

ВСЁ О ШАШЛЫКАХ: ОТ МЯСА ДО ШАМПУРОВ

ПРО КУХНЮ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

№5 (103) МАЙ 2017

37
ПРОВЕРЕННЫХ
РЕЦЕПТОВ НА
ВСЕ СЛУЧАИ

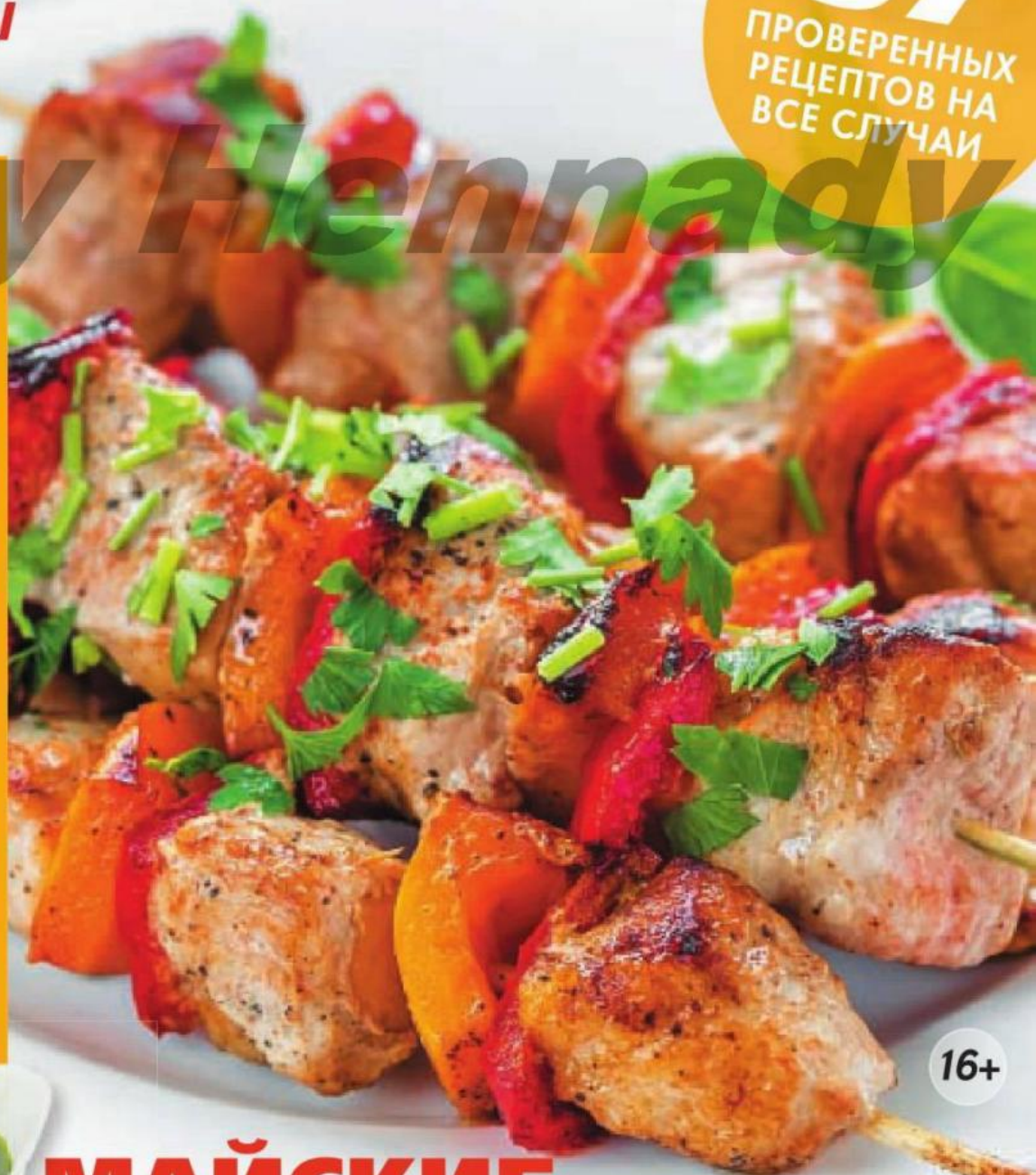


**ВИКТОРИЯ И АНТОН
МАКАРСКИЕ**

ЗНАЮТ, КАК
ОТУЧИТЬ ДЕТЕЙ
ОТ ВРЕДНОЙ ЕДЫ

**МАЙОНЕЗ
СВОИМИ РУКАМИ**

А ТАКЖЕ КЕТЧУП,
ДЗАДЗИКИ И ДРУГИЕ
СОУСЫ



16+

**МАЙСКИЕ
ПРАЗДНИКИ:**

С МАНГАЛОМ, ДЫМКОМ И ЛУЧКОМ!

ГОРОСКОП + СКАНВОРД

ISSN 1997-9193
17 005
9 771997 919002



Смертельная угроза в вашем доме



Знаете ли вы, что продукты на нашем столе кроме витаминов могут содержать опасные для здоровья нитраты? Нитраты - причина развития тяжелых хронических заболеваний, в том числе онкологических, и острых отравлений. В группе особого риска - дети и беременные женщины. Хроническое кислородное голодание из-за постоянного употребления нитратных продуктов может привести к заметному отставанию в умственном и физическом развитии.

Особенно опасны ранние арбузы и дыни. В бахчевых, купленных не в сезон - весной, в первые летние месяцы, уровень нитратов может в 5-6 раз превышать норму и употребление такого продукта может быть смертельно опасно. И качество еды год от года не улучшается. Не случайно, депутат Владимир Вольфович Жириновский рекомендовал всем жителям России иметь нитратометр и проверять овощи и фрукты перед покупкой.

Как же защитить себя и не стать жертвой отравления?

К счастью, российские инженеры нашли решение - **СОЭКС Экотестер 2**. Этот компактный и несложный в управлении прибор поможет вам за 3 секунды узнать содержание нитратов во фруктах и овощах. Просто выберите в меню Экотестера функцию "Нитратометр", введите шуп в продукт и через 3 секунды оцените, насколько он безопасен. Зеленый экран означает, что все в норме, желтый - что содержание нитратов немного выше нормы. Лучше не есть много. Красный фон - продукт опасен, содержание нитратов значительно превышено. Пробовать такой продукт не стоит ради собственной безопасности.

СОЭКС Экотестер 2 - не просто нитратометр, это настоящая карманная лаборатория. Он поможет быстро и просто определить уровень опасных нитратов и оценить радиационный фон.

Радиация в обычной жизни встречается не так редко. Стоит вспомнить хотя бы недавний случай с московской пенсионеркой, которая хранила под подушкой радиоактивные деньги. Новость широко освещалась в СМИ, в том числе по Первому каналу. Фон от купюр превышал допустимые нормы в 100 раз! Обнаружить смертельно опасную находку ей помог дозиметр СОЭКС.

Известен и другой случай, когда маленькая капсула с радиоактивным цезием-137 в стене жилого дома в Краматорске унесла жизни 6 человек и 17 оставила инвалидами. Дозиметром стоит проверять жилище, новые авто, особенно приехавшие из азиатских стран, детские игрушки и даже продукты. Например, грибы и лесные ягоды активно накапливают радиоактивные изотопы, поглощая их из почвы. Потом радиоактивные элементы попадают в наш организм, разрушая его. У вас в доме есть старинные елочные игрушки, часы, компас, которые светятся в темноте? Проверьте, почти наверняка они радиоактивны.

Разработали и производят этот незаменимый в каждом доме прибор в России. Но популярен он далеко за пределами нашей страны. Вопрос качества и безопасности еды сегодня заботит людей все больше. Неслучайно российский **СОЭКС Экотестер 2**, не имеющий аналогов в мире, стал так востребован за рубежом. Он экспортируется в 40 стран мира, что говорит о высоком качестве и доверии потребителей.

