

# ЕДА НА УРА!



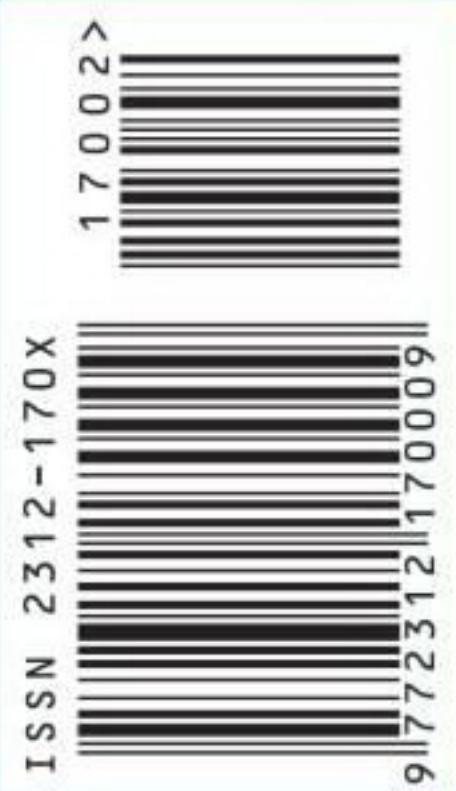
## МЯСО ПО-СТЕПНОМУ



**Сырный  
рыбный суп**



**Блинчики  
с фаршем**



# ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Существует хорошая традиция — собираться семьёй за одним столом. Пусть в наше стремительное время это удаётся не так часто, как хотелось бы, но стоит помнить, что общий стол — символ мира и согласия.

В этом номере мы собрали рецепты блюд наших читателей, которые они готовят именно к зимним торжествам. Так что те, кто постараются применить эти рецепты, окажутся как бы за одним большим столом со всеми поклонниками нашего издания.

Ваши письма с любимыми рецептами, впечатлениями от знакомства с кухней зарубежных стран будут опубликованы в ближайших номерах. Может быть, кто-то из наших читателей вспомнит забытые рецепты — ведь всегда есть у нас бабушки и дедушки, готовые попотчевать родственников и гостей своими кулинарными шедеврами.

Давайте и дальше делать вместе интересный и полезный журнал, в котором всё было бы всем понято и к тому же познавательно!

**Редакция**  
*dacha@s-media.net*



## МЕНЮ: САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Блинные традиции.....	6
Картофельные блинчики с мясной начинкой .....	8
Фаршированные яичные блинчики ....	9
Блинчики с фаршем «Новинка» .....	12
Салатик «Идиллия» .....	13

## СУП НОМЕРА

Суп «Разнообразный» .....	14
---------------------------	----

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Польза мясного бульона.....	15
Суп из свинины с яблоком.....	16
Суп «Мудрость» .....	17
Сырный рыбный суп .....	18
Уха духовая .....	19

## УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

Без горчицы — никуда! .....	22
-----------------------------	----

## НА ГОРЯЧЕЕ

Двойные пельмени.....	24
Пельмени сибирские .....	25
Пельмени «Семейные традиции» .....	27
А-ля пельмени .....	28
Пельмени «Экономные».....	29

## НА ДЕСЕРТ

Сливочные трюфели .....	30
Конфеты «Птичье молоко» .....	31
Домашние трюфели с фундуком .....	32

## ЗАСТОЛЬЕ

Анисовая настойка .....	33
Классический рецепт кедровой настойки .....	34
Настойка шиповника на водке.....	35

## КУХНЯ НАРОДОВ МИРА

Итальянский куриный суп .....	36
Котлеты из баклажанов .....	37
Соус сырно-чесночный .....	39

## КУХНЯ НАРОДОВ СССР

Бабушкины шаньги .....	40
Морковное лакомство «Паренча» .....	41
Чукур .....	42
Яичница с полевым хвощом .....	43

## О ВКУСНОЙ И ЗАБЫТОЙ ПИЩЕ

Суп из поросенка .....	46
Пирожки из блинов с мозгами .....	46

*... и многое другое*



## МЯСО ПО-СТЕПНОМУ

**О**тличное блюдо для семейных застолий. Готовые отбивные очень нежны, а какой аромат стоит, пока они жарятся, а потом «доходят» в духовке!

Ирина Мишина, Курчатов

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** свинина (возможно использование и телятины) — 700 г • картофель — 2 шт. • яйцо куриное — 2 шт. • мука пшеничная — 3 ст. л. • майонез (или сметана) — 2 ст. л. • лук репчатый — 1 шт. • чеснок — 3 зуб. • зелень (укроп, зеленый лук, петрушка) • сметана (или сливки) — 200 мл • соль — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** мясо нарезать на отбивные и отбить их. Приготовим «шубку» для наших отбивных: на круп-

ной терке натираем сырой картофель, мелко режем лук, зелень, натертый или измельченный в чесночнице чеснок, все перемешиваем, солим, перчим, добавляем яйца, майонез или сметану (2 ст. л.) и муку. Все вымешиваем.

В раскаленном масле обжариваем мясо, спрятанное в «шубку». Жарим, осторожно переворачивая, до румяной корочки.

Выкладываем отбивные на слегка смазанный маслом противень, заливаем сметаной (у меня нашлась упаковочка сливок) и отправляем в раскаленную духовку на 5—7 минут.

В принципе, к такому мясу гарнир не нужен — он уже имеется в виде «шубки». Но хорошо подать его с незатейливым салатиком — свежая капустка, огурчики, помидорчики, зелень, лимонный сок, соль и растительное масло.

# КАК Я СБРОСИЛА 24 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОМУ КОФЕ

ДО



голода, а после них не могла прийти в себя из-за колебаний веса).

## Я всегда буду толстой

В конце концов я уже смирилась с мыслью, что всегда буду толстой. Я избегала купальника, находя всегда для этого какую-то хорошую причину. Это касалось также моего мужа. Создавалось впечатление, что он все больше от меня отдаляется.

А жизнь все же шла дальше. Вплоть до момента, когда моя подруга Татьяна пригласила нас на дачу на майские праздники. В первый вечер мы легли спать довольно поздно. Когда на следующее утро я проснулась не выспавшейся, то у меня было сильное желание выпить кофе. Все еще спали, поэтому я пошла на кухню. Вскипятив воду, я начала искать кофе и нашла маленькую коробочку с пакетиками и названием Cafe Minceur Forte. То есть я уже нашла кофе и чувствовала себя лучше! Я взяла один пакетик, растворила в горячей воде и выпила: он имел вкус очень хорошего растворимого кофе с легким приятным запахом зеленого чая, к тому же он был сладким, но без сахара!

## Я почувствовала,

## что живот уменьшается

День прошел очень мило. Вечером у меня сложилось впечатление, что мой живот становится меньше, я становлюсь легче. На следующий день я опять проснулась быстрее всех (вы знаете, как это – спать не в своей постели). Я опять напилась кофе из пакетика. А потом опять с удивлением заметила, что мой живот становится все более плоским. Поэтому я захотела проверить, что происходит, и встала на весы. За неполные два дня я похудела на 1,6 кг, хотя совсем не ограничивала себя в еде. Вся эта история могла на этом закончиться, но...

## Подруга все мне объяснила

В день отъезда мне удалось поспать немного дольше. Когда пришла на кухню, моя подруга уже была

Оксана: «Перед тем как я расскажу о необычном кофе, позвольте мне объяснить, что до открытия этого средства любые попытки похудения не давали желаемого результата. В свои 34 я весила 81 кг. При росте 164 см я была просто толстой. Не подумайте, что я не пыталась как-то этому противостоять. Пробовала все (разные необычные таблетки, средства, подавляющие аппетит, белковые диеты, при которых терпела муки

там и завтракала. Я опять хотела сделать себе кофе из пакетика, но она меня остановила и сказала: „Оксана, это не обычный кофе, этот кофе помогает похудеть“. Добавила также, что эти пакетики оставила у нее на Новый год ее знакомая из Испании, просто забывшая их взять. Эта знакомая похудела на 34 кг менее чем за 3 месяца, употребляя кофе из пакетиков. Подруга показала мне невероятные фотографии своей знакомой, которая изначально была достаточно полной, а потом выглядела очень сексуально. Взяв подругу за свидетеля, я опять встала на весы, чтобы показать ей, что в течение 3 дней я похудела на 2,1 кг. Хотя я уже ни во что не верила, спросила все же подругу, могу ли я взять оставшиеся пакетики (их было еще 9). Конечно, она согласилась.

## Я начала просматривать интернет-страницы

По возвращении домой я думала только об одном: мне хотелось заказать дополнительные пакетики, чтобы окончательно избавиться от всех лишних килограммов.

Очень быстро я нашла сайт, посвященный Cafe Minceur Forte. На этом сайте очень подробно объяснялось, как этот кофе влияет на метаболизм, сначала нейтрализуя, а затем выводя жиры. Главным компонентом, кроме кофе, является сильно сконцентрированный экстракт зеленого чая. Конечно, этот кофе является на 100% натуральным.

## Я чувствовала, что это самый большой шанс в моей жизни

Такие хорошие новости вдохновляли меня, однако для начала мне надо было позвонить знакомой моей подруги в Испанию, поскольку Cafe Minceur Forte не был доступен в России. Натали (так звали эту знакомую) оказалась очень приятной. Я ей рассказала, что выпила случайно несколько пакетиков ее кофе, а потом остальные забрала домой. Она предложила, что закажет и пришлет мне следующую порцию, а я отдам ей деньги, когда она снова приедет в Россию на Рождество. Мы поговорили еще о ее похудении и о том, как после этого изменилась ее жизнь, а через две недели пришла посылка из Испании.



\* Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Реклама

## Результаты были слишком заметны, чтобы делать перерыв

Через неделю я весила на 3,3 кг меньше, в течение следующей недели я похудела еще на 3,1 кг. Далее я теряла килограммы несколько медленнее, но через два месяца я уже весила 57 кг. Я похудела на 24 кг!

