу кружочки помидоров на сковороду с разогретым маслом и, придерживая, аккуратно вливаю внутрь яично-сырную смесь, чтобы не вытекла. Обжариваю на малом огне с двух сторон.



• Мой совет •

Старайтесь много жидкости из помидоров не добавлять, чтобы омлет не был слишком жидким.

Виктория ГОРИНОВА, @vikki.food, г. Подольск. Фото автора

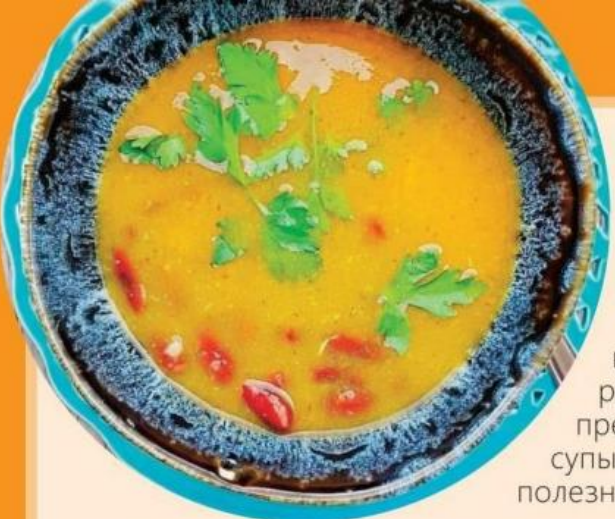
Запеканка «Банановое удовольствие»

Люблю те рецепты, по которым результат получается максимально вкусным (племянница не даст обмануть), а трудозатраты — минимальными. Да и времени много готовка не занимает, а это дорогого стоит!



Перемешиваю 500 г творога (5%-ного), 3 яйца, 3 ст.л. муки, 3 ст.л. сахара, добавив по щепотке соли и соды. Выкладываю часть массы в форму, смазанную растительным маслом, сверху распределяю бананы, нарезанные кружочками, и закрываю оставшейся частью творожной массы. Смазываю сметаной и выпекаю до румяной корочки.

Лариса БРИЧКОВСКАЯ, г. Могилев. Фото автора



Суп со скоростью света

Легче этого супа может быть только суп-пюре без фасоли. Хотя нет, даже не легче! Ведь я давно уже решила, что жизнь слишком коротка и интересна, чтобы варить фасоль, и потому покупаю готовую. И вам советую. А если нет у вас в магазинах достойной, мой совет на миллион: наварите разной фасоли и нута и закатайте в баночки. Вы даже не представляете, насколько это облегчает жизнь! Хумусы, рагу, супы-борщи рождаются за минуты! Наваристые, сытные и полезные. Благодать! Ладно, суп.

Надо взять любой набор овощей, залить водой, сварить, посолить и приправить пряностями по вкусу, измельчить блендером, а потом положить в суп фасоль из банки (с жидкостью) и прокипятить 2 мин. Можно влить оливковое масло в кастрюлю или при подаче — в тарелку. У меня была морковь, лук, кабачок и кочерыжка от капусты брокколи (сами соцветия пошли в другое блюдо). Очень нравится добавлять хмели-сунели, можно положить ложечку аджички или не-

много томата. Все, что под рукой, пускайте в ход!

Я уже слышу ваши мысли: «Секундочку! И это рецепт? Нас обманули!» Ладно, вот вам вкусное усложнение. Нарезьте овощи, сбрызните маслом и перемешайте в миске, посолите и запеките в духовке до румяности. Залейте их кипятком, измельчите блендером и дальше по списку. Но что-то мне подсказывает, что вы их печеными сразу и съедите — и правильно сделаете! Правда, это очень классная палочка-

выручалочка, когда нет времени или настроения готовить, не говоря уже про полезность данного блюда! Ее ни словами описать, ни... как там дальше? Ну вы поняли. Вкусную наваристость такому супу придают коренья, вот и способ применить всякие сельдереи-пастернаки, топинамбуры, дайконы и кольраби. А домашние даже не заподозрят.

Виктория ШУЛЯК, г. Львов.