Купить СОЭКС Экотестер 2: soeks.ru, 8 (800) 555-02-85

Реклама 16+



с. 8

Тема номера - шашлыки

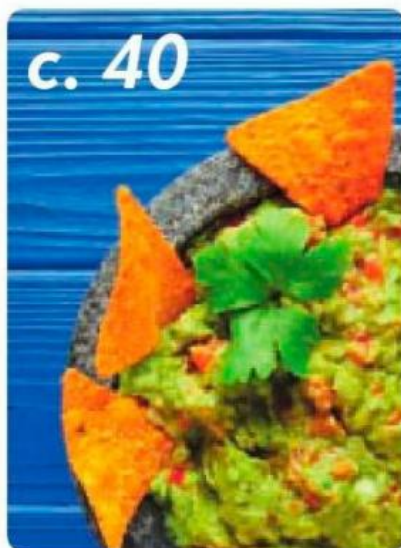
с. 8-21. Каждый знает, как их делать, и у каждого обязательно бывают ошибки: то мясо подгорит, то оно сырое внутри, то маринадом всё испортили... А казалось, всё так просто: огонь и мясо. Секреты мастерства от знающих людей.

Звезда на кухне

с. 22-29. Виктория и Антон Макарьские настолько чувствуют себя одним целым, что у них даже изменились вкусы! А долгожданных детей они с рождения приучают к правильному питанию. Как им это удаётся?

Вещь

с. 36-39. Какое бы прекрасное мясо вы ни купили, его может испортить всё: неудачный мангал, неподходящие шампуры, да даже дрова надо выбирать с умом!



с. 40

Мужское дело

с. 40-47 Самым главным соусом в России считают майонез. Но, во-первых, многие его считают не дополнением, а едой, а во-вторых, кроме него существует масса способов разнообразить вкус любого блюда!

Рецепты от гениев

с. 48-53 В трудные годы Владимир Маяковский составил целый список друзей, к кому ходил на обед. Тяжелее всего приходилось в гостях у Репина. Выдающийся живописец считал, что ничто так не развивает воображение, как вегетарианская еда. А для великана Маяковского это было пыткой.

На досуге

с. 62 Гороскоп
с. 63 Сканворд

О ЧЁМ РАССКАЖЕТ РЕЦЕПТ

Используйте qr-код, чтобы посмотреть видео приготовления блюда



... Время приготовления (в часах и минутах)

... Количество порций

... Калорийность на 100 г

... Сложность приготовления:

☉ - просто

☉☉ - требует усилий

☉☉☉ - сложно приготовить



50 мин.



4 пор.



340 ккал



☉☉☉

САЛАТЫ

с. 51



ЗАКУСКИ

с. 27, 34, 35, 43



СУПЫ И БОРЩИ

с. 34, 60, 61



ПОСТНЫЕ БЛЮДА

с. 39, 43, 44, 46



ДЛЯ ДЕТЕЙ

с. 39, 61



МЯСО

с. 13, 17, 18, 20, 57, 58, 59



ПТИЦА

с. 15, 25, 27, 45, 56



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

с. 16, 21, 35



ВЫПЕЧКА

с. 61



ДЕСЕРТЫ

с. 47



НАПИТКИ

с. 53



ВКУСНЫЕ НОВОСТИ

БОЛЬШЕ МОРЯ!

Уникальность нового проекта заключается в том, что, соединяя два гастрономических тренда, Raw и Grill, создатели сделали акцент на первом. Само название говорит за себя: Moregrill - это морепродукты, которые по праву занимают первое место. Гостей угостят всевозможными закусками из сырой рыбы, морепродуктов и мяса с яркими заправками, в том числе блюдами итальянской кухни, а также отличным мясом, приготовленным на углях.



АЛТАЙСКИЕ НАПИТКИ В СЕТИ ГУРМЕ-ЭКСПРЕСС КАФЕ CHICKEN RUN

Специалисты кафе Chicken Run вывели формулу идеального заряда для весны - чай на основе эксклюзивных трав, привезённых специально из Горного Алтая. В меню появились сразу три новых напитка. «Пряное яблоко» - напиток на основе шиповника с нотками апельсиновой цедры и пряностями. «Летний нежный» - лучшее, что можно взять от листьев смородины, мяты и цветов душицы. А в напитке «С душицей и чабрецом» скрывается огромное разнообразие полезных растений, среди которых Melissa, шиповник, плоды малины и смородины, саган-дайля и листья бадана. Любой заряд энергии стоит всего 90 рублей!



КОФЕ ВСЕГДА, КОФЕ ВЕЗДЕ!

Бренд Starbucks запускает в России продажи охлаждённых молочных кофейных напитков: двойной эспрессо, капучино, латте и карамель макиато. Все они созданы из высококачественных кофейных зёрен сорта арабика и молока от Arla Foods. Новинки можно будет приобрести в сетевых магазинах и на заправочных станциях. В будущем линейка продуктов расширится, её пополнит коллекция легендарного фраппучино в трёх разных вариациях: классический, мокка и карамельный.



КЕТЧУП «БАЛТИМОР» - ИЗ ПОМИДОРОВ С ЮГА РОССИИ

С 2017 года в своих продуктах «Балтимор» начал использовать помидоры, выращенные на южных полях России. Поставщиком овощей стало семейное предприятие из Кабардино-Балкарии «Овощи юга», где томатную пасту готовят из только что собранных плодов с собственных полей.

ЛИЧНЫЙ ШЕФ-ПОВАР НА ВАШЕЙ КУХНЕ

И начинающей, и опытной хозяйке всегда есть к чему стремиться. Ведь вкусных, аппетитных блюд так много! Чтобы кулинария приносила удовольствие и вы могли полностью реализовать свои идеи, REDMOND предлагает уникальный комплект приборов Домашний Шеф-повар. Он варит, жарит и выпекает!



Домашний Шеф-повар - это полноценная и вместе с тем очень мобильная система для кухни, которая занимает минимум места, её легко перевезти на дачу в машине или установить в маленьком кухонном пространстве своей квартиры. Каждый комплект Домашний Шеф-повар включает в себя два самых инновационных прибора последнего времени: мультиварку и мультипекарня. Они позволяют в автоматическом режиме готовить блюда всеми возможными способами: варить супы и жарить котлеты, тушить овощи и готовить их на пару, выпекать хлеб и делать десерты, печь вафли и печенье... Этот список можно продолжать бесконечно.

Особенность мультиварки, входящей в набор Домашний Шеф-повар, -

множество автоматических программ приготовления и подъёмный нагревательный элемент (ТЭН).

Вы можете готовить блюда в комплектной чаше, а если хотите, например, пожарить на сковороде яичницу или блины, сварить в сотейнике небольшую порцию супа для ребёнка или вскипятить чайник, то просто с помощью функции MasterFry® поднимите ТЭН вверх и поставьте на него нужный прибор. Кстати, сковорода изначально входит в комплект - она имеет антипригарное покрытие. Благодаря этому, а также абсолютно плоскому ТЭНу масла для жарки требуется минимум - ведь по ровной поверхности оно растекается равномерно, да и еда к такому покрытию не пригорает. То есть при любом способе приготовления блюда в мультиварке получаются максимально диетическими. За приготовлением в мультиварке совсем необязательно следить и, следовательно, находиться рядом. Включаете нужную программу, при необходимости изменяете настройки времени

и температуры с помощью программы МУЛЬТИ-ПОВАР - и всё: можете смело заниматься своими делами, не волнуясь о том,

что блюдо подгорит или выкипит вся вода в чайнике. Мультикухня готовится всё в автоматическом режиме и потом отключится сама.

Второе необычное устройство в наборе Домашний Шеф-повар - это универсальный компактный мультипекарня. Он поможет с лёгкостью делать здоровую и красивую выпечку для вас и ваших близких: венские вафли, горячие сэндвичи, орешки, крендели, пряники, стильное японское печенье или пряничные цифры и буквы для ребятишек. На самом деле вариантов выпечки гораздо больше, так как сегодня REDMOND предлагает более 40 видов съёмных пресс-форм и каждая такая пара панелей подходит к мультипекарне! Как правило, 3 съёмные панели уже входят в комплект, а остальные вы можете подобрать в зависимости от своих предпочтений, создавая настоящую мини-пекарню у себя дома. Покрытие панелей также антипригарное - в мультипекарне всё пропекается идеально даже при минимальном использовании масла. Но главное - с мультипекарней вы точно уверены в качестве продуктов, которые берёте для выпечки, скажите «нет» консервантам и вредным добавкам! Здоровая выпечка для всей семьи - вот что такое мультипекарня! **Готовьте вкусные сбалансированные блюда для всей семьи с персональным Домашним Шеф-поваром - это легко!**



store.redmond.company •
redmond.company • multivarka.pro

ООО «Технопоиск». ОГРН 1047855126714.
Адрес: 198084, Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, д. 28, лит. В

ПРО КУХНЮ №5 (103) 2017 / «Аргументы и факты»

ПРО

И ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ
СОХРАНИТЬ
СВОЮ
КРАСОТУ
И ЗДОРОВЬЕ!