Я заметила, что другие замечают мою новую фигуру, и мою новую одежду.

Даже мой муж вел себя со мной по-другому, я снова стала для него привлекательной. Правдой является то, что я потеряла все лишние килограммы очень быстро, мне удалось достичь идеального для меня веса и не потерять женских форм.

Месяц назад я получила письмо из Лаборатории Клинической Иммунологии, которая разработала Cafe Minceur Forte. В нем содержалась информация о начале продаж в России (мой адрес они получили от Натали). И, конечно, я согласилась, чтобы мою историю опубликовали, чтобы мой опыт помог всем страдающим от лишних килограммов».

*На фотографии слева я весила 81 кг. Мы были на отдыхе в Крыму, и не могло быть и речи о том, чтобы я надела купальник. Сегодня я вешу 57 кг (фотография справа) и не могу дождаться лета.*

Cafe Minceur Forte вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

**☎ 8 (495) 781 42 14 (с 9:00 до 20:00, без выходных)**

Возможно, вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

**Отправляйте СМС на номер +7 (917) 563 99 90**

Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.

Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: **kofeminc@mail.ru** В этом случае обязательно укажите Ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог вам перезвонить для уточнения необходимых данных\*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

**[www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)**

- 3-недельный курс (похудение на 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 дополнительно.  
Цена – 1190 руб. (вместо 1590 руб.)  
**Код продукта 307 20 07.**
- 2-недельный курс (похудение на 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 дополнительно.  
Цена – 990 руб. (вместо 1190 руб.)  
**Код продукта 307 20 06.**
- 1-недельный курс (похудение на 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 дополнительно.  
Цена – 790 руб. (вместо 990 руб.)  
**Код продукта 307 20 05.**  
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

**Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:**  
– расфасован в пакетики по 2 грамма,  
– на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке,  
– производится и упаковывается только под техническим контролем.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!**

## Как получить Cafe Minceur Forte

Теперь Cafe Minceur Forte доступен также в России. В течение 10 дней вы можете воспользоваться уникальными предложениями.

1. Предложение «удовлетворение или возврат денег»: если вы не потеряете лишние килограммы, то достаточно будет отправить обратно одну начатую или даже пустую пачку (остальные неповрежденные) в течение 14 дней, и без задержек и дискуссий вам вернут деньги почтовым переводом на ваш адрес.

2. Предложение «скидки до 42%»: вы получите скидку, и каждая чашка Cafe Minceur Forte может вам стоить меньше, чем 22 рубля в день. Только в течение десяти дней вы можете получить пробную упаковку Cafe Minceur Forte — 14 пакетиков на одну неделю бесплатно.



Реклама



## Блинные традиции

**В** давние времена блины на Руси были ритуальной пищей, которую готовили в честь прихода весны. Это блюдо ничуть не утратило своей популярности, его едят довольно часто, не задумываясь ни об его ритуальном значении, ни о количестве содержащихся в нем калорий. Сейчас блины часто готовят, используя в качестве разрыхлителя соду, но это веяние самого последнего времени, а настоящие русские блины пеклись из кислого, то есть дрожжевого теста. Для приготовления блинов использовались различные виды муки: гречневая, овсяная, ячменная и другие. Блины подаются с различными закусками и иногда с начинкой, которая в них заворачивается.

### ТАЙНА БЛИНОВ

**Н**есмотря на то, что блины в том или ином виде присутствовали в кухнях многих народов, блин, который можно назвать классическим, славяне могут с

полным правом назвать своим национальным сокровищем. Еще бы! Блин — символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей. Некоторые ученые в вопросе происхождения этого блюда склоняются к Китаю, некоторые — к Египту. Историки практически уверены, что еще в языческие времена блины были главной составляющей празднования Весеннего солнцеворота — праздника, символизирующего победу света над зимними ночами. Возможно, из-за этого данный вкусный продукт главным образом оказался связан с обрядами поминания. Поэтому первый испеченный блин предназначался для душ умерших предков. Его или клали на окно, или отдавали нищему — на помин покойника.

### ТРАДИЦИОННОЕ БЛЮДО РУССКОЙ КУХНИ

**Б**лин — не просто излюбленное блюдо, это главное блюдо многих

ритуалов и обрядов. Блины были неизменным атрибутом как поминок, так и свадеб. Использовали блины и во время святочных гаданий, когда девушки прятали их за пазуху и, выбегая на улицу, спрашивали имя первого встречного мужчины. По поверью, такое имя будет и у суженого. Но, конечно, блины для русского человека прежде всего ассоциируются с Масленицей. Не зря говорят: «Без блина — не Масляна». Когда Русь приняла христианство, Церковь присоединила этот языческий ритуал проводов Зимы к Великому посту. Масленичная неделя стала предворицей поста, и ее стали называть Мясопустной. В принципе, отсутствие мяса в рационе человека с достатком восполнялось обилием прочих блюд. Что касается блинов, то их ели всю неделю — беспрерывно и в невообразимых количествах! Выражение «К теще на блины» тоже хранит в себе старинную традицию, когда в среду Масленичной



недели тещи звали полакомиться блинами зятьев с женами.

В пятницу зять должен был сделать «ответный ход» — пригласить на блины тещу с тестем («тещины вечери»), а в субботу проходили «золовкины посиделки» — для свекра со свекровью. Из всех ритуалов в Европе остались лишь блинные гонки, когда участники должны добежать до финиша, подбрасывая блин на сковородке. Зря они так — с ритуальным-то продуктом!

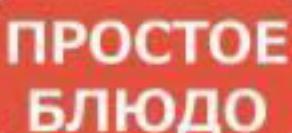
## ГЛАВНОЕ — СКОВОРОДА!

**С**ковороды, на которых будут выпекаться блины, лучше брать маленьких размеров. Они обязательно должны быть чистыми как стеклышко. Для этого их ставят на огонь, дно посыпают солью, прокаливают, а затем протирают сухой чистой тряпкой. Это нужно проделать для того, чтобы блины не пригорали и легко снимались со сковороды. Перед тем, как вылить тесто на раскаленную сковороду, ее смазывают растительным маслом.

## НАЦИОНАЛЬНЫЙ КОЛОРИТ

**В** каждой стране у блинов есть свои отличительные особенности: жители Великобритании добавляют солодовую муку и эль, мексиканцы едят их с начинкой из мяса или фасоли, обязательно смазанной томатной пастой, а жители США предпочитают блины, похожие на большие оладьи.

Евгений Коромыслов

ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

**О**чень сытное блюдо с нежной начинкой на завтрак и на закуску.

Таисия Корнилова, Луга

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** картофель — 6 шт. • лук репчатый — 2 шт. • зелень • яйцо — 4 шт. • мука — 5 ст. л. • масло растительное • перец сладкий — 1 шт. • филе куриное (отварное) — 1 шт. • соль, перец черный — по вкусу • майонез — 3 ст. л. • помидор — 4 шт. • морковь — 1 шт.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** картофель очистить и натереть на мелкой терке. Очистить половину лука, мелко нарезать и добавить к картофелю, посолить, добавить зелень. Перемешать, оставить на 5—10 минут.

Вбить в картофельную массу яйца, добавить муку. Перемешать. На хорошо разогретой сковороде с растительным маслом испечь тонкие блины. С одной стороны жарим на среднем огне, со второй — на медленном, с закрытой крышкой. Мелко нарезать оставшийся лук, морковь натереть на мелкой терке, перец нарезать кубиками. Лук обжарить на растительном масле, добавить морковь, обжарить вместе 2—3 минуты. Добавить перец, закрыть крышкой и обжарить на медленном огне 5 минут.

Куриное филе пропустить через мясорубку и добавить к перцу и моркови. Посолить, поперчить, обжаривать 3—4 минуты. Заправить майонезом и добавить нарезанные кубиками помидоры. Перемешать. В каждый блинчик выкладываем начинку, сворачиваем трубочкой.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ

**Н**ежное и сочное блюдо как для будней, так и для праздничного стола — красиво, необычно, быстро, сытно и вкусно!

Вера Андреева, Вичуга

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** яйцо — 5 шт.

- фарш мясной — 400 г
- лук репчатый — 1 шт.
- сыр твердый — 80 г
- сметана (и еще 1 ст. л. в бульон) — 5 ч. л.
- соль, специи — по вкусу
- бульон (можно заменить водой) — 350 мл
- масло растительное (для обжарки блинчиков).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** смешиваем яйцо с солью и 1 ч. л сметаны, немножко взбить, вилкой или венчиком. Важно каждый блин наводить отдельно и сразу жарить! Так у нас получится 5 блинчиков.

Добавляем в фарш мелко нарезанный лук, солим, добавляем специи, перемешиваем.

На готовый яичный блин выкладываем немного фарша и закручиваем (как голубцы). Укладываем в форму фаршированные блинчики. В горячий бульон или воду добавляем 1 ст. л. сметаны, соль, специи, перемешиваем. Заливаем блинчики бульоном или водой, чтобы были скрыты чуть больше наполовину. Накрываем фольгой. Ставим в разогревенную духовку до 200 °C на 20 мин под фольгой и еще на 15 мин без фольги. Натираем сыр. Готовые блинчики посыпаем сыром.

В приготовлении блюда немаловажное место занимает его оформление, украшение и подача. Сверху можно полить сметаной или другим любимым соусом, можно присыпать зеленью.

ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## БЛИНЧИКИ С СЫТНОЙ НАЧИНКОЙ И ВКУСНЫМ СОУСОМ

**Э**ти блинчики с пикантной начинкой — отличная закуска!

Ирина Герасимова, Сураж

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** блин (несладкий) — 10 шт. ● лук репчатый (начинка) — 2 шт. ● чеснок (2 шт. для начинки, 2 шт. для соуса) — 4 зуб. ● рис (начинка) — 100 г ● помидор (начинка) — 1 шт. ● филе куриное (отварное, начинка) — 100 г ● грибы (начинка) — 100 г ● масло сливочное (для жарки) ● специи (соль, перец) — по вкусу ● сметана (соус) — 200 г ● огурец свежий (соус) — 1 шт. ● зелень петрушки и укропа (соус) — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** отвариваем рис. Нарезаем лук, кладем в сковороду и жарим на сливочном масле, до-

бавляем нарезанное кусочками филе (заранее отваренное), добавляем помидор, нарезанный кубиками, затем грибочки, чуть жарим и добавляем рис.

Чеснок выдавливаем через чеснокодавку и вместе с солью и перцем добавляем в сковороду. Начинка готова. Выкладываем на каждый блинчик и сворачиваем. Готовые блинчики слегка поджариваем на сковороде.

Оригинально оформленное блюдо украсит обеденный или праздничный стол, повысит аппетит и поднимет настроение.

Готовим соус. В мисочку кладем сметану, добавляем огурец, натертый на терке или нарезанный мелкой соломкой, нарезаем зелень, выдавливаем чеснок, солим и перемешиваем.



ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ В СЛИВОЧНО-СЫРНОМ СОУСЕ

**Просто блинчики — это же неинтересно! А вот с такой начинкой — другое дело!**

Фаина Яковлева, Яранск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** сыр твердый — 100 г • сливки (20%) — 150 мл • чеснок — 1 зуб. • филе куриное (отваренное) — 200 г • перец болгарский — 1 шт. • лук репчатый — 1 шт. • блины тонкие — 15 шт. • кунжут — 1 ст. л. • соль, перец — по вкусу • масло растительное (для жарки) • лук зеленый — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** сначала приготовим блинчики. Для начинки обжариваем на растительном масле (без запаха) лук, нарезанный соломкой.

Добавляем, так же соломкой нарезанный, красный сладкий перчик.

Выдавливаем чеснок. Добавляем предварительно отваренное и нарезанное куриное филе. Вливаем сливки. Добавляем сыр. Солим, перчим — по вкусу. Это лучше делать после сыра, так как сыр даст немного соли.

Добавляем кунжут.

И немного зеленого лука.

Начиняем блинчики. Сворачивать — как вам будет угодно. Но мне нравится конвертиком.

Подавать сразу, теплыми. На следующий день блинчики можно либо просто разогреть в микроволновке, либо обжарить до хрустящей корочки.

Ингредиенты не обязательно брать в таком количестве, как указано. Некоторые не любят выраженный вкус чеснока и могут положить его меньше, зато многие любят сыр (сыром этот соус не испортишь).



ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## БЛИНЧИКИ С ФАРШЕМ «НОВИНКА»

**Р**умяные блинчики из двух видов муки, с начинкой из мяса и красной фасоли как нельзя лучше украсят ваш стол в последние деньки Масленичной недели.

Милица Комиссарова, Черногорск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** фарш мясной — 250 г • фасоль консервированная (красная) — 200 г • чеснок — 1 зуб. • лук репчатый — 1 шт. • масло растительное • молоко — 1 ст. • яйцо — 3 шт. • мука кукурузная — 2/3 ст. • мука пшеничная — 1/2 ст. • томатная паста — 1 ст. л. • йогурт (натуральный) — 2 ст. л. • лук зеленый — 10 перьев • соль — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** из яиц, молока, соли и двух видов муки замесите тес-

то. Кукурузную муку можно сделать самим: кукурузную крупу промыть, просушить на пергаментной бумаге и измельчить в кофемолке.

Испеките блины на разогретой и смазанной растительным маслом сковороде (получается примерно 10 шт.), сложите в миску и накройте.

Лук и чеснок нарубите и обжарьте на растительном масле.

Фасоль слейте. Перья зеленого лука нарубите.

Фарш обжарьте на масле, введите томатную пасту.

Через 3 минуты добавьте йогурт, подготовленные овощи, фасоль, перемешайте и прогрейте.

Начините блинчики фаршем, сверните их конвертиками. Можно перевязать перьями зеленого лука. Прогрейте в духовке.



## САЛАТИК «ИДИЛЛИЯ»

**Еще один вариант яичных блинчиков, теперь в легком мясном салате.**

Алина Якушева, Ахтубинск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** яйцо куриное — 2 шт. • мясо — 150 г • огурец свежий — 1 шт. • яблоко зеленое — 1 шт. • майонез (для заправки) • чеснок — 2 зуб.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** яйца слегка взбиваем венчиком, добавляем соль, перец, на раскаленной сковородке в небольшом количестве масла жарим яичный блинчик.

Мясо нарезаем соломкой, выкладываем мясной слой на тарелку, слегка смазываем майонезом.

Следом выкладываем слой из порезанных соломкой огурчиков, тоже

смазываем майонезом. Теперь слой порезанных соломкой яблочек (чтобы яблочки не потемнели, не забудьте хорошенько побрызгать их лимонным соком), смазываем слой майонезом.

Весь салатик равномерно посыпаем порезанным соломкой яичным блинчиком, можно украсить зеленью и посыпать чесночком.

Несмотря на то, что в салатике очень мало ингредиентов, он получается сытным и нежным одновременно. Он понравится и мужчинам, и женщинам и создаст хорошее настроение.

Салат настолько вкусен, что остановиться при его поедании очень сложно, к тому же все необходимые продукты для его приготовления практически всегда имеются под рукой, в каждом доме.

ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## СУП «РАЗНООБРАЗНЫЙ»

**Р**ешила разнообразить суповой ассортимент моей семьи, а много времени для проведения на кухне не было.

Алиса Зудова, Псков

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** говядина — 400 г • морковь — 1 шт. • лук репчатый — 1 шт. • картофель — 2 шт. • яйцо куриное — 3 шт. • горошек зеленый — 3 ст. л. • зелень — 1 пуч. • масло растительное • соль (по вкусу).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** ставим варить мясо. Разбиваем в тарелку или чашку 3 яйца, добавляем 1 щепотку соли, взбиваем и жарим яичные блинчики.

Затем чистим лук и морковь, лук мелко режем, морковь трем на терке и пассируем до прозрачности на небольшом

количестве подсолнечного масла. Затем вынимаем из бульона мясо, нарезаем его. Отправляем в наш бульон нарезанное мясо, пассированные овощи, солим по вкусу. Затем добавляем нарезанный картофель. Пока варится картофель, сворачиваем наши яичные блинчики в трубочку и нарезаем, в итоге у нас получится соломка.

Когда картофель уже будет практически готов, добавляем нарезанные яичные блинчики. Добавляем 3 ст. л. зеленого горошка. Режем и добавляем зелень. Даем нашему супчику закипеть, выключаем огонь и под закрытой крышкой даем супу настояться некоторое время. Затем разливаем получившийся супчик по тарелкам, зовем семью и садимся обедать. На любителя можно к супчику подать сметану или майонез.

# Польза мясного бульона

**В**наše время не все врачи и диетологи подтверждают исключительную пользу мясного бульона. Есть те, кто говорит, что бульоны и супы на их основе вредят человеческому организму. Давайте разберемся с доводами «за» и «против» пользы мясных бульонов.

Что интересно и отличительно, в мясном бульоне сохраняется гораздо большее количество полезных витаминов, веществ и минералов, чем в запеченном или тушеном мясе. Тем более стоит обратить внимание на низкую калорийность мясного бульона в сравнении со вторыми блюдами из мяса.

Полностью отказываться от супов не рекомендуют даже противники мясных бульонов. Супы и бульоны восполняют запас жидкости в нашем организме. Мясные бульоны показаны людям, которые живут в достаточно сложных климатических условиях. Мясо, которое является главным ингредиентом бульона, не только прекрасно насыщает, но и дает заряд энергии и согревает человека.

Калорийность мясного бульона невелика, поэтому можно добавить в него овощи или зелень, а также специи и пряности по вкусу.

Противники первых блюд в один голос утверждают, что вреда от мясного бульона гораздо больше, чем пользы. Эксперты основываются на последних исследованиях и принципах разделочного питания. Главный вред мясного



бульона заключается в том, что жидкость разбавляет желудочный сок и препятствует процессу пищеварения.

Мастера-кулинары дают некоторые рекомендации, следуя которым вы приготовите вкусный и полезный мясной бульон. Важно выбрать хороший кусок свежего мяса. Настоящий мясной бульон варят именно на мясе, которое мелко режут, а не на мясных костях. Варят бульон дважды из одного и того же мяса. С «первой водой» из мяса вымываются все вредные вещества, в итоге вы получите мясной бульон, который абсолютно не повредит здоровью.

Евгений Коромыслов



ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ



## СУП ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКОМ

**Здравствуйте, уважаемые читатели «Еды»! Вкус сразу очень понравился всем моим домочадцам, но вот пропорции я периодически меняю.**

Варвара Иванченкова, Великий Новгород

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** уксус (яблочный или белый бальзамический) — 1—2 ст. л. • сахар — 1 ч. л. • яблоко — 1 шт. • морковь — 1 шт. • картофель — 4—5 шт. • лук репчатый — 1 шт. • свинина (мякоть) — 300 г • масло растительное — 1 ст. л. • соль и перец — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** кусочки мяса помыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить до румяности, добавив в конце мелко нарезанную луковицу. Посолить, поперчить. Когда всё зару-

мянилось, просто добавить воды. Добавить картофель и морковь, нарезанные кубиками или колечками, на ваше усмотрение. Варить до готовности овощей, около 15—20 мин.

На смазанной жиром разогретой сковороде поджарить дольки яблока с обеих сторон. Яблоко лучше брать зеленое, оно плотнее и не развалится при жарке (красные сладкие яблоки слишком рассыпчатые). Добавить в суп сахар, уксус, соль и поджаренные яблоки. Протомить под закрытой крышкой минимум 10 минут. Приятного аппетита!