Фото автора

Оладушки «Были у бабушки»

- ♦ 2 яйца ♦ 2 банана ♦ 1 ст.л. муки ♦ ванилин — по вкусу
- ♦ растительное масло — для жарки.

Во взбитые яйца натираю бананы на крупной терке, всыпаю муку, ванилин, тщательно перемешиваю и обжариваю на разогретом масле с обеих сторон до румяной корочки. Подаю оладушки со сгущенным молоком или сметаной.

Елена ПОТЕМКИНА, г. Иваново. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Нет времени на разговоры: скорее присылайте проверенные рецепты, которые 100% пригодятся суперзанятым хозяйкам! Не дайте их домочадцам остаться голодными, тем более в суетные времена заготовки урожая на зиму. Ведь когда все сыты и довольны, то это ли не счастье? А заодно и приятный гонорар получите за публикацию: спешим отвечать добром на добро!

Салат «Быстрый»

Готовлю такой салат, когда на пороге неожиданные гости.

Помидоры нарезаю кубиками, солю, посыпаю натертым сыром, поливаю майонезом, добавляю сухарики (нарезаю ломтики батона, кладу на сковороду, посыпаю солью — и в духовку на несколько минут, периодически перемешивая). Еще в салат можно положить нарезанный кубиками огурец.

Валентина ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород



ЭКСПРЕССивная курочка

Не надо тратить время на приготовление и мытье посуды. Это мой самый любимый способ — курочка получается нежной и сочной.

Куриную грудку с кожей и на кости — кости придают аромат и сочность — промываю и просушиваю бумажным полотенцем. Соединяю 50 г размягченного сливочного масла с измельченной зеленью укропа, пряностями (молотый черный и лимонный перец, копченая паприка, суах) и солью по вкусу. Аккуратно отделяю кожу и распределяю по всей поверхности мяса ароматную смесь. Запекаю в духовке при 180 град. 25-40 мин.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог.

Фото автора

Марина МОСКВИНА:

«Аромат пряностей уносит меня в Индию...»



Известная писательница Марина Москвина, автор повестей-странствий в Непал «Дорога на Аннапурну» и Японию «Изголовье из травы» (издательство «Эксмо»), признается, что любит готовить восточные блюда и частенько описывает их в своих книгах.

Карри из помидоров с бенгальским рисом

Один рецептик карри посоветую вам, ему научил меня индус, который проводил нас с мужем ночью из Раникета в наше бунгало через лес, где, по слухам, водились леопарды, со словами: «Если эти леопарды съедят вас, я съем этих леопардов!»

Варю рис (какой есть). Нарезаю острый перец, чеснок и кусочек корня имбиря тонкими полосками. Высыпаю в прогретую сковороду с оливковым маслом, слегка обжариваю и выкладываю нарезанные помидоры, все это тушится-томится. Солю, перчу, посыпаю карри, семенами тмина, кардамона,вливаю немного кокосового молока и подогреваю (не кипячу!). Этой вкуснятиной поливаю сваренный рис, сверху выкладываю листья кинзы и мяты.

«Однажды она угостила меня карри с рассыпчатым вчерашним рисом и подливкой из перца, — писал Рабиндранат Тагор. — Так у меня было такое чувство, словно мне ничего больше не нужно в жизни...»



— Запахи будоражат воображение, — рассказывает Марина. — Например, благодаря аромату карри, я сразу оказываюсь в Индии: утренний свет золотой, парящие в небе орлы... Работая над книгой о путешествии в Индию «Небесные тихоходы», в первых главах я описываю торжественный прием во дворце «Ашока» по случаю вручения мне Почетного международного диплома Андерсена. Это было грандиозное зрелище. На столах в ряд горели костры, над языками пламени раскачивались раскаленные казаны, в них булькали и дымились невероятные блюда. Вместе взятые, они являли собой безудержную вакханалию специй, не приведи боже, если у кого-нибудь хоть на что-то из сотни красных, оранжевых и солнечно-желтых пряностей — аллергия! Все, этот человек погиб. Хотя любой индус тебе скажет: если б не пряности, которые он с младенчества употребляет сверх всякой меры, его бы давно не было на свете. Куркума очищает кровь, красный стручковый перец с имбирем способствуют пищеварению, асафетида успокаивает душу... У каждой своя роль в жизнеобеспечении индуса! Даже просто перечисляя эти опительные названия: мускатный орех, душистый перец, розовая вода, спелые семена аниса, тмин, кориандр, стручки кардамона, шафран, — индийский гражданин ощущает прилив жизненной энергии, умиротворение, бактерицидный эффект и, как говорится, крепость мужского рукопожатия.