реклама



НОВАЯ ГУБКА - НОВОЕ КАЧЕСТВО МЫТЬЯ

Европейский бренд Paclan представляет на российском рынке новую губку Practi Maxi. Она сделана из мелкопористого поролона с фиброй, что позволяет хорошо вспенивать моющее средство и справиться даже с сильными загрязнениями, такими как жир и частички засохшей пищи. Абразивный слой высокого качества делает губку универсальной, изделие отлично подходит для удаления загрязнений с любых, даже деликатных, материалов, можно чистить кафель на стенах, плиту и раковину. Благодаря высокой прочности склейки губка подходит для длительного использования.



ЭЛЕГАНТНАЯ КЛАССИКА

Одним из главных преимуществ нового чайника VT-7014 от VITEK является наличие сертифицированного контроллера английской фирмы STRIX. Он выполнен из высококачественных термостойких материалов и отвечает за безопасность прибора. У изделия удобный эргономичный корпус из термостойкого пластика, двусторонняя шкала уровня воды и внутренняя подсветка небесно-голубого цвета. А благодаря максимальной мощности 2200 Вт чайник за считанные минуты вскипятит 1,7 литра воды и самостоятельно отключится.

ЙОГУРТ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Учёные Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи при поддержке Группы компаний Danone в России рассказали, что потребление йогурта влияет на риск развития ожирения. В результате исследований, проводившихся среди 12 тыс. российских семей на протяжении 19 лет, выяснилось, что включение в рацион данного продукта влияет на метаболизм, а следовательно, и на массу тела. Важно, что такая взаимосвязь относится лишь к женщинам, в отношении мужчин подобной зависимости не выявлено.



НОВЫЕ АВТОРСКИЕ КОКТЕЙЛИ

В барной карте ресторана Spices - акцент на пряности. Теперь на их аромате и разнообразии выстроена концепция не только кухни, но и бара. Например, в коктейле «Cherry-Cinnamon Sour» - ароматная турецкая корица, а в «Лавандовом спритце» - лавандовый сироп с добавлением лаврового листа. В «Санрайз Палома» - неожиданный домашний микс из ромашки, эвкалипта и лимон-грасса, а в «Roasted Coconut» - домашний сироп со вкусом куркумы и кунжута. Эти и многие другие необычные новинки можно попробовать по 490 рублей.



Утонченное, летнее, розовое

Розовое вино Каберне Фран - по цвету близко к красному, по вкусу – к белому, идеальный выбор для романтического ужина или дружеских летних встреч на террасе... Как выбрать розе и с чем подавать, рассказывают Марат Серебряков, сомелье отеля «Балчуг Кемпински Москва», и Максим Максаков, шеф-повар отеля.

Сорт винограда Каберне Фран в основном используется в изготовлении красного вина, для которого характерны интенсивный тон фиалки, перечность и ягодные оттенки - признаки сложных лучших вин Франции. В розовом вине (розе) эти ярко выраженные черты преобразуются в удивительные сливочные нотки, переплетающиеся с интонациями плодов клубники, красной смородины, малины и, конечно, цветочным букетом. Вкус розе раскрывается не сразу: оно обеспечивает настоящий ошеломляющий эффект, когда с каждым глотком ощущаешь все новые и новые оттенки. Во многом причиной этому служит территория, на которой

растет сорт винограда. Например, каберне розе от Фанагории использует виноград Таманского полуострова. Терруары Тамани - это пологие холмы и широкие степные долины, остатки древней разветвленной дельты реки Кубань, оптимальный климат для винограда. Многие сомелье считают, что в этой местности для превосходного урожая даже не стоит прикладывать усилий и вино делает себя само! Из-за характерного климата в созревшем винограде удивительным образом сочетаются и вкус, и аромат самого плода, как говорят виноделы - тело и аромат сливаются воедино в уникальных пропорциях, делающих вкус вина незабываемым.

Температура подачи вина

Для розе хороша свежесть, и оптимальная температура подаваемого напитка составляет от 8 до 12 градусов. Хотя каберне розе от Фанагории не такое легкое, как иногда ожидается от розового вина. Если сравнивать напиток с модным образом, это, скорее, вечернее летнее платье, чем легкий летний сарафан. Более охлажденное розе подойдет в жаркую погоду.

Бокалы для подачи

Оптимальный бокал для подачи розе - тюльпанообразная чаша большого размера. Это обусловлено тем, что розе чаще подают прохладным, а в большом бокале оно медленнее нагревается. Форма бокала

ВАРЕНИКИ С СУЛУГУНИ, СМОРЧКАМИ, ПОРЕЕМ И СОУСОМ ШАМПАНЬ

PROMO

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Замешайте тесто, соединив воду, яйцо, щепотку соли, муку, пока тесто не станет мягким и эластичным. Положите его в холодильник охлаждаться.
2. На сковороде подогрейте подсолнечное масло, обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок до мягкости и дайте им остыть. После этого смешайте их с измельченным на терке сыром сулугуни и мелко нарезанными листиками базилика и тимьяна, добавьте перец.
3. Раскатайте тесто до толщины 5 мм и вырежьте кружочки диаметром 6–7 см. Положите чайную ложку начинки из сулугуни на кружочек теста и закрепите плотно края вареников.
4. В сковороде с толстым дном на среднем огне обжарьте мелко нарезанный шалот и чеснок со сливочным маслом до прозрачности. Добавьте белое игристое вино и выпарьте его наполовину. Затем бульон и выпарьте смесь наполовину. Далее сливки и снова выпарьте наполовину. Используя ручной блендер, взбейте соус и протрите его через мелкое сито. Положите сметану и сливочное масло и взбейте соус до появления пенки. Приправьте специями по вкусу.
5. Нарезьте светло-зеленую верхнюю часть лука-порей на квадратики со стороной 1 см. Сушеные сморчки замочите в воде, разрежьте их вдоль и снова промойте. Достаньте фасоль из стручков.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вода - 30 мл
- Яйцо куриное - 1 шт.
- Мука - 100 г
- Масло подсолнечное - 20 мл
- Сулугуни - 50 г
- Вино сухое белое игристое - 50 мл
- Бульон куриный - 50 мл
- Сливки жирностью 35% - 60 мл
- Базилик - 2 листика
- Тимьян - 1 веточка
- Луковицы некрупные - 2 шт.
- Чеснок - 2 зубчика
- Лук-порей - 50 г
- Сморчки сушеные - 5 г
- Фасоль стручковая - 50 г
- Сметана - 20 г
- Масло сливочное - 40 г
- Шнитт-лук нарезанный - 1 ст л
- Кресс-салат - 1 упаковка
- Редис - 2 шт.
- Тофу обжаренный - 20 г



Обжарьте лук-порей в кастрюле с толстым дном с добавлением сливочного масла до мягкости. Добавьте фасоль и сморчки. Приправьте солью и перцем.

6. Отварите вареники в течение нескольких минут.

7. Поместите овощной гарнир в центр блюда. Положите сверху вареники и полейте соусом. Украсьте свежим кресс-салатом и тонкими кружочками редиса. Добавьте в блюдо обжаренный сыр тофу.

высвобождает многогранный букет вина и весь спектр ароматов.

С чем подавать

Бытует мнение, что розе хорошо подавать и под мясо, и под рыбу. Это справедливо, хотя бывают и такие деликатные, тонкие вина, что их не стоит рекомендовать

под тяжелую пищу. Оптимальное сопровождение для розе - легкие, нежирные блюда. Оно превосходно сочетается с туном или с пастой, ингредиенты которой сами подскажут выбор напитка. Например, интересным сочетанием станут розе и вареники с сулугуни и сморчками. Сыр внутри блюда слегка плавится

и несет в себе легкий сливочный вкус, а сморчки ассоциируются с так называемыми земными нотками. Попробуйте розовое вино в первые летние дни, и, возможно, оно станет для вас одним из любимых напитков этого сезона. Вареники с сулугуни, сморчками, пореем и соусом шампань.

Как сделать идеальный шашлык?



Нужно ли мариновать мясо для шашлыка и какой маринад лучший? Как выбрать хорошее мясо для первого барбекю - выезда на природу?