Наверное, многие из вас уже догадались, что моя «семейная кухня» никак не обходится без первого — горячего! А моя любимая дочка прокомментировала: «Если вам нравится кисло-сладкий соус из китайской кухни, то этот суп именно для вас!»



ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## СУП «МУДРОСТЬ»

**И**зобрели его в Германии в 19 веке. Лекари рекомендовали его старикам для укрепления памяти. Но и людям среднего возраста, и молодежи он поможет сохранить ясный ум и твердую память.

Регина Лавейкина, Калуга

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** говядина (вырезка) — 300 г • лук репчатый — 1 шт. • картофель — 3—4 шт. • тыква (без корки) — 200—250 г • морковь — 1 шт. • мак — 2 ст. л. • петрушка (сушеная, и столько же свежей) — 2 ст. л. • соль • сметана • мука • масло сливочное.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** мясо режем на кусочки, обваливаем в муке и слегка обжариваем. Лук измельчаем и пасси-

руем в том же масле. Морковь чистим, трем на крупной терке и отправляем к луку. Пассируем все вместе еще минуты две. Тыкву также трем на крупной терке. Мак промыть в холодной воде и процедить через марлю, отжать. В кастрюлю уложить мясо, обжаренный лук с морковью, тертую тыкву, мак, петрушку сушеную и картофель. Пару лавровых листиков.

Заливаем все это 1,5 литрами круто-го кипятка, солим по вкусу и ставим на огонь. Даем закипеть. После закипания делаем огонь минимальным. Томим супчик на огне 1,5 часа. Выключаем, вынимаем лаврушку, добавляем перец по вкусу и свежую петрушку. Даем настояться еще полчаса. Подаем со сметанкой. Можно сделать суп-пюре — по желанию. Вот такой супец мудрости. Кушайте на здоровье!



ПРОСТОЕ  
БЛЮДО



## СЫРНЫЙ РЫБНЫЙ СУП

**Нежный, сливочный, сырный сытный рыбный суп. Большой плюс — готовится быстро, без всяких заморочек и доступный по ингредиентам.**

Людмила Баландина, Оренбург

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** лук репчатый — 1 шт. • перец черный (молотый) • соль • вода — 1 л • масло растительное — 10 мл • укроп — 1 пуч. • картофель — 3 шт. • орехи кедровые (желательно) — 3 ст. л. • морковь — 1 шт. • сыр плавленый — 4 шт. • филе рыбное (семга, лосось) — 200—300 г

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** в сотейнике на растительном масле пассировать нарезанный репчатый лук, морковь, натёртую на крупной тёрке. Добавить к ово-

щам обжаренные кедровые орешки, всё перемешать. Дать закипеть воде в кастрюле. Положить туда раскрошенный плавленый сыр, хорошо размешать деревянной лопаточкой. Добавить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, варить до полуготовности.

Закладываем пассированные овощи в кастрюлю, добавляем туда же нарезанное кубиками филе рыбы. Посолить, перчить, дать супу закипеть, поварить минут пять (до готовности рыбы), добавить мелко нарезанный укроп, выключить огонь, дать супу настояться минут пять и разливать по тарелкам.

### НАРОДНЫЙ КУЛИНАР

«Как ускорить варку фасоли не замачивая её? Если забыли или не хотите замачивать фасоль на ночь, просто при варке добавьте к фасоли одну чайную ложку сахара».



## УХА ДУХОВАЯ

**Кто у нас тут любит красную рыбку? Не могу не похвастаться своим новым приобретением — жаропрочной кастрюлькой: так в ней все вкусно выходит!**

Зоя Лазарева, Смоленск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** филе форели — 150 г • картофель — 0,5 шт. • морковь — 0,5 шт. • помидор — 0,5 шт. • лавровый лист — 1 шт. • приправа — 1 ст. л. • соль • лук белый — 0,5 шт. • водка — 20 мл • вода — 300 мл.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** приготовить все ингредиенты. Филе форели нарезать кусочками. Картофель — соломкой. Морковь нарезать половинками кружков. Помидор разрезать на 2 части, ко-

жицу не снимать. Лук белый нарезать кубиками. Сделать зажарку: лук, морковь, любимые специи пассировать на сковороде, посолить. Воду для супчика лучше отфильтровать. Теперь овощи, рыбку укладываем в кастрюльку, добавляем зажарку, заливаем сырой отфильтрованной водой. Ставим в разогретую духовку (180 °C) на 40 минут, затем достаем, кладем лавровый лист и вливаляем водичку, отправляем обратно в духовку. И через 15—20 минут вот такая вкуснотень у вас на столе!

### НАРОДНЫЙ КУЛИНАР

«Выжать все соки из жесткого и даже немного зеленоватого лимона, Вам поможет микроволновка! Необходимо поместить плод в микроволновку на 1 минуту и после такой экзекуции он отдаст гораздо больше сока, чем при отжиме руками и вилкой».

ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## СУП ИЗ ЛОСОСЯ С КАПУСТОЙ И БЕЛЬМ ВИНОМ

**Н**е знала как назвать: то ли щи с рыбой, то ли уха с капустой, но получилось очень вкусно.

Вера Попович, Канск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** лосось • картофель — 3 шт. • капуста белокочанная — 300 г • помидор — 1 шт. • лук репчатый — 1 шт. • масло сливочное — 40 г • вино белое сухое — 150 мл • имбирь (или свежий имбирный корень) — 0,5 ч. л. • чеснок — 2 зуб. • томатная паста — 1 ст. л. • перец черный (горошком) • лавровый лист • перец красный жгучий • соль • специи.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** рыбу очистить от чешуи, удалить жабры, сложить в кастрюлю, залить водой поверх рыбы на 2—3 см, добавить несколько горошин

черного перца, довести до кипения, немного посолить, влить вино и варить 15 минут. Рыбу вытащить, бульон процедить. Отделить мясо от костей.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, положить в бульон и поставить варить. Картошку почистить, порезать ломтиками, добавить к капусте, посолить (если требуется), добавить специи по желанию. Лук мелко порезать и обжарить до мягкости на сливочном масле. Добавить к луку порезанный помидор, выдавленный чеснок, имбирь, томатную пасту и слегка обжарить. Добавить обжарку к полусварившимся капусте и картошке.

За 5 минут до конца варки добавить лавровый лист, красный острый перец, филе рыбы. Выключить, добавить свежую зелень по желанию, дать постоять 15 минут.



## ЛЕГКИЙ РЫБНЫЙ СУП

**Я** очень люблю рыбу, выросла на Дону. Мама рассказывает, что уже в 4 месяца за обе щеки уплетала уху из налима.

Марина Гречко, Миллерово

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** рыба (у меня была форель, можно горбушу, кету, кижуч, семгу) — 400 г • сельдерей корневой — 0,5 шт. • морковь — 1 шт. • лук репчатый — 1 шт. • лук-порей — 1 шт. • карри — 0,5 ч. л. • соевый соус — 2 ст. л. • соль • укроп.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** разрежьте вдоль промытые, но неочищенные морковку и луковицу, припеките на сухой сковородке до коричневых подпалин. Рыба у меня была форель, вы можете взять другую красную. В кас-

трюлю налейте 1,5 литра воды, положите кусочки рыбы и лук с морковью. Снимите всю пену, добавьте немного соли, варите 30 минут. Бульон проце-дите. Филе рыбы отделите от костей.

Разрежьте порей вдоль пополам, промойте от песка. Затем нарежьте поперек очень тонкими полукольца-ми. Сельдерей очистите и нарежьте кубиками со стороной 7—9 мм.

В сковороде разогрейте немного масла, положите сельдерей и обжари-вайте, перемешивая, 5—7 мин. Всыпь-те порей, обжаривайте, помешивая, 5 мин. Всыпьте карри, добавьте со-евый соус, готовьте еще 5 мин.

В бульон выложите овощи и варите еще 10 минут. Посолите по вкусу.

Перед подачей положите в тарелку с супом кусочки отварной рыбы и ук-роп.



## Без горчицы — никуда!

Эта приправа давным-давно заняла почетное место на наших столах. С этой приправой даже самые простые блюда становятся пикантными. Но это — отнюдь не единственное достоинство горчицы. В горчице масса витаминов. Она улучшает аппетит и помогает перевариванию жирной пищи — горчица замечательно «уживается» с любым мясом.

### ИСТОРИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ

Горчица готовилась с древних времен. По некоторым данным, еще в 3000 году до н. э. горчичные семена использовались в индийской кухне. Первый известный рецепт горчицы датируется 42 г н. э. Однако в Древней Греции и Древнем Риме горчица не была популярна. Но уже в IX веке производство горчицы было важной

статьей доходов французских монастырей. Центр производства горчицы в России — поселок Сарепта в Волгоградской области (сейчас в составе Красноармейского района г. Волгограда). Здесь начали выращивать горчицу в конце XVIII века. До сих пор эта местность остается крупнейшим в России центром выращивания горчицы и производства горчичного масла.

### ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

К горчице относятся несколько видов однолетних травянистых растений семейства крестоцветных, у которых в качестве пряности используются исключительно семена. Семена горчицы растирают в порошок и обычно смешивают с другими пряностями с целью усилить и разнообразить их аромат.

В горчице много витаминов группы В (нужны для слаженной работы нервной системы и хорошего настроения), витамина А (улучшает зрение и кожу), витамина D (делает кости крепкими), витамина Е (помогает отсрочить появление морщин и берегает от сердечно-сосудистых заболеваний), железа, калия и фосфора.

## ВНУТРИ И СНАРУЖИ

**Г**орчица улучшает аппетит и помогает перевариванию жирной пищи, что делает эту специю отличным дополнением к свиным отбивным или буженине. Кстати, горчица замечательно «уживается» с любым мясом.

Если вы не уверены, что вам достался хороший нежный кусок, перед тем, как бросить мясо на сковородку, обмажьте его горчицей. После этого любое мясо станет мягким и сочным.