Без пряностей не готовят ни одного блюда в Индии, любой местный повар держит под рукой их не меньше двух десятков, обязательно свежемолотых! Из них и составляется вкусовой букет.

Истинный царь индийской пищи — это дал. Острое варево из дробленой чечевицы или гороха, фасоли или вьющихся бобов, с топленным маслом, лимонным соком, кокосовым орехом, арахисом, картошкой, цветной капустой, кабачками, йогуртом, тмином, перцем, куркумой... Дал может быть жидкий, как суп, вязкий, как пюре, жареный, твердый... Теперь у меня есть большая поваренная книга, как можно приготовить индийский дал. Все рецепты заканчиваются словами: «Добавьте масла, хорошо перемешайте. Предложите Кришне».

Записала Ирина КАРКОЗОВА. Фото предоставлено пресс-службой писательницы

НАШЕ СЕРДЦЕ



Любит



Не любит

- ✓ апельсины
- ✓ гранаты
- ✓ ягоды
- ✓ помидоры
- ✓ авокадо
- ✓ салат
- ✓ брокколи
- ✓ чечевицу

- ✓ сою
- ✓ нут
- ✓ фасоль
- ✓ орехи
- ✓ чеснок
- ✓ темный шоколад
- ✓ оливковое масло

- ✓ полуфабрикаты и фастфуд
- ✓ красное мясо
- ✓ мясную гастрономию

- ✓ сладости
- ✓ газированные и алкогольные напитки

Свеклой по недугам!

Такой напиток помогает предотвратить многие сердечные болезни. Рецепт когда-то прочитала в газете.

♦ Свекла ♦ 3 моркови ♦ 50 мл очищенной воды.

Овощи очищаю, выжимаю сок из свеклы или измельчаю блендером и процеживаю. Даю настояться соку в течение двух часов (это необходимо). Затем выжимаю сок из моркови и смешиваю со свекольным, добавляю воду. Пью дважды в день по 200 мл: утром за 30 мин. до еды либо через два часа после, а также в обед. Курс не должен превышать трех месяцев, потом — 30-дневный перерыв.

Марина ЧЕВАЛИ, г. Омск

Домашний «панангин»

В нашей семье все «сердечники». То ли по наследству передается, то ли так складываются обстоятельства... Как-то ходили с мужем на плановый прием к кардиологу, врач посоветовала для поддержания сердечной мышцы и сосудов в должном состоянии принимать такое средство трижды в неделю.



♦ 0,5 ст. брокколи ♦ 0,5 ст. свежих листьев шпината ♦ 2 помидора ♦ 1/4 ст. черешков сельдерея ♦ морковь.

Нарезаю все ингредиенты на кусочки, соединяю в чаше блендера и измельчаю до однородного состояния. Ем на завтрак.

Ирина ФЕНЬКО, г. Минск

Называю это упражнение зарядкой для сердца. Выполняю ежедневно сидя на полу, одна нога выпрямлена, стопа другой упирается в бедро. Беру правой рукой правую стопу и наклоняюсь вперед (на выдохе). Движения должны быть плавными, врач сказал, противопоказаний у такого упражнения нет. Повторяю 5 раз.



Будьте здоровы с «Народным доктором»

Все хотят быть здоровыми, не правда ли? Вместе с изданием «Народный доктор» вы будете каждый месяц получать много полезной информации от врачей и простых людей, которые преодолевают те или иные недуги. Вы найдете единомышленников и вместе будете бороться с болезнями, узнавать о своем организме много нового и интересного. «НД» поможет вам сохранить самый ценный дар от природы — здоровье. Подпишитесь и не пропустите ни единого номера!