Игорь Арцеулов, Москва

Автор Анастасия Метёлкина



Рассказывает **Юрий КУДРЯВЦЕВ**, шеф-повар стейк-хаусов **Goodman**:

- Зачем маринуют мясо и как это правильно делать? Раньше мы имели дело с не очень качественным мясом, поэтому его мариновали, чтобы скрыть недостатки. Сейчас же маринование оправданно отчасти, но совсем по другим причинам.

Три роли маринада

Во-первых, маринад делает мясо мягче. Смотрите: любое мясо должно вызреть. В нём существует молочная кислота. При взаимодействии со свежим воздухом молочнокислые бактерии начинают свою работу. Они размягчают волокна. И чем дольше это происходит, тем мясо становится нежнее. Мы можем ускорить процесс, надеясь на молочные бактерии, и замариновать мясо. Для этого подойдёт любой продукт, где есть кислота. Например, майонез, где есть уксусная кислота, ананас, где кислота содержится в огромном количестве, лимон - он придаст ещё и цитрусовый запах. Сейчас очень популярно маринование в киви, но я думаю, что киви больше подходит для говядины, поскольку там есть небольшая сладость.

Второе направление, в котором работает маринад, - придание аромата. Обратимся к Кавказу: там используют для шашлыка только соль и перец - и никаких маринадов. Нарезали, посолили, поперчили - всё. В крайнем случае луком пересыпали. Все наборы кавказских специй, которые нам на рынке продают для шашлыка, на самом деле на Кавказе не используются.

Обеспечить сочность мяса - третья задача маринада. Если мясо готовится на огне, если оно постное, то его надо чем-то насытить, чтобы оно не отдало свой сок при жарке. Вот поэтому и используется, например, майонез. Он жирный, при запекании превращается в корочку, которая запечатывает мясные соки. И наконец, майонез содержит кислоту - уксус.

В советские времена продавали такие шашлыки: мясо опускали в мучную кашу, получался мини-беляш, где внутри кусок мяса, а сверху мука с солью - так из мяса не уходил сок.

Что можно, а чего нельзя

Лучший маринад

Очень хороший размягчитель - луковый сок. Лук можно нарезать, можно натереть на тёрке или измельчить блендером. И замариновать в этом мясо. Шашлык получится очень нежным и сочным. Потому что луковая каша сразу схватывается при нагреве и образует корочку.

Уксус

Им лучше не мариновать мясо, он стягивает волокна, и мясо становится суше. Лучше возьмите сухое вино для маринада, чем уксус.

«Безумные» маринады

Надо постараться, чтобы испортить мясо маринадом. Например, в Америке барбекю маринуют даже в коле, а мексиканцы - в ананасе. А в этих продуктах очень сильная кислота - но и вкус специфический.

Магазинный шашлык

С готовым шашлыком в магазине



есть две хитрости: туда можно положить мясо, которое не подходит для шашлыка. То есть вместо заявленной шейки вы получите лопатку и часть задней ноги. Ещё могут положить самую верхнюю часть шеи, где ужасно много жира. И вы нарвётесь на то, что из килограмма шашлыка будет 200 грамм отменного мяса, а остальное - непонятно что.

Второй момент - маринованием продлевается срок хранения мяса. Например, 4 дня мясо могло

пролежать на прилавке и не продаваться. Но ушлый продавец его замариновал - и есть ещё 4 дня на продажу.

Табу

Если очень нужно купить уже замаринованный шашлык, запомните несколько правил. Во-первых, если шашлык замаринован в красных специях - его лучше не брать вообще. Ни в коем случае нельзя покупать шашлык на трассе или с рук в непонятном месте - там продают мясо без осмотра ветврача.



Считается, что при жарке на огне или углях в мясе вырабатываются канцерогены. Как этого избежать?

Объясняет Дмитрий ЗЫКОВ, специалист по пищевым технологиям, кандидат технических наук:



- Действительно, в шашлыках, барбекю и прочих блюдах, приготовленных на открытых углях, канцерогенов достаточно много. Поскольку

температура готовки очень высокая, в мясе образуются так называемые гетероциклические амины (ГА) и продукты перекисного окисления липидов (ПОЛ). Это мощные канцерогены. Практически любая поджаристая корочка содержит эти вещества. В котлетах и прочих мясных блюдах, приготовленных на сковороде, они тоже есть, но в меньших количествах.

Но можно существенно уменьшить образование этих веществ:

- маринуйте мясо не в уксусе, а в сухом вине. Пропитка мяса красным вином на 75% снижает поступление канцерогенов в организм. Это было

доказано в научных экспериментах израильских учёных;

- добавляйте в маринад пиво! Португальские специалисты недавно не только подтвердили данные израильтян, но ещё и показали хороший эффект использования пива в качестве маринада;

- важную роль играют травы и специи, которые вы добавляете в маринад. Очень полезны красный, чёрный и белый перец, чеснок, лук, орегано, розмарин, тимьян, петрушка, базилик. В них много антиоксидантов, препятствующих образованию канцерогенов при высокой температуре. Специи и травы должны хорошо покрывать поверхность мяса - именно здесь происходит реакция, в результате которой образуются опасные соединения;

- если нет времени на многочасовой маринад - не расстраивайтесь. Фарш для котлет и колбасок можно просто пропитать вином или пивом! Куски мяса желательно вымачивать не менее полчаса, но оптимальное время - 2 часа. Для птицы достаточно 30-60 минут, а для рыбы время может быть ещё меньше.



Три самых популярных варианта мяса для барбекю - свинина, баранина и курица. Выбирать и тем более готовить их нужно совершенно по-разному. Разберёмся как.

Свинину - с костью

«Для шашлыка из свинины оптимальное мясо - жирная шейка, - рассказывает повар **Юрий КУДРЯВЦЕВ**. - Хотя на Кавказе, например, никто не берёт мякоть, все хотят корейку на косточке для мангала. И шашлык из неё получается более плотный, волокнистый».

Баранина - это классика

Самый нежный, самый сочный вариант шашлыка из баранины - жаренная на углях корейка молодого барашка. «Мясо нужно брать чем моложе, тем лучше, - советует повар **Шавкат ПОДМАРЕВ**. - Старое мясо - тёмное, молодое - ярко-красное. Срезаем с корейки лишний жир, оставляя только небольшую нежную прослойку, этот жир не испортит вкус мяса.

Пряности. Главная пряность для баранины - кориандр. Он подчёркивает вкус мяса. Хороши кумин и зира, сладкая паприка, острый перец чили.

Масло. Оливковое - любого сорта.

Советы шефа:

- Лук нужно хорошо подавить, чтобы он дал сок. А вот чеснок и свежий перец давить не нужно. Всё равно мы будем перемешивать маринад, в процессе этого вымешивания чеснок и перец тоже раздавятся и отдадут в маринад свой сок.
- Зелень обязательно рвать руками, а не резать ножом. Если резать - она окисляется и отдаёт аромат раньше времени. Если рвать - то все эфирные масла достаются маринаду.
- Молотый кориандр и зира не заменяют те же самые пряности в зёрнах. Когда зёрна свежерастёртые - они дают более свежий запах. Пряности в зёрнах и молотые дополняют друг друга.
- С маринадом лучше работать в перчатках, несмотря на то что блюдо будет подвергаться термической обработке. Так как в нём много специй, на руках могут остаться тёмные пятна.
- Мясо мы укладываем в маринад, а не заливаем маринадом мясо.



- Миску с шашлыком нужно обязательно обернуть плёнкой, чтобы шашлык своим запахом не испортил ничего в холодильнике и сам не взял посторонних запахов. Но делаем надрезы, чтобы воздух



- Пресс при мариновании используют только для жёсткого мяса, для говядины.
- Насаживать куски на шампур нужно так, чтобы шампур шёл вдоль косточки. Но можно обойтись без шампуров и поджарить мясо на решётке.
- Жарится шашлык 15-20 минут. Время зависит от степени нагрева углей и качества мяса.





Рецепт Шавката ПОДМАРЕВА,
бренд-шефа ресторана
«Чабан Хаус»



ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина - 1 кг
- Газированная минеральная вода - 500 мл
- Чеснок - 10 г
- Репчатый лук - 700 г
- Тимьян - 5 г
- Соль, перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Лук почистить и крупно нарубить.
2. Мясо нарезать крупными одинаковыми кусками.
3. Мясо пересыпать луком, посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок и тимьян. Мариновать 12 часов.
4. Поджарить на углях до степени прожарки medium well (мясо внутри должно быть розовым, но крови уже нет).