Эфирные масла горчицы стимулируют защитные средства организма, так что при простуде эта приправа незаменима. Причем употреблять ее можно как внутрь, так и наружно — всем известный горчичник прекрасно справляется с затяжным кашлем и другими проявлениями простуды.

Есть в горчичном масле и жирные кислоты, которые улучшают обмен веществ, а значит препятствуют появлению лишних килограммов.

Есть данные, что горчичное масло замедляет процесс старения организма, снижает риск возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Стоит помнить о том, что хороши не только горчичные семена, из которых делают приправу, но и листья. Если на вашем дачном участке растет горчица, смело добавляйте молодые листочки в салаты и овощное рагу.

Отказаться от употребления горчицы стоит лишь тем, у кого есть проблемы с желудком — слишком остшая специя противопоказана при язве и гастрите. И не стоит есть горчицу перед сном — эта приправа может оказывать возбуждающее действие.

## ПОРОШОК ИЛИ ЗЕРНА?

**П**риготовить горчицу можно двумя способами — из порошка или зерен. С виду такая горчица ничем не отличается — и та и другая представляют собой массу, похожую по консистенции на сметану. Но зерновая горчица не в пример полезнее и вкуснее порошковой. Дело в том, что на порошковой горчице производители серьезно экономят. Из семян выжимают масло, а то, что остается, перерабатывают в порошок.

Ценное горчичное масло продают отдельно, а в приправу добавляют более дешевое подсолнечное или соевое.

Порошковая горчица более жгучая, пикантного аромата у нее нет. Поэтому перед тем, как в магазине положить бачочку горчицы в свою продуктовую тележку, внимательно прочтите этикетку. В составе должен быть указан или горчичный порошок, или зерна.

Владислав Белоконь, Пятигорск



ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ



## ДВОЙНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

**П**ельмени получаются невероятно вкусными и интересными. Начинки можно менять по своему усмотрению.

Зоя Фокина, Выкса

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** фарш мясной — 250 г • сыр — 50 г • картофель — 3 шт. • лук репчатый — 1 шт. • масло сливочное — 2 ч. л. • мука — 300 г • масло растительное — 3 ст. л. • вода (кипяток) — 150 мл • соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** в муку добавляем растительное масло, соль и кипяток. Вымешиваем тесто — мягкое, теплое, эластичное. Убираем его в пакет, оставляем в теплом месте на 20 минут.

Отвариваем картофель и обжариваем на сковороде мелко порезанный

лук. В фарш добавляем сыр, натертый на самой мелкой терке. Солим, вымешиваем. Готовый картофель превращаем в пюре, добавляем 1 ч. л. сливочного масла и обжаренный лук, вымешиваем.

Тесто делим на 2 части, раскатываем тонко. Вырезаем кружки как на обычные пельмени. Берем два кружка и складываем вместе, половину из получившегося круга прогоняем под скалкой для надежности. Выкладываем начинку, каждую со своей стороны. Складываем как обычный пельмень. Тщательно скрепляем кончики и слегка, без фанатизма, сдавливаляем ладонями.

Пельмени можно обжарить. Выкладываем на сковороду, на ту сторону, где фарш, и обжариваем на небольшом огне со всех сторон. Вторую часть пельменей можно сварить — опускаем в кипяток и варим до готовности.



## ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ

**Т**радиционное русское блюдо, знакомое всем нам с детства.

Валентина Евсеева, Новосиль

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** яйцо куриное — 1 шт. • мука пшеничная — 2 ст. • вода ледяная для теста — 0,5 ст. • соль — 0,5 ч. л. • свинина — 350 г • говядина — 200 г • лук репчатый — 2 шт. • сахар — 0,5 ч. л. • перец черный — по вкусу • чеснок — 5 зуб. • петрушка — 0,5 пучка • вода для фарша — 60 г.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** берем 2 стакана муки, обязательно просеиваем, добавляем в муку 0,5 ч. л. соли, делаем воронку, аккуратно вливаем в нее 0,5 стакана ледяной воды, вбиваем 1 яйцо и аккуратно замешиваем тесто. Вымешиваем, пока тесто не станет от-

ставать от рук. Тесто заворачиваем в пищевую пленку и оставляем при комнатной температуре на 30—40 минут.

Говядину и свинину перекручиваем на мясорубке один раз на крупной решетке вместе с луком и зубчиками чеснока. Солим, перчим, по желанию можно добавить щепотку мускатного ореха. Зелень петрушки измельчаем и добавляем к фаршу. Холодную воду добавляем в фарш в самом конце. Все хорошенько перемешиваем.

От теста отрезаем кусочек, раскатываем его скалкой и небольшим стаканом вырезаем кружки. На каждый кружочек выкладываем фарш, соединяем края теста и уголки прижимаем друг к другу. Не кладите слишком много фарша, от этого наши ушки могут расклеиться. Ушки выкладываем на доску, присыпанную мукой, и ставим в морозилку.



## ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ В ОВОЩНОМ СОУСЕ

**Р**ецепт просто идеален для выходного дня, когда хочется и вкусно, и красиво, и быстро!

Маргарита Лапина, Новосокольники

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** масло растительное — 4 ст. л. • помидор (очистить и измельчить) — 300 г • чеснок давленый — 3 зуб. • лук репчатый (натереть) — 1 шт. • перец болгарский (почистить и нарезать) — 200 г • баклажан (почистить и нарезать) — 200 г • фарш мясной (смешанный) — 350 г • тесто пельменное — 350 г • петрушка свежая — 3 ст. л. • кабачок (натереть на крупной терке) — 200 г • бульон овощной — 300 мл.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** приготовить начинку из фарша — добавить лук, чес-

нок, перец молотый, соль и петрушку. Начинка должна быть сочная, поэтому можно добавить в фарш немного воды. Поставить фарш в холодильник и дать немного настояться.

Готовим соус: нарезанные баклажаны замочить в холодной соленой воде.

В глубоком сотейнике нагреть немногого масла, обжарить лук и чеснок, баклажаны, тушить 2—3 минуты. Добавить кабачки и перец, тушить еще 2—3 минуты. Добавить помидоры и тушить на медленном огне до готовности. Добавить соль, перец и петрушку. Раскатать тесто и выстелить на него слой фарша. Скрутить рулетом и нарезать на кусочки 3—4 см, поместить их в форму, смазанную маслом, срезом вверх. Заполнить расстояния между пельменями соусом и залить овощным бульоном. Запекать в прогретой до 190 °С духовке 30 минут.



## ПЕЛЬМЕНИ «СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ»

**В**о многих семьях принято собираться вместе и дружно лепить пельмени. Мама рассказывает, а остальные их лепят.

Александра Нестерова, Каменка

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** лук репчатый — 1 шт. • перец черный — щепотка • сок томатный — 1 л • укроп, петрушка • соевый соус — 5 ч. л. • шампиньоны — 200 г • чеснок — 5 зуб. • паприка сладкая — щепотка • грудка индейки — 350 г • соль • яйцо куриное — 1 шт. • вода — 100 мл • мука пшеничная — 250 г.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** сначала необходимо замесить тесто. Делаем это традиционным способом. С грудки индейки снять кожу и нарезать на небольшие кусочки. Лук нарезать. При помощи мясо-

рубки приготовить фарш, присолить, перчить. Рабочую поверхность присыпаем мукой, раскатываем тесто 3 мм и вырезаем кружочки. В каждый кружочек выкладываем фарш. Заворачиваем концы и хорошо скрепляем. Выкладываем на поверхность, присыпанную мукой.

На огонь поставить кастрюлю с водой; когда вода закипит, всыпать все пельмени, помешать. Как только пельмени начали всплывать, сразу достаем.

Грибы обжарьте на сливочном масле с луком, разложите в горшочки. Распределяем пельмени по горшочкам. В каждый горшочек добавляем по 1 чайной ложке соевого соуса.

Далее в каждый горшочек наливаем томатный сок. Добавляем по 1 зубчику чеснока. Закрываем крышками и ставим в духовку на 40 минут при температуре 190 °C.



## А-ЛЯ ПЕЛЬМЕНИ

**Самый «ленивый» вариант спельменей, но очень вкусный и необычный. Пельмешки получаются очень сочные и вкусные и готовятся очень быстро!**

Светлана Максимова, Дивногорск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** лаваш тонкий — 2 листа или пельменное тесто — 2 шт. • фарш мясной смешанный — 500 г • хлеб белый — 2 кус. • лук репчатый — 1 шт. • морковь — 2 шт. • яйцо — 1 шт. • соль • перец черный молотый • кетчуп — 100 мл • сметана — 150 мл • масло растительное.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** луковицу порезать не очень мелко, морковь на крупной терке, жарим на растительном

масле почти до готовности на большой глубокой сковородке.

Берем домашний фарш свинина-говядина, добавим немножко булочки, размоченной в теплом молоке, а можно натереть на мелкой терке пару сырых картошин, яйцо, соль, перец, приправы к мясу, хорошо размешать. Лаваш делим пополам. Каждый кусок лаваша смазать фаршем, скрутить в трубочку и порезать на небольшие кусочки.

Кусочки разложить по кругу на готовую зажарку, разрезом вниз.

Приготовить соус: размешать сметану, томатную пасту, добавить соль, перец, добавить стакан кипятка (или бульона), перемешать, залить рулетики, плотно закрыть крышкой и тушить на маленьком огне 20 минут. Выключаем и еще минут 10 не открываем крышку. Все готово.