УНП 192173221 ООО «Издательский дом «Толока»



Внимание! Организм каждого человека индивидуален, поэтому перед использованием народных средств обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Отвечает
диетолог

— Недавно прочитала статью, в которой диетологи утверждают, что овсяная каша разрушает кости из-за содержащейся в ней фитиновой кислоты. Правда ли это?

Мария КОЛОС, г. Пермь

Действительно, в овсяной каше (не хлопьях) содержится фитиновая кислота, как и в орехах, бобовых и других крупах. Во всех продуктах есть ряд полезных и не очень нутриентов. Важно соблюдать принцип разнообразия, чтобы организм успевал выводить или нейтрализовать вредные вещества. Давайте разбираться. Фитиновая кислота — это консервант. Она имеется только в семенах, семечках и орехах. А злаковые — это и есть семена. Фитин оберегает их от раннего прорастания. Эта кислота блокирует другие ферменты так, что кальций, железо, кремний, магний и цинк не могут всасываться в кровь и выводятся с мочой и калом. Именно по этим причинам многие вегетарианцы имеют проблемы со здоровьем, если не знают, как учесть баланс нутриентов. В их рационе в основном присутствуют орехи, крупы и бобовые, это то, что заменяет белок животного происхождения.

Что делать?

Замочите крупу на 12 часов в теплой воде, подкисленной лимонным соком, а затем варите кашу в новой воде. Вот и вся система безопасности. Кстати, орехи и бобы советую вымачивать так же. Все, что нужно, попадет в кровь.

Важно!

Овсяную кашку есть рекомендуется один раз в полторы недели.

Марина КУПФЕР,
диетолог, натуропат,
фитотерапевт, г. Магнитогорск

А не испить ли нам овса?

Такой лечебный напиток поможет вывести токсины из печени, улучшить фильтрующие функции почек, быстрее избавиться от проблем ЖКТ (язвы желудка, гастрита, колита, панкреатита), снизить сахар в крови, восстановиться после химиотерапии. Также он полезен для здоровья суставов, снижения давления, общего укрепления организма.



Заливаю 1 л холодной воды 1 ст. промытого неочищенного овса, оставляю на 12 часов, а затем варю на малом огне после закипания 30 мин. под крышкой. Снимаю с плиты, укутываю, даю настояться 12 часов, процеживаю. Пью трижды в день за 15 мин. до еды по 0,5 ст. не менее трех недель. Для очистки печени правильный курс — два месяца, затем месяц перерыв. При необходимости можно повторить.

Важно!

Чтобы получить максимальную пользу, обратите особое внимание на качество овса. Правильно заготовленные цельные неочищенные от шелухи зерна должны быть: не старше годич-

ной давности, спелые, примерно одинакового калибра, неповрежденные, чистые, без признаков порчи (следов грибка, черноты, запаха гнили). И, конечно же, не обработаны химикатами.

Людмила КИРИЛКИНА, автор блога «Народная терапия», г. Северодонецк

Спокойствие, только спокойствие!

При стрессе, нервном переутомлении принимаю мятно-мелиссовые ванны, которые успокаивают кожу, расслабляют, снимают раздражительность, а еще они помогают мне при сильном сердцебиении, высоком давлении, спазмах желудка. Такие ванны полезны и при простудных заболеваниях.

100 г смеси свежих или сухих листьев мелиссы и мяты заливаю 1 л кипятка, настаиваю 30 мин., после чего процеживаю и добавляю на-

стой в воду. Принимаю ванну в течение 20 мин. Результатом всегда довольна.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Шалфей: улучшаем здоровье без врачей

В переводе с латинского это растение называется «сальвия», что означает способствующее долголетию. Недаром в разные времена в разных странах его называют травой бессмертия. В древнем Египте женщин поили чаем из шалфея, чтобы повысить рождаемость. Китайцы тоже высоко ценили растение: они за один ящик сухого шалфея давали два ящика чая. Пользуясь случаем, хочу предложить вам отличный рецепт напитка, который поддерживает защитные силы организма.