Рецепт
Александра
ПОПОВА, бренд-шефа ресторанов
«Колбасофф»



БАРАНИНА В ТОМАТНОМ МАРИНАДЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранья корейка - 1 кг
- Лук - 300 г
- Чеснок - 30 г
- Томатный сок - 250 мл
- Кинза - 35 г
- Соль - 20 г
- Чёрный перец, зира, кориандр в зёрнах - по 3 г
- Сладкая паприка - 10 г
- Свежий красный перец чили, молотый кориандр - по 5 г
- Лимон - 50 г
- Растительное масло - 50 мл

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Лук почистить и нарезать полукольцами. Подавить, чтобы пустил сок.

2. Нарезать колечками чеснок и половинку перчика чили.
3. В одну большую ёмкость сложить лук, чеснок, перец, порвать кинзу, соль, чёрный перец и все пряности. Влить томатный сок, оливковое масло и выжать дольку лимона.
4. Маринад хорошо перемешать.
5. Мясо нарезать на порционные кусочки на косточке.
6. Уложить баранину в миску с маринадом, вдавливая в смесь мясо.
7. Закрыть пищевой плёнкой и держать в холодильнике в течение часа (маринад активный, больше не надо!).
8. Насадить на шампуры и зажарить на горячих углях.



Птичка моя

Курица - самое удобное и беспроегрышное мясо для шашлыка. Её легко выбирать: просто покупаешь то мясо, которое часто берёшь для обеда, можно взять даже мороженое, и всё равно из него получится отличное блюдо! Маринуется курица тоже быстро. И жарится быстрее всех остальных шашлыков.

Идеальное куриное мясо - грудка, бёдра и голени.

Мариновать курицу удобно в соусах - идеальны соевый и барбекю.

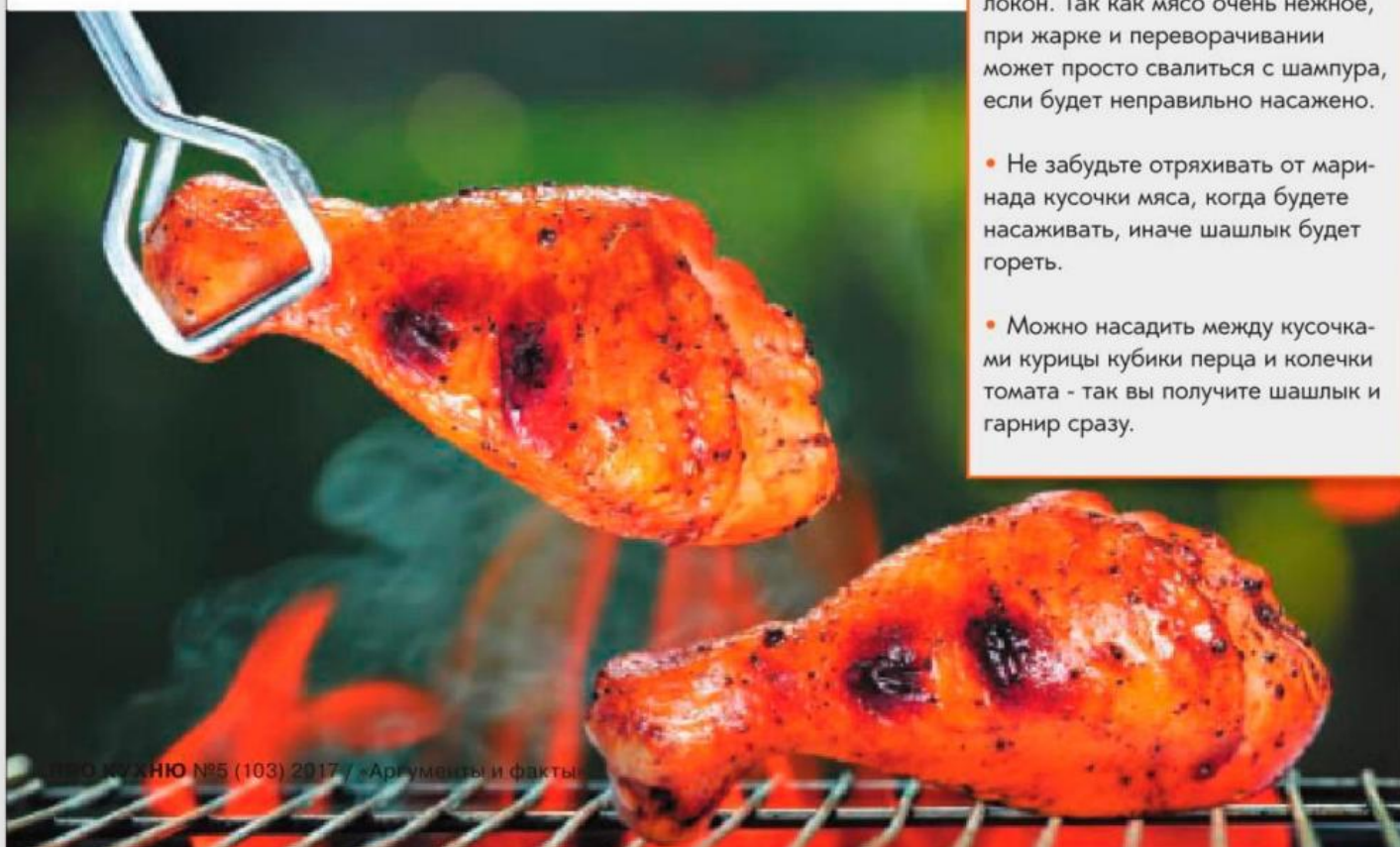
Соус барбекю. Самое простое - взять покупной соус. Но можно сделать соус барбекю самому: нужно взять очень хорошие томаты, нарезать их кружками и подкоптить. Можно также томаты запекать и добавить жидкий дым для аромата. Но лучше коптить самому, чтобы получить полностью натуральный продукт. Потом копчёные томаты нужно пробить в блендере и добавить к ним два вида джема: абрикосовый и клубничный. Туда же кисло-сладкий соус ворчестер, набор специй (кайенский перец, много паприки, молотый кориандр). И всю эту массу уваривайте на медленном огне в течение 5 часов.



Соевый соус. Надо обратить внимание, насколько соевый соус настоящий - в большинстве супермаркетов продаётся суррогат. Суррогатом может быть даже довольно дорогой соус. Чтобы быть уверенным, что у вас настоящий ферментированный соус, стоит покупать его в магазинах, специализирующихся на азиатской кухне. Кусочки курицы достаточно выдержать 2 часа в любом из двух соусов - и шашлык готов к жарке!

Советы шеф-повара

- Отличный маринад для курицы кроме представленного - тхина. Паста из кунжута родом из ближневосточной кухни. Тхину делают так: обжаривают кунжут на сухой сковороде и пробивают его в блендере вместе с оливковым маслом. Потом добавляют немного лукового сока, паприку, острый перец, молотый тмин, немного кориандра, гвоздику и корицу.
- Кефир как маринад не подходит к курице, единственное мясо, которое сочетается с кефиром, - это говядина. Для курицы же можно брать натуральный йогурт, он сделан на другой закваске и подойдёт к курице.
- Маринады, особенно насыщенные, в которых много пряностей, могут убить вкус нежного куриного мяса. Поэтому держать в них птицу можно не больше 2 часов. На самом деле час - оптимально.
- Когда насаживаете курочку на шампуры, делайте это поперёк волокон. Так как мясо очень нежное, при жарке и переворачивании может просто свалиться с шампура, если будет неправильно насажено.
- Не забудьте отряхивать от маринада кусочки мяса, когда будете насаживать, иначе шашлык будет гореть.
- Можно насадить между кусочками курицы кубики перца и колечки томата - так вы получите шашлык и гарнир сразу.





Рецепт Сергея
ЮГАЯ, бренд-шефа
ресторанов «Китай-
ские новости»

БАРБЕКЮ ИЗ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное мясо с бёдер - 300 г
- Соевый соус - 1 ч. л.
- Устричный соус - 1 ч. л.
- Кунжутное масло - 1/4 ч. л.
- Китайское рисовое вино (можно заменить винным уксусом) - 1/4 ч. л.
- Смесь «5 специй» - 1/4 ч. л.
- Молотый белый перец - 3 щепотки
- Мёд - 1/2 ст. л.
- Кунжутные семечки и зелёный лук - по 5 г для сервировки

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Курицу нарезать на небольшие одинаковые кусочки.
2. Ингредиенты для маринада смешать. Курицу замочить в маринаде на полчаса.
3. Нанизать мясо на шпажки, жарить на углях, нанося кисточкой кунжутное масло.
4. Готовые шашлыки посыпать кунжутом и зелёным луком.