## ПЕЛЬМЕНИ «ЭКОНОМНЫЕ»

**Э**то пельмени с начинкой из куриных желудочков и сердечек. По вкусу они не хуже мясных, а по стоимости дешевле.

Вера Панфилова, Алапаевск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** мука — 400 г

- вода — 200 мл ● яйцо куриное — 1 шт. ● соль — 1 ч. л. ● желудки куриные (можно и сердечки) — 500 г ● лук репчатый — 1 шт. ● чеснок — 1 зуб. ● перец черный (молотый) — по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** все ингредиенты для теста замешивала вручную. Можно доверить этот процесс хлебопечке. Тем временем куриные желудочки или сердечки (можно и то, и другое) тщательно промываю, зачищаю от внутренней жесткой пленки. Пропускаю через

мясорубку вместе с чесноком и луком дважды. В получившийся фарш добавляю горячей водички (или бульона) до нужной консистенции (не более 70 мл). Перчу, солю и тщательно вымешиваю. Начинка готова.

Готовое тесто раскатываю тонко и выемкой делаю кружочки.

На каждый кружочек теста кладу нашу начинку. При помощи выемки соединяю плотно краешки пельменя.

Теперь о варке. Чтобы получились вкусные пельмени, нужно проделать следующее: ставим кастрюльку с холодной водой на огонь; когда вода закипит, солим и перчим, добавляем пару-тройку лавровых листочек, чайную ложку сливочного масла и маленькую головку репчатого лука, причем в кожуре. Затем добавляем наши пельмешки и варим до готовности.

ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## СЛИВОЧНЫЕ ТРЮФЕЛИ

**У** этих конфет есть один недостаток — съев одну, трудно остановиться...

Надежда Крылова, Новоульяновск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** масло сливочное — 130 г • сахарная пудра — 130 г • сливки (минимум 30% жирности) — 130 мл • ванильная эссенция (можно заменить пакетиком ванильного сахара (7 г), который надо растворить в сливках) — 0,5 ч. л. • шоколад темный — 200 г • какао-порошок — 100 г.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** размягченное масло взбить миксером с сахарной пудрой добела. Постепенно, по одной столовой ложке добавлять сливки, тоже комнатной температуры. Добавить ванильную эссенцию. Получится

густая белая масса, которую нужно поместить в целлофановый пакет. Отрезать кончик, примерно 1 см., и выдавить массу на противень, застеленный бумагой для выпечки, в виде прямоугольников примерно 2 на 3 см.

Воткните в каждую заготовку по зубочистке. Поставьте противень в морозилку на 45 минут.

Через 30 мин. поставьте шоколад расплавляться на водяной бане. Приготовьте глубокую чашку с какао-порошком для обсыпки. Достаньте заготовки из морозилки и обмакивайте каждую конфету, держа за палочку, в шоколад. Дайте лишнему стечь и сразу же выкладывайте конфеты в какао, обсыпайте как следует со всех сторон и выкладывайте конфеты на тарелку. Удалите зубочистки. Поставьте конфеты на 30 минут в холодильник — и можно наслаждаться!



ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## КОНФЕТЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

**Конфеты получились вкуснее магазинных. Не верите? Пробуйте, это очень легко!**

Кира Дроздова, Сергач

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** шоколад темный — 200 г • белок яичный — 3 шт. • кислота лимонная (на кончике ножа) • сахар — 180 г • желатин — 20 г • молоко сгущенное — 150 г • масло сливочное — 150 г.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** взбить белки, постепенно добавляя лимонную кислоту. Замочить желатин, дать набухнуть. Взбить масло, постепенно добавляя сгущенку. В набухший желатин добавить сахар и растопить, не доводя до кипения! В белки добавить посте-

пенно остывший желатин, продолжая медленно взбивать, добавить взбитое масло со сгущенкой, выложить в форму. Ставим в холод застыть!

Растопить шоколад, дать остывать. Опускать кусочки суфле, погружая в шоколад. Укладываем на фольгу, даем застыть.

Любите конфетки? Неохота печь тортик? Но есть минутка свободного времени? Побалуйте себя, удивите своих близких и гостей!

За красотой можно не гнаться, так они будут выглядеть более «аутентично». Наши конфетки готовы. Прекрасное угощение и украшения для торта.

Украшаем по желанию, можно оставить так. Я в коробочку сложила 2 вида, как вам больше понравится!

ПРОСТОЕ  
БЛЮДО



## ДОМАШНИЕ ТРЮФЕЛИ С ФУНДУКОМ

**В**еликолепный десерт! Нежные-нежные шоколадные конфеты с целыми орехами — что может быть лучше?

Анжела Самсонова, Полевской

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** шоколад темный — 150 г • сливки (жирные, 35%) — 150 мл • масло сливочное (несоленое) — 25 г • коньяк (брэнди или ром) — 2 ст. л. • йогурт (натуральный) — 1 ст. л. • фундук (или другие целые орехи — по кол-ву конфет) • какао-порошок (для обсыпки).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** нужно натереть шоколад на терке. Пока трете одну часть, остальное в это время пусть лежит в холодильнике — холодный шоколад не так липнет к рукам. Сливки, масло и коньяк (ром, бренди) в ма-

ленькой кастрюльке доводим до кипения, постоянно помешивая.

Затем, тонкой струйкой вливая сливочную смесь в шоколад, все это нужно взбить. Добавить йогурт и еще взбивать несколько секунд.

Дать смеси остыть. Накрыть пленкой и оставить на ночь в холодильнике.

На следующий день формируем конфетки — берем немного шоколадно-сливочной массы, скатываем в шарик, расплощиваем, в серединку кладем орешек, снова формируем шарик и обваливаем в просеянном какао-порошке. Конфеты готовы. До подачи их нужно хранить в холодильнике.

Конфеты можно заморозить, то есть заготовить заранее к какому-то празднику. Также можно сделать с миндалем, кешью и грецкими орехами. Приятного аппетита!



## АНИСОВАЯ НАСТОЙКА

**Эта настойка готовится из алкоголя на специях, а водка из аниса получается путем перегонки. Получается великолепная домашняя анисовая настойка на самогоне с желтоватым чайным оттенком с приятным букетом пряностей и ароматным вкусом.**

Илья Щукин, Дзержинский

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** самогон — 1 л  
● анис — 1 ч. л. ● тмин — 1 ч. л. ●  
бадьян — 2 звездочки ● фруктоза —  
0,5 ч. л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** в подходящую стеклянную емкость засыпать все специи, влить самогон и хорошо закрыть. Смесь настоять около двух недель в темном месте при комнатной

температуре. Через день настой хорошо перемешивать встряхиванием. Ароматный анисовый настой профильтровать через ватно-марлевый фильтр.

Отлить настойку в стакан, размешать в ней фруктозу и добавить в общий объем, перемешать. Разлить по бутылкам, выдержать напиток 2—3 дня перед употреблением.

Анисовку пили небольшими дозами в чистом виде, в наше время широкое распространение получили коктейли на основе анисовой водки.

Алкоголь на основе аниса распространен во многих странах мира. В странах Ближнего Востока анисовку называют «Арак», в Турции — «Раки», в состав которой входят, кроме аниса, листья розы и фиги, а в Греции называют «Оузо».



## КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ КЕДРОВОЙ НАСТОЙКИ

**В** этом рецепте аромат кедровых орешков очень хорошо выделяется, приглушая вкус самогона. Настойка получается мягкая и питкая. Срок хранения такой настойки в подвале или холодильнике практически не ограничен.

Мстислав Ситников, Нижняя Тура

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** орехи кедровые — 30 г • сахар — 50 г • гвоздика — 1 шт. • самогон — 1 л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** орешки поколоть с помощью молотка, всыпать в стеклянную банку.

В банку насыпать сахарный песок, добавить бутон гвоздики и поллитра самогона, можно сделать настойку на спирту, разбавив его водой до крепос-

ти 40—45°. Банку закрыть крышкой и настаивать 1—2 недели в темном месте при температуре 20—25°. Настойка станет темно-коричневого цвета, как чай. Готовый настой процедить через два слоя марли, отделив скорлупу и мякоть. Долить остальную часть самогона в настойку, размешать, разлить по бутылкам и выдержать пару дней в стекле — дать «созреть» напитку.

Настойка, приготовленная по этому рецепту, имеет сбалансированный приятный вкус с преобладанием кедровых орешков, с ароматом цедры апельсина и свежей смородины, и цветом коньяка. Если хотите удивить своих гостей необычным напитком, то обязательно попробуйте этот рецепт. Еще один плюс настойки в том, что она обладает лекарственным действием — в ней много полезных веществ.



## НАСТОЙКА ШИПОВНИКА НА ВОДКЕ

**Н**астойка шиповника на водке готовится просто, за 10 дней, в итоге получается приятный напиток с терпким вкусом. Такая настойка обладает целебными свойствами, ее можно использовать как профилактическое средство от простуды, а также пить для удовольствия.

Святослав Доронин, Тутаев

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** сухие ягоды шиповника — 1 ст. • водка — 0,5 л  
• сахар — 5 ст. л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** шиповник залить кипяченой водой, отделить мусор, дать ягодам слегка набухнуть. Слить воду, обсушить и поместить в банку нужного объема. Добавить сахарный песок и залить водку, вместо

водки можно использовать самогон, спирт, разбавленный до 40—45°. Содержимое размешать, закрыть и оставить настаиваться 10—15 дней. При необходимости добавить воду для понижения градуса. Настойку процедить через мелкое сито или марлю. Разлить по бутылкам. Хранить в холодильнике.

Благодаря кисловато-сладкому вкусу и терпкости плодов шиповника из них получаются вкусные домашние настойки, наливки и другой алкоголь, употребление которого в умеренных дозах приносит как пользу, так и удовольствие. Шиповник является очень целебным растением, которое используют при лечении различных заболеваний, от простой простуды до язвы желудка. Для напитков можно использовать как сушеный и вяленый шиповник, так и свежий.