Заливаю 1 ч.л. сушеного шалфея лекарственного 1 ст. кипятка и настаиваю 15 мин. Лучше процедить, чтобы травинки не мешали наслаждаться напитком. Такой чай советую пить с утра и не более 1 ст. в сутки. Если давать ребенку натошак по 1/4 ст. напитка, то у него улучшится

память и успеваемость. Пожилым людям это будет отличное средство для профилактики болезни Альцгеймера. При климаксе нужно пить по 1 ст. чая 2 раза в день, по желанию добавив ложку меда или дольку лимона.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Курск



Подписка — это гарантия того, что вы не пропустите ни одного номера «Сватов на кухне» и защитите себя от возможного повышения цены!

Скорее на почту поспешите и «Сваты на кухне» подпишите!

Дорогие наши хозяйшкИ! Вот-вот наступит холодная (а может, повезет, и теплая?) осень, а там и зима. Все закроются в своих домах и квартирах, чтобы лишний раз не промокнуть под дождем и не словить порыв ледяного ветра. Вот тут кухня и становится центром притяжения домашних — то чаю попить, то бутербродом перекусить, и мы с вами не должны подвести своих близких!

Уже сейчас можно позаботиться о будущем меню для своей семьи и для гостей и выписать «Сваты на кухне» на весь 2021 год по индексу П8141 в каталоге «Почта России» или на сайте toloka24.ru

«Сваты на кухне» — долгожданный гость в любом доме, ведь в каждом номере, кроме оригинальных рецептов из доступных продуктов, секретов экономии и кулинарных хитростей от бывалых хозяйшкИ, — вас ждут душевные беседы, народные методы лечения и профилактики болезней, советы от шеф-поваров, диетологов, врачей. Мы понимаем, что вы — уже состоявшиеся кулинарки, а потому не будем учить вас элементарным вещам, как сварить кашу или испечь пирог. С помощью наших читателей мы подскажем, как это сделать быстрее, вкуснее и экономнее! В каждом номере — более 200 проверенных рецептов и советов и не только о кулинарии, но и околокухонные темы. Обо всем на свете душевно расскажут и очень вкусно накормят читателей «Сваты на кухне»!

«Сваты на кухне» 16+
№ 8 (70), 25 августа 2020 г.
 Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
 Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
 Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
 Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com e-mail: snk@toloka.com ru@toloka.com
Подписные индексы (ежемесячные):
П1212 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
04090 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
 Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена.
 Подписано в печать 12.08.2020 г. в 16.00
Тираж 95 100 экз. отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации. Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru. Издается с ноября 2014 года. Выходит один раз в месяц. Следующий номер выйдет 29 сентября 2020 года.

Все лучшее — в одном месте!

Выпуски серии «Самобранка» любят наши хозяйшкИ за то, что самая лучшая и нужная информация собрана в одном журнале! В будущем году особое внимание ждет невест и женихов и их родителей, а также любителей молочной продукции собственного приготовления и блюд из молочки!

Не упустите шанс заполучить себе в коллекцию эти издания и выпишите «Самобранку» на 2021 год по индексам:

**П2382 «Почта России»,
12666 «Почта Крыма».**

**«Готовимся к свадьбе»
(выйдет 12 января)**

Весь високосный год «терпели», чтобы в 2021-м провести самую запоминающуюся свадьбу? Тогда вам никак нельзя остаться без брошюры «Готовимся к свадьбе». В ней все, что нужно знать будущим молодоженам и их родителям: от своеобразного расписания, когда и как лучше (выгоднее, удобнее и дешевле) заказывать и покупать, до примерного меню застолья!

**«Молочные реки:
от ряженки до изысканных сыров»
(выйдет 6 апреля)**

Вам невероятно повезло, если у вас есть своя корова. Счастливики и те, кто покупает домашнее молоко, сметану, масло и творог у знакомых. Но даже из магазинного молока можно приготовить эти продукты: вкусные, насыщенные, без каких-либо консервантов! Начните с простого — домашнего творога, и, попробовав хоть ломтик, вы уже не сможете остановиться, и будете творить: взбивать сметану и масло, варить сыры и даже маскарпоне с моцареллой!