Рецепт Шавката
ПОДМАРЕВА



КУРИНЫЙ ШАШЛЫК С ИДЕАЛЬНЫМ МАРИНАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные грудки - 2 шт.
- Лук - 3-4 шт.
- Чеснок - 4 зубчика
- Кинза - 4-5 веточек
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Молотый кориандр - 1 ч. л.
- Сладкая паприка - 2 ч. л.
- Куркума - 1 ч. л.
- Кайенский перец - 1 ч. л.
- Соевый соус - 40 мл
- Оливковое масло - 30 мл
- Цветочный мёд - 30 мл
- Соль и чёрный перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Курицу нарезать крупными кусками. Они должны быть одинаковыми.

2. Полукольцами нарезать лук, тонкими дольками нарезать чеснок.
3. Добавить к курице лук, чеснок, все пряности и соль.
4. Полить мясо соусами, маслом и мёдом. Выжать лимонный сок и порвать веточки кинзы.
5. Перемешать мясо с маринадом руками.
6. Затянуть миску с шашлыком пищевой плёнкой, ножом проткнуть в ней пару небольших отверстий.
7. Оставить шашлык в холодильнике на 40-60 минут.
8. Насадить мясо на шампуры.
9. Обжарить шашлык на очень жарких углях, потом убрать часть углей или установить шампуры повыше и довести до готовности. Время приготовления - 10-12 минут.



Рецепт Валерия ШАНИНА,
шеф-повара ресторана
«Филимонова и Янкель»

ПИКАНТНАЯ СЁМГА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сёмга - 2 стейка
- Чеснок - 1 зубчик
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Оливковое масло - 6 ст. л.
- Французская горчица - 2 ст. л.
- Свежемолотая смесь перцев - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Все ингредиенты для маринада соединить и взбить вилкой. Разделить соус пополам.
2. Одной половиной маринада полить рыбу равномерно. Вторую половину пока оставить. Рыбу мариновать 10-15 минут.
3. Замаринованную рыбу жарить на решётке на среднем огне до золотистой корочки примерно по 4-5 минут с каждой стороны.
4. При подаче рыбу полить оставшимся соусом.





Рецепт Алексея БЕРЗИНА,
бренд-шефа ресторана «Гранд
Европейский Экспресс»

ГОВЯЖЬЯ ЛОПАТКА НА УГЛЯХ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Вырезка (лопаточная часть) - 220 г
- Растительное масло - 30 мл
- Картофель - 70 г
- Жирные сливки - 40 мл
- Свежий шпинат - 200-300 г
- Бакинские помидоры - 80 г
- Сахарная пудра - 2 г
- Соль и чёрный перец - по вкусу

ДЛЯ ЛУКОВОГО СОУСА

(его требуется 3 г на одну порцию):

- Сахар - 50 г
- Репчатый лук - 12 г
- Мирин (сладкое рисовое вино) - 20 г
- Соевый соус - 30 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Картофель заранее отварить в мундире в подсоленной воде до полуготовности, затем почистить от кожуры и нарезать средним кубиком.
2. Рубленый картофель томить на медленном огне в сливках до готовности.
3. Добавить к картофелю половину свежего шпината, а вторую тщательно протереть в блендере и тоже добавить. Довести до вкуса солью и перцем.
4. Вырезку очистить от жил, посолить, поперчить и выложить на раскалённый гриль или на решётку на мангале. Обжарить равномерно со всех сторон.
5. Бакинский помидор ошпарить в кипящей воде, потом окунуть в лёд и снять кожу.
6. Затем готовый помидор запекать при температуре 150 градусов 20 минут. После этого посыпать помидор солью, сахарной пудрой и чёрным молотым перцем.
7. Сделать луковый соус: растопить на сковороде сахар до коричневого цвета, добавить репчатый лук и томить до готовности. Когда лук будет готов, добавить мирин и соевый соус.
8. Готовое мясо разрезать на три части. Картофель томлённый выложить на тарелку, рядом положить луковый соус, сверху выложить готовое мясо. Рядом положить помидор.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЦАМИ ГРИЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говяжья вырезка - 200 г
- Баклажаны - 40 г
- Картофель - 40 г
- Помидоры - 40 г
- Кабачки - 40 г
- Чеснок - 20 г
- Морская соль - 5 г
- Розмарин - 1 веточка

ДЛЯ СОУСА

- Зернёная горчица - 1 ст. л.
- Цветочный мёд - 1 ст. л.
- Растительное масло - 1-2 ст. л.
- Лимонный сок - 5 мл

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Вырезку говяжью разрезать на два равных куска по 100 г, обжарить на углях до готовности, в конце посолить и поперчить.
2. Параллельно обжарить на решётке овощи. Для этого нарезать на слайсы (пластинки) примерно 1 см баклажан, кабачок, картофель, помидор, чеснок разрезать пополам и также обжарить.
3. Мясо выложить на тарелку, рядом овощи гриль. Подавать вместе с горчично-медовым соусом.
4. Для соуса смешать зернёную горчицу, мёд, масло растительное и лимонный сок. Украсить веткой розмарина и морской солью.



Рецепт Алёны
СОЛОДОВИЧЕНКО,
бренд-шефа кафе
«Компот»



Готовьте легко! Теперь в каждом номере журнала ищите рецепты в инфографике. А ещё больше простых схем - на нашем сайте:



АиФ
кухня

Люля-кебаб

РЕЦЕПТЫ В ИНФОГРАФИКЕ

Сложность:



Количество порций:

8 порций

Активное время приготовления:

45 минут

Пассивное время приготовления:

2,5 часа



шаг 1



Мясо очистить от пленок и жилок, промыть и обсушить полотенцем. Мясо, лук и курдючный жир пропустить сквозь крупную решетку мясорубки.

шаг 2



Измельчить в ступке или кофемолке перец, зиру и кориандр. Добавить пряности и соль в фарш. Фарш вымешивать 10-15 минут.

шаг 3



Еще раз пропустить фарш через мясорубку. Еще раз как следует вымесить.

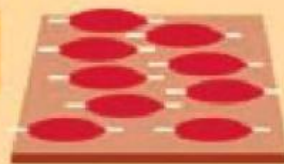
Совет: Можно отбить фарш о доску или же сильно отбивать ладонями, разделив фарш на несколько частей. Чем лучше вымешен фарш, тем лучше он держится на шампуре.

шаг 4



Поставить в холодильник на 2 часа.

шаг 5



Из фарша налепить колбаски, каждую колбаску нанизать на шампур.

Совет: При лепке смачивайте руки холодной водой.

шаг 6



Выпекать кебабы на углях, периодически переворачивая. Проверить готовность зубочисткой, если при накалывании течет прозрачный сок – люля готова.

Совет: Люля-кебаб можно приготовить в сильно разогретой духовке или на сковороде в масле.





Рецепт Аси БУХ,
шеф-повара проекта
Elementaree



КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Баранина - 300 г
- Фисташки - 20 г
- Жасминовый рис - 140 г
- Тортилья - 2 шт.
- Натуральный йогурт - 2 ст. л.
- Смесь пряностей (тимьяна, чили, тмина, сумаха) - 1 ст. л.
- Салат ромен - 50 г
- Петрушка - 10 г
- Свежая мята - 10 г
- Красный лук - 40 г
- Сок лимона - 1/2 ч. л.
- Зёрна граната - 1 ст. л.
- Оливковое масло - 1,5 ст. л.
- Соль и перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Отварить рис в 1,5 стакана подсоленной воды.
2. Баранину мелко нарубить или пропустить через крупную решётку мясорубки.
3. Смешать баранину, рубленые фисташки, специи, соль и перец. Вымешивать фарш 3 минуты.
4. Мокрыми руками налепить фарш на шампуры в форме кебабов.
5. Поджарить на углях 9 минут,

несколько раз перевернув.

6. Листья салата и зелень нарвать на кусочки, добавить к ним лук, нарезанный колечками. Сбрызнуть салат соком лимона и полить оливковым маслом.
7. Тортильи подогреть. Подавать кебабы на тортильях и салатном миксе. Полить йогуртом и украсить зёрнами граната.
8. Подавать с рисом.