# Итальянская кухня

ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## ИТАЛЬЯНСКИЙ КУРИНЫЙ СУП

**Н**асыщенный сливочный суп, невероятно вкусный и очень нежный.

Оксана Тарасова, Саратов

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** сыр твердый — 2 ст. л. • сливки (10%) — 1 ст. л. • масло оливковое — 3 ст. л. • томаты в собственном соку — 300 г • сельдерей черешковый — 2 стебля • перец болгарский — 1 шт. • лук репчатый — 1 шт. • курица (я использовала куриные бедра) — 500 г • макаронные изделия — 250 г • соль • бульон (куриный или вода) — 1,5 л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** макароны отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Перемешать с 1 ст. л. оливкового масла. Курицу разрезать на части. Промыть. За-

лить водой, довести до кипения, варить до готовности. Отделить мясо от костей. Бульон слить в отдельную кастрюлю.

Овощи мелко нарезать. Томаты в собственном соку очистить от кожуры, измельчить.

На сковороде обжарить лук, перец и сельдерей. В куриный бульон (или воду, если хотите, чтобы суп был менее насыщенным) опустить обжаренные овощи, кусочки курицы, очищенные томаты вместе с соком, довести до кипения, уменьшить огонь.

Положить в суп макароны. Влить сливки, перемешать, посолить по вкусу. Не давать закипеть (сливки могут свернуться). Выключить огонь. Подавать.

При подаче посыпать тертым сыром. Приятного аппетита!

ПРОСТОЕ  
БЛЮДО



## КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**О**чень многие любят баклажаны, и каких только нет рецептов из этой чудо-ягоды. Хочу предложить вкусные котлеты.

Валентина Осипова, Вольск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** баклажаны — 1,5 кг • сыр твердый — 150 г • сухари панировочные — 150 г • батон — 100 г • специи (по вкусу) • петрушка — 2 пуч. • чеснок — 1 зуб. • яйцо куриное — 1 шт. • молоко (немного) • сыр мягкий (типа «сулугуни», «брынза», «моцарелла») — 200 г • масло растительное (для жарки).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** баклажаны порезать кубиками, на сковороду налить чуть-чуть растительного масла, высыпать и слегка обжарить их, добавить полстакана воды, накрыть крышкой и

тушить до мягкости 15—20 мин., добавить 1 пучок мелко порезанной петрушки. Массу переложить в мисочку и дать остывть. Добавить немного соли, мелко потертый твердый сыр, яйцо, хлебный батон (замоченный в молоке), сухари, пучок мелко порезанной петрушки, зубчик чеснока потереть на мелкой терке, черный молотый перец — по вкусу.

Вымешать фарш. Если фарш будет жидким, добавить еще немного сухарей. Сформировать лепешку, на нее положить кусочки мягкого сыра. Скатать шарик, обвалять в муке или в сухарях. Слегка обжарить котлеты в небольшом количестве растительного масла. Выложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки, и отправить на 10—15 минут в горячую духовку до красивой корочки.



ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ



## ИТАЛЬЯНСКИЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Я решила поделиться с вами еще одним простым и вкусным рецептом яблочного пирога!

Галина Лапина, Нариманов

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** желток яичный — 2 шт. • сахар — 140 г • масло сливочное — 50 г • молоко — 125 мл • мука пшеничная — 180 г • разрыхлитель теста — 4 г • соль — 1 щеп. • яблоко — 4 шт.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** желтки взбейте с сахаром до его растворения и посветления массы. 3 ст. л. сахара оставьте для посыпки.

Растопите сливочное масло. Влейте половину масла в яичную массу, добавьте молоко и размешайте. Добавьте щепотку соли, просеянные муку и

разрыхлитель. Все перемешайте. Перелейте тесто в форму для выпечки, застеленную пекарской бумагой.

Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, разрежьте на четвертинки и затем еще на дольки.

В тесто выложите дольки яблок вертикально, утапливая их немного в тесте. В произвольном порядке, но чем больше яблок у вас войдет в пирог, тем вкуснее! Сверху полейте пирог оставшимся маслом (25 г). Присыпьте оставшимся сахаром (3 ст. л.). Поставьте в разогревую до 180 °С духовку на 30—35 минут. Следите за готовностью пирога по своей духовке. Готовый пирог остудить и подавать!

К сожалению, самой не досталось ни кусочка, так как пирог пекла по просьбе и относила своему свекру — большому любителю яблочных пирогов!



## СОУС СЫРНО-ЧЕСНОЧНЫЙ

**О**чень вкусный соус, который идеально подходит к пасте и другим макаронным изделиям. В принципе, это один из классических соусов, но я не могла его вам не описать, так как это очень вкусно, нравится и взрослым, и детям.

Мария Субботина, Междуреченск

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** сыр твердый — 100 г • чеснок — 2 зуб. • сливки (30%) — 100 мл • соль • перец молотый.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** сыр натереть на терке, я предпочитаю мелкую. Сортом сыра я вас обременять не буду, так как и сама делаю из разных сыров, главное — хорошее качество. К сырну выдавить чеснок.

Добавить немного соли и перца и залить сливками: чем больше сливок, тем более жидккая консистенция, если меньше — то, соответственно, наоборот.

Поставить на водяную баню, на средний огонь. Постоянно помешивать венчиком. Нагревать до полного растворения и образования кремовой консистенции. Пробуем! При необходимости подсолить не поздно.

Можно подавать сразу, но нам нравится немного охладить, тогда соус получается более «тягучий».

Кстати, этот соус отлично сочетается не только с макаронными изделиями, но и с картошкой, особенно «фри». Можно также его подать, если он жидкий, к томатам и сладкому перцу, нарезанным ломтиками, — вот, просто макать и есть! Для лазаньи тоже подойдет. Приятного аппетита!

# Республика Коми



ВЫБОР  
РЕДАКЦИИ

## БАБУШКИНЫ ШАНЬГИ

**Э**то коронное блюдо моей прабабушки. Очень вкусное и сытное. Изначально выпекалось в деревенской печи.

Алевтина Селиверстова, Инта

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** мука пшеничная — 2 ст. • соль — 1 ч. л. • вода — 1 ст. • майонез — 2 ст. л. • яйцо куриное — 1 шт. • картофель — 1 кг • сметана — 100 г • сыр твердый — 200 г

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** соль, воду, муку, яйцо и майонез замешиваем (по желанию можно исключить майонез). Тесто делаем как на пельмени. Раскатываем и делаем круги диаметром 10—12 см.

Картофель варим в мундире, очищаем, мнем в пюре, добавляем сметану — получается начинка.

Выкладываем на тесто, делаем бортики, чтобы получилась тарелочка, и полностью заполняем ее начинкой. Если угодно, в начинку можно добавить зелень.

Ставим в печь на 20 минут, температура 180—200 °С. За 1—2 минуты до того, как вынимать шаньги из духовки, сверху посыпать сыром (можно еще полить сметаной). Пойдет и как блюдо к чаю, и как закуска. И детям и взрослым. Подавать горячим.

### НАРОДНЫЙ КУЛИНАР:

«Эффект русской печи в духовке достигается, если готовить блюда при низких температурах в течение нескольких часов. Считается, что именно такой способ позволяет сохранить правильную текстуру продуктов, вкус и аромат. Этим способом готовить в духовке можно на нижнем уровне».



ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## МОРКОВНОЕ ЛАКОМСТВО «ПАРЕНЧА»

**П**аренча из Республики Коми — не что иное, как десерт из сладкой вяленой моркови с ванильным вкусом, в моем случае еще и с арахисом!

Регина Кулагина, Сыктывкар

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** морковь — 500 г • сахар — 0,5 ст. • ванилин — 0,5 ч. л. • арахис (дробленый) — 2 ст. л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** морковь очистить, залить водой и при слабом кипении под крышкой проварить 20 минут; залить холодной водой, остудить, вынуть и дать подсохнуть; порезать кружками 0,5 см толщиной.

Ванилин смешать с сахаром; противень застелить бумагой, посыпать ванильным сахаром, выложить морковь

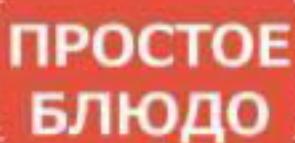
в один слой, снова обильно посыпать сахаром; посыпать дроблеными орехами и вялить 5 часов при 70 °C.

Хранить в темном месте в герметичной посуде!

Отличный дополнительный источник витаминов, сладкий перекус, полезный для детей! Паренчу называют еще деревенскими чипсами и готовят, как правило, впрок, хранят в герметичной посуде в темном месте! Паренчу без орехов также добавляют в компот и даже заваривают в чай!

### НАРОДНЫЙ КУЛИНАР:

«Таким способом можно приготовить чипсы не только из моркови, но и из свеклы, редьки и других корнеплодов. Можно поэкспериментировать даже с хреном и не сластить, а добавить соль, перец, и другие специи».

ПРОСТОЕ  
БЛЮДО

## ЧУКУР

**Э**то национальные треугольные пирожки коми-пермяков.

Маргарита Сысоева, Воркута

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** мука ржаная — 1,5 ст. • масло сливочное — 100 г • яйцо куриное — 1 шт. • сметана — 150 г • хлопья пшеничные — 0,5 ст. • молоко — 0,5 ст. • филе куриное — 300 г • лук репчатый — 1 шт. • мука пшеничная — 1 ст. • масло растительное • соль • перец черный (молотый).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** растопленное сливочное масло взбить с яйцом, добавить щепотку соли, сметану и муку — ржаную и пшеничную.

Замесить мягкое тесто, скатать его в шар, завернуть в пищевую пленку и охладить 20—30 минут.

Куриное филе отварить в подсоленной воде с добавлением кусочка репчатого лука и нескольких горошин черного перца. Остывшее мясо порвать руками на небольшие кусочки.

Пшеничные хлопья заварить кипящим молоком. Накрыть крышкой и оставить на 3—5 минут. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистости.

Смешать пшеничные хлопья, мясо, жареный лук, посолить и поперчить.