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Счастливая и красивая», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Наша кухня. Выпечка», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Сваты», «Сваты на пенсии», «Сваты на даче», «Сваты. Сканворды», «Давление в норме 120/80», «Снижаем сахар и холестерин»

Обратная связь

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

Мой рецепт
или совет
в «Сваты на кухне»:



Заправка для спагетти

В № 7, 2020 Инга ПОЛУНКО из г. Житомира просила поделиться интересными рецептами блюд из баклажанов. С радостью откликаюсь на ее просьбу.

♦ 800 г баклажанов ♦ 500 г спагетти ♦ 400 г помидоров ♦ 4 зубчика чеснока
♦ оливковое масло ♦ базилик ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Баклажаны запекаю в духовке при 180 град. примерно час до мягкости, затем достаю, немного остужаю и снимаю кожицу. Тем временем отвариваю спагетти в подсоленной воде.

Чеснок мелко нарезаю и обжариваю на разогретом оливковом масле 2 мин., добавляю нарезан-

ные крупными кубиками помидоры и тушу, пока не испарится почти вся жидкость. В конце кладу нарезанные кубиками баклажаны, солю и перчу по вкусу, перемешиваю и подаю к столу вместе со спагетти. Блюдо можно посыпать измельченным базиликом.

Наталья ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: snk@toloka.com

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара (см. стр. 29).

Спасибо за рецепт!
№ 8, 2020 г.

Мудреца спросили:

— Почему друзья так легко становятся недругами, а вот врагов превратить в друзей очень трудно?

— Но ведь точно так же и дом разрушить легче, нежели построить, — ответил мудрец, — и сосуд разбить проще, чем его сделать, и деньги растратить легче, чем заработать их. Предлагаю тост за то, чтобы мы созидали, а не разрушали.

Сезон лисичек объявляется открытым и, судя по всему, еще долго будет не закрываться. Люблю готовить из них супы, жарить и подавать с картошечкой. Милые хозяйшечки, может, поделитесь рецептами, какие оригинальные блюда с этими чудесными грибочками готовите вы?

Наталья МЕЛЬНИК, г. Горки



Дорогая редакция! Спасибо за рецепт. Авокадо мы заменили отварным картофелем, а креветки — поджаренным салом, но в целом ваш рецепт салата из авокадо с креветками нам очень понравился.

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в № 7

По горизонтали: Эшелон. Бензобак. Букридер. Сатин. Асат. Мазарини. Раиса. Басма. Колун. Казан. Гусак. Маре. Аза. Лад. Гаур. Знак. Аса. Укус. Корж. Мэн-

шип. Бава. Еда. Ука. Клуб. Тан. Сайгак. Тишь. Азу. Ата.

По вертикали: Шаурма. Лиризм. Надир. Баранка. Заструг. Бит-

ки. Кинза. Сион. Астра. Аак. Ану. Сразу. Саадак. Каркас. Ален. Едок. Закуска. Атрибут. Сурикат. Мать. Пена. Масу. Шуга. Пака. Аби.

УМНЫЕ ЧАСЫ «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ДВОИХ. 2 по цене 1-го

Только до
25.09.2020!



Здоровье под контролем!

2 по
цене 1
за **990** р.

ВМЕСТО
~~2000~~ р.

Измеряйте давление, следите за пульсом и самочувствием в любое время!



Сердечный
ритм



Артериальное
давление



Пройденное
расстояние



Потраченные
калории



Шагомер

Стильный, технологичный, современный аксессуар позволит вам ежедневно следить за самочувствием, а тем, кто занимается спортом – за спортивными достижениями! С умным браслетом вы сможете: измерить кровяное давление и пульс, подсчитать шаги, пройденное расстояние и потраченные калории – и все это не требует подключения к интернету и смартфону. Если же подключить браслет к смартфону (для этого есть инструкция!), то он будет показывать время и дату, уведомления о входящих звонках и SMS, анализ вашего сна.

Совместимы с Android 5.0 и выше, iOS 9 и выше. Сенсорное управление. Bluetooth 3/4. Li-Ion аккумулятор. Размер электронного блока: 19x46x11 мм. Съёмный ремешок из полиуретана длиной 18–20 см. КНР.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**:

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-624-ФИТ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 25.09.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-624-ФИТ. Реклама.