Рецепт Максима
ТАРУСИНА,
шеф-повара
ресторана «ERWIN.
РекаМореОкеан»

ОСЕТРИНА НА УГЛЯХ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Осетрина - 200 г
- Помидоры - 50 г
- Растительное масло - 100 мл
- Винный уксус - 20 мл
- Лук - 50 г
- Кинза - 1 веточка
- Соус наршараб - 30 г
- Куркума - 5 г
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Осетрину замариновать с помидорами и куркумой на 2 часа.
2. Лук нарезать кольцами.
3. Сделать маринад, смешав соль, масло, уксус, сахар и нарезанную кинзу.
4. Замариновать в этой смеси лук на 10 минут.
5. Осетрину обжарить на углях и подавать с луком и соусом наршараб.



1
час



2
пор.



235
ккал



★
★

Антон и Виктория Макарские:

Сахарные петушки да российское сало

Фото из личного архива Антона и Виктории Макарских



Артисты всё время в разъездах. И хорошо, когда ждёт вторая половинка. А если гастролировать приходится обоим супругам, как, например, Антону и Виктории Макарянским? Как они организуют вопросы с питанием?

Снежана Самарина, Псков

 Автор Алина Клименко

Отвечают Виктория и Антон МАКАРЯНСКИЕ:

Виктория: Люди в регионах настолько хлебосольные, что каждый концертный тур превращается в дегустационный праздник. Нередко наши зрители вместо цветов дарят местные продукты. Что нам только не посчастливилось попробовать: деликатесы от Хабаровска до Мурманска, от Нижневартовска до Кубани! Самое необычное блюдо предложили недавно во Владивостоке - икру морского ежа. Вкус, прямо скажу, специфический. Почти из каждой поездки мы отправляем домой посылки со вкусными подарками.

Антон: Конечно, в крупных городах нас принимают прекрасно, а на обед и ужин ведут в шикарный ресторан. Но мы приезжаем с концертами и в глубинку. Так что случаются и такие ситуации - что дали, то и съели. Я, кстати, с детства непривередлив в еде, а уж потом, в годы общаги и службы в армии, «гурманство» у меня и вовсе атрофировалось.



«Мы против всяких диет!»

ПРО Интересно, а насколько разнятся кулинарные предпочтения в вашей семье?

Виктория: Когда мы с Антоном познакомились, у нас были совершенно разные вкусы. Я любила солёное, Антон - сладкое. А когда забеременела Машей, начала вдруг поедать тортики, а муж распробовал вяленую рыбу. Однако, как только появились дети, каким-то чудесным образом наши вкусы стали во многом совпадать. Я даже иногда могу съесть не перевариваемую мной ранее овсяную кашу, но только с вареньем.

Антон: Про овсяную кашу - это камень в мой огород! Да, я могу питаться одними кашами, что и делал во времена безденежья. Зато посмотрите на результаты, желудок в мои почти 42 года камни переваривает!

“

КАК ТОЛЬКО ПОЯВИЛИСЬ ДЕТИ, КАКИМ-ТО ЧУДЕСНЫМ ОБРАЗОМ НАШИ ВКУСЫ СТАЛИ ВО МНОГОМ СОВПАДАТЬ

ПРО Виктория, в одном из интервью вы сказали, что для вас не особо актуален вопрос ограничения в пище, поскольку вредную еду вы просто не любите. Неужели никогда не хочется побаловать себя чем-нибудь вкусным, но полезным?

Виктория: Самое вкусное для меня - это продукты собственного приготовления: фирменно засоленная скумбрия или мой особый шашлык из курицы. Хотя... очень люблю жареную картошку. Ела бы её сковородками с утра до вечера. Но талия пока дороже.

ПРО То есть какой-то диеты вы всё-таки придерживаетесь?



Фото из личного архива Антона и Виктории Макарянских, Shutterstock.com

ФИРМЕННЫЙ КУРИНЫЙ ШАШЛЫК

от Виктории
Макарской

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриные бёдрышки - 6 шт.
- Масло подсолнечное
нерафинированное - 100 мл
- Соевый соус - 100 мл
- Паприка красная
молотая - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Соединить масло, соевый соус и паприку и замариновать на сутки в этой смеси бёдрышки. Больше ничего не нужно. Именно данное сочетание придаёт шашлыку необыкновенную сочность и особенный, «подкопчённый» вкус.
2. Готовить шашлык на решётке-гриль круглой формы. Сначала на открытом огне обязательно опалием мясо, а чтобы оно получилось сочным, потом надо притушить огонь и закрыть гриль крышкой.
3. Держать под ней на углях до готовности.





Антон: О-о-о... Про диеты я знаю много! Дело в том, что раньше моя жена периодически впадала в очередную диетологическую ересь. Поэтому мне приходилось изучать её новое увлечение с позиции бывшего спортсмена, который мало-мальски знаком с правильной системой питания, чтобы в пух и прах разоблачить ту или иную так называемую панацею для стройности. Так что я ярый противник всяческих диет! Другое дело - правильное питание.

Виктория: За несколько дней до концертов у меня особенный режим. Я исключаю из рациона фрукты, капусту, солёную рыбу - то есть всё, что может привести к отёкам или вздутию живота. Варёная картошка и шоколад «подсаживают» голос, поэтому и их не ем. А вот качественное мясо или спагетти без соуса - заметьте, не вместе, а только в режиме раздельного питания - перед концертами для моего организма идеальны. И сил много, и в платье влезаешь.

Учитесь пить воду!

ПРО Я поняла, что вы во многом отверженцы классической кухни. Тем не менее несколько лет прожили в Израиле, где совершенно особая культура еды. Этот период жизни как-то изменил привычки и семейные традиции?

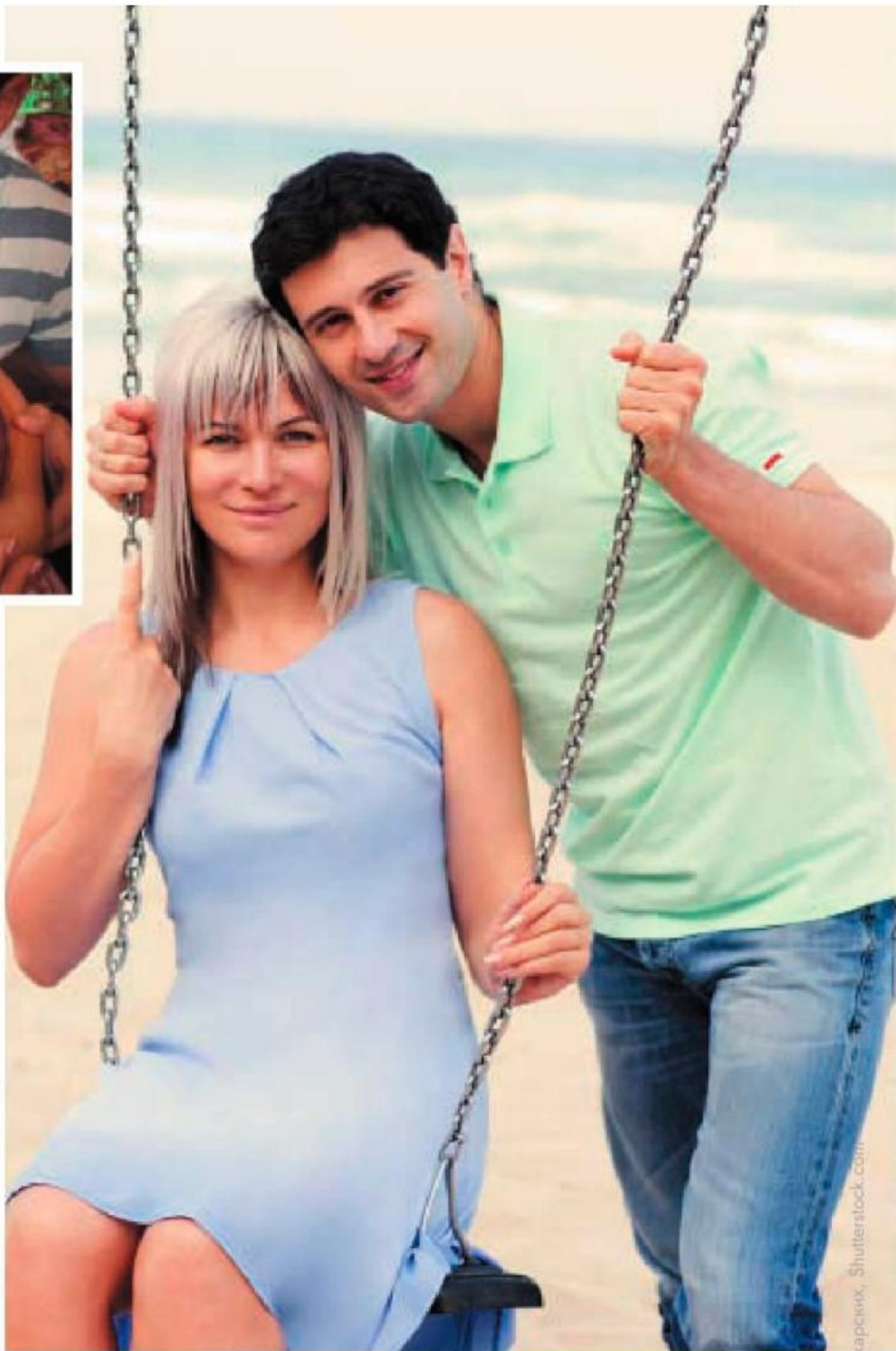
Антон: Как ни странно, но проведённые на Святой земле несколько лет почти ничего не поменяли в нашем рационе. Ну, наверное, кроме того

количества воды, которое там нужно потреблять.