Тесто раскатать толщиной 3—5 мм, вырезать треугольники. Положить начинку. Соединить края теста, но посередине оставить отверстие. На смазанном маслом противне запечь в духовке при температуре 200 °С до золотистого цвета. За 5 минут до готовности влить в отверстие каждого пирожка по половине чайной ложки молока.



## ЯИЧНИЦА С ПОЛЕВЫМ ХВОЩОМ

**Р**анней весной мы всей семьей ездим на поля и собираем хвощ, чтобы снова и снова приготовить любимое блюдо — «Яичницу с пистиками».

Ирина Авдеева, Инта

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** яйца куриные — 5 шт. • сливки — 100 г • соль — 1 ч. л. • масло растительное — 10 г • цветки (хвощ полевой) — 150 г.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** хвощ полевой предварительно очищаем, промываем проточной водой, пропускаем через мясорубку. Сырые яйца перемешиваем с двумя щепотками соли и сливками. Добавляем измельченный хвощ. У меня был замороженный в измельченном виде.

Готовую массу выливаем в сковороду, смазанную растительным маслом. Ставим в духовку, разогретую до 180 °С на 20—25 минут.

Моя прабабушка во время войны жила в деревне в Коми-Пермяцком округе. В то время питались бедно, люди были доведены до отчаяния. Им приходилось есть древесную кору, сорную траву. Многие в деревне покидали насиженные места в поисках хлеба, а иной раз погибали от голода и болезней. Но прабабушка выходила из положения, делала все возможное, чтобы выжить в голодное время: собирала на полях хвощ полевой (пистики), солила его, сушила. Так из поколения в поколение переходило семейное блюдо «Яичница с пистиками». Это простое, но весьма необычное блюдо вам понравится!



## СУП ИЗ ПОРОСЕНКА

**С**варить бульон, как обыкновенно, из 3 фунтов поросенка, кореньев и пряностей, процедить; 1/2 стакана перловых круп разварить отдельно с 1 ложкой масла, выбить добела, прибавить сметаны, развести бульоном, вскипятить; подавать, всыпав зеленои петрушки и укропу. Можно подавать суп этот с фрикадельками из почки поросенка, а поросенка подать отдельно с хреном и со сметаной. (1 фунт — 410 г. — Ред.)

Выдать: 2 фунта поросенка. 2 моркови. 1 петрушку. 1 сельдерей. 1 порей. 1 луковицу. 10—15 зерен англ. перца. 2—3 шт. лаврового листа. 1/2 ст. перловых круп. 1 или 1,5 стакана сметаны. Зеленои петрушки и укропа.



## ПИРОЖКИ ИЗ БЛИНОВ С МОЗГАМИ

**И**спечь тонких блинов. Взять мозги из 2 телячьих голов или 1 быччьей, очистить жилки, перемыть в холодной воде, 1/8 фунта масла смешать с мозгами, посолить, сложить в кастрюльку, поджарить, мешая, пока мозги не побелеют, положить укропа или зеленои петрушки, размешать, намазать этим фаршем каждый испеченный блин, свернуть его в трубочку, обвалять в яйце или в оставшемся тесте от блинов и в сухарях, обжарить в масле. (1 фунт — 410 г. — Ред.)

Выдать: на блины — 3 стакана молока. 2 стакана муки. 2 яйца. четверть фунта масла поджарить блины. 1 яйцо. 6 сухарей. на фарш — мозги, соль, 1/8 фунта масла, укропа или зеленои петрушки.

Молоховец Е. И.

«Подарок молодым хозяйкам»,  
издание 1869 года.

Молоховец Е. И.

«Подарок молодым хозяйкам»,  
издание 1881 года.

# Подписка в каждый дом! Дешевле, чем покупать! Удобней, чем искать!

Подписной  
индекс:

**П1164**

КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ

Индекс: **04138**

Онлайн-подписка на сайте  
ФГУП «Почта России»

[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)

Обращаем ваше внимание на то, что  
досрочная подписка проводится еще по  
ценам предыдущего полугодия.  
К тому же подписка на весь год дешевле  
на 10%, чем суммарная подписка на два  
полугодия того же года по отдельности.

Подписной купон смотри на стр. 48

**Вы можете сэкономить свои деньги!**



Подписные  
издания

Официальный каталог  
Почты России

Второе полугодие 2017

Подписная кампания	Начало	Окончание
ПОДПИСКА ПО МЕСЯЦАМ		идёт всегда!
ДОСРОЧНАЯ на II полугодие 2017 года	1 февраля	31 марта
ОСНОВНАЯ на II полугодие 2017 года	1 апреля	25 июня

Газета «Еда на ура» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору  
в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Регистрационный номер: ПИ № ФС 77-63188

Учредитель: ООО «ТМ-медиа»

Издатель: ООО «С-медиа»

Главный редактор издательства: И.Ю.Игнатьев

Зам. главного редактора: Д.А.Орлов

Выпускающий редактор: Е.И.Розмыслов

Директор ОПП: А.С.Мокров

Корректор: К.И.Шарафадина

Тел. отдела распространения:

(812) 322-56-71, (812) 322-56-84, (812) 327-85-87

Веб-сайт: [www.s-media.net](http://www.s-media.net) 16+ E-mail: [dacha@s-media.net](mailto:dacha@s-media.net)

Адрес редакции, издателя: 191167, Санкт-Петербург, а/я «С-медиа»

Отдел рекламы: (812) 322-58-06, [reklama@s-media.net](mailto:reklama@s-media.net)

Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП»

тел. 8 (800) 333-7718, [vdm@fenix-media.com](mailto:vdm@fenix-media.com)

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов только с разрешения редакции.

Правовое обеспечение издания осуществляют  
юридическая служба ООО «С-медиа».

Безопасность обеспечивает служба безопасности ООО «С-медиа».

Типографские услуги:

ООО «Московская газетная типография».

Адрес: Россия, 123995, г. Москва, улица 1905 года, дом 7, стр. 1.

Тираж 270 000 экз.

Подписано в печать 23.01.2017

Время подписания в печать (по графику/фактическое): 17:00

Дата поступления в продажу: 09.02.2017

Возрастное ограничение: 12+

Подписные индексы смотрите на странице 45

Цена свободная.

Фото: Shutterstock

# **ЗВОНИТЕ И РЕГИСТРИРУЙТЕ ВАШЕ УЧАСТИЕ В АКЦИИ!**

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (ниже).\*

# **8-800-775-00-44**

Имена призеров будут опубликованы на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

## **ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ.**

**Мы вручаем денежные призы каждый месяц!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

1. Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
2. Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
3. Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
4. Давыдова Т.Н. (г. Челябинск) – 30 000 р.
5. Кинев Н.В. (Пермский край) – 30 000 р.
6. Цехош П.Я. (Орловская обл.) – 30 000 р.
7. Каргина Т.М. (Ульяновск) – 30 000 р.
8. Калиновская Т.А. (Респ. Хакасия) – 30 000 р.

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит маркетинговые акции: в срок с 01.01.2017 по 30.04.2017 с вручением приза 1 000 000 рублей, участие в акции регистрируется до 25.04.2017. Призовой фонд маркетинговых акций сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанные акции не являются игрой, конкурсом, лотерей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящие акции действуют только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерянным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k * p/3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $p$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $p/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. 7 (семь) получателей приза по 20 000 рублей (призеры) будут определены в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер =  $k * p/7$ , где  $k$  – число от 1 до 7,  $p$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $p/7$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи. Реклама.

# ЗВЕЗДЫ ПРИНОСЯТ УДАЧУ!

Да! Это правда!

**Мы вручаем 7 призов по 20 000 рублей  
и один приз – 1 000 000 рублей!**

## ЗАДАНИЕ

на 20 000 рублей\*



**НАЙДИТЕ НАЗВАНИЯ  
5 ЗНАКОВ ЗОДИАКА**

Как только Вы их найдете,  
немедленно звоните  
и зарегистрируйте участие в акции!

**7 счастливчиков получат  
по 20 000 рублей!**

## ЗАДАНИЕ

на 1 000 000 рублей\*



**Из 4 букв,  
расположенных  
по углам, составьте  
название еще одного  
знака зодиака  
и сообщите его нам!**

**один счастливчик  
получит 1 000 000 рублей!**

В	А	Р	О	Д	Е
Щ	Я	Ч	Р	А	К
Т	Т	Е	Л	Е	Ц
Н	Ф	Ы	В	Л	Г
Ф	В	Д	Ж	Е	Х
И	Х	Ж	Д	В	Ц
М	В	В	Е	С	Ы
Ч	И	П	В	Т	Н
С	М	Д	А	Б	О
М	Т	Т	Ж	П	Р
О	Д	Р	Ю	У	Н

Почта России

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету  
журнальную

«Еда на ура»

(индекс издания)

количество  
комплектов

на 20 17 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда       

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому       

линия отреза

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ  
КАРТОЧКА

(индекс издания)

На газету  
журнальную

«Еда на ура»

Наименование издания

Стои- мость	подписки	руб.	Количество комплектов
	переадрес.		

на 20 17 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

--	--	--	--	--

город

почтовый индекс

село

область

район

улица

--	--	--

дом

корпус

квартира

(фамилия и. о.)

**РАЗНОСОЛЫ**  
**зимой согреют**  
**ЗАПАС КАРМАН**  
**ПОЛНИТ!**

ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ИЗДАНИИ  
**«РАЗНОСОЛЫ ЗИМОЙ СОГРЕЮТ»:**

- ДОМАШНЕЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЫРА;
- ВИТАМИННЫЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ ГРАНАТА;
- ЗАГОТОВКИ ИЗ МАНДАРИНОВ,  
АПЕЛЬСИНОВ И ЛИМОНОВ;
- БЛЮДА ШОТЛАНДСКОЙ КУХНИ;
- БЛЮДА УРАЛЬСКОЙ КУХНИ;
- РЕЦЕПТЫ ИЗ СТАРИННЫХ  
ПОВАРЕННЫХ КНИГ.