Виктория: Это первое, что поразило меня в Израиле. Если не пить достаточно, можно потерять сознание от обезвоживания. Там я научилась пить воду! Оказалось, это самое важное для здоровья. Тот принцип использую по сей день - иногда вместо таблетки от головной боли или слабости достаточно просто выпить стакан чистой воды. А что касается еды, то в Израиле почти треть населения - люди

ДОСЬЕ

Антон и Виктория Макарские вместе с 1999 г. Антон - актёр в третьем поколении, Виктория - певица. Они много гастролируют по стране и миру с «Живым концертом» - это яркое музыкальное действо, не имеющее аналогов в России. У супругов подрастают двое детей - дочь Мария и сын Иван.



СКУМБРИЯ МАРИНОВАННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Скумбрия замороженная - 4 шт.
- Вода - 1 л
- Чёрный чай - 3 ст. л.
- Морская соль - 3 ст. л.
- Сахар - 3 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Выпотрошить рыбу, не размораживая.
2. Нарезать на куски 4-5 см толщиной.
3. Выложить в стеклянную посуду.
4. Приготовить маринад: в воду добавить чай, соль и сахар. Довести маринад до кипения, а затем остудить до комнатной температуры.
5. Залить кусочки скумбрии получившимся рассолом, закрыть крышкой и поставить в холодильник на сутки.





**ЗАХОТЕЛОСЬ ЧЕГО-НИБУДЬ
ВРЕДНОГО - ВМЕСТО ЭТОГО
ПОЖЕВАЛ СЕЛЬДЕРЕЙЧИК,
ЛИШНЯЯ ЖИДКОСТЬ
ИЗ ОРГАНИЗМА УШЛА**

или цыплят. Из напитков - вкусный травяной чай: зверобой, шиповник, ромашка, мята. А на десерт стараемся есть мёд и варенье. Всё остальное дочь Маша называет «химоза».

Папа научил! А если очень

из бывшего СССР, так что в многочисленных «русских» магазинах на прилавках лежат привычные продукты, очень качественно сделанные: и докторская колбаса, и российский сыр, и бородинский хлеб, и квашеная капуста, и даже самогон. Всё это производят прямо там, потому что спрос огромный. Но был один продукт, который мы всегда ждали с нетерпением от приезжающих с Родины гостей, - настоящее сало. Потому что в Израиле свиней кормят апельсинами, и потому сало у них совершенно иного вкуса. Кстати, у восточной еды есть одно важное преимущество - она всегда безупречно свежая, и, если ты что-то не доел, это сразу отправляется

в мусорку. Жара! Микробы размножаются мгновенно. А ещё после Израиля я особенно полюбила авокадо - этот удивительный жирный и самый полезный фрукт. И цветную капусту начала есть в сыром виде, с солью и лимоном. Очень вкусно!

ПРО Если всё-таки удаётся побыть дома, собраться всей семьёй за общим столом, то что на нём будет?

Антон: Здесь вся власть в руках хозяйки дома. Я лишь ограничиваюсь фразой: «Ну, жена, мечи на стол всё, что есть!»

Виктория: Огромная миска зелёного салата, который я приправляю домашним подсолнечным маслом с запахом. Очень любим печёную рыбу

уж хочется магазинных сладостей, стараемся вместо иностранных леденцов купить детям обычных российских сахарных петушков. Также дома должны быть всегда под рукой лечебные продукты: сельдерей, яблоки, петрушка, гречка, тыква, кефир. Захотелось чего-нибудь вредного - вместо этого пожевал сельдерейчик, лишняя жидкость из организма ушла. Попил кефирчик - лёгкость в желудке. Если совсем невтерпёж - да съешь уже на здоровье то, что хочешь! Организм порадует, обмен веществ улучшится. Ничего плохого во вреднячком нет, если есть его в меру и постоянно соблюдать режим правильного питания.

*Здесь вся
власть в руках
хозяйки дома.
Я лишь ограничиваюсь
фразой: «Ну, жена,
мечи на стол
всё, что есть!»*



Какие продукты подготовят к пляжу?



Хочу привести себя в порядок после зимы к пляжному сезону. Но худеть на гречке и кефире весной так скучно! На какие сезонные продукты стоит налечь, чтобы сбросить вес и получить пользу?

Анна Мамонтова, Калуга

Автор Ирина Фомина

8 ПОЛЕЗНЫХ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ, ПОМОГАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

Весна - сложный период. Это время борьбы с авитаминозом, ожидания свежей зелени, овощей и фруктов, время поста и обновления, ну и время похудения к лету. Раньше, когда ещё не летали самолёты, перевоза из страны в страну свежие фрукты, все

зимние припасы были уже подъедены, а новые даже не посажены. Но времена изменились, и теперь есть возможность выбора уже в начале сезона. Какие продукты нужно покупать весной, чтобы быть подтянутой к пляжному сезону?

Молодая капуста

Наконец-то молодая капуста появилась в наших супермаркетах. Она очень полезна, в ней содержатся витамины группы В, витамин С. Отличительной её особенностью является содержание так называемого витамина U - метилметионина. Он способствует улучшению состояния организма при гастритах и многих других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. К тому же капуста стимулирует обменные процессы, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, а содержащиеся в ней пищевые волокна способствуют выведению холестерина.



Редис

Слегка горчит, придавая салатам интересный острый вкус. Ещё в редиске есть витамины группы В и РР, соли калия, фосфора, кальция, магния, натрия, железа. Но нужно помнить, что при болезнях печени и поджелудочной железы редис нужно употреблять очень аккуратно.



3 Артишоки

Для нас артишоки - необычный продукт, хотя их выращивают в Краснодарском крае. Эти цветы не только очень вкусны, они содержат много полезных веществ: железо, кальций, фосфор, которые снимают стресс и помогают прекрасно выглядеть!

Ревень

Уникальный весенний овощ России. В нём много витамина С, различных органических кислот и пектиновых веществ. Корень ревеня оказывает антисептическое, вяжущее действие. Нужно помнить, что ревень сужает сосуды, то есть повышает давление. Также он противопоказан при холецистите.



5 Кабачки

Молодые небольшие кабачки уже появились на полках супермаркетов и рыночных прилавках. Спрос на них огромен, а по цене достаточно приемлемо. Это, конечно, не выращенные в открытом российском грунте кабачки, но уже вполне хорошие свежие овощи. Это диетический продукт, полезный людям, страдающим диабетом и заболеваниями желудочно-кишечного тракта.



6 Шпинат

Этот зелёный овощ вообще признан одним из самых полезных продуктов в мире. Он содержит рекордное количество минералов: железа, калия, также в нём много белка, витаминов А, В, С, Е, причём они не разрушаются при тепловой обработке. Шпинат полезен при авитаминозе, стрессе, сахарном диабете.

Черемша

Весной островато-пряная черемша становится постоянным компонентом зелёных салатов. Это отлично, потому что черемша - очень полезное растение. В ней содержатся витамин С, витамин А (отвечает за правильный обмен веществ, а также молодость и красоту), витамины группы В, в том числе фолиевая кислота, витамин РР, при недостатке которого нас атакуют сезонная депрессия, бессонница и многие другие неприятности. А также микроэлементы: железо, медь, марганец, селен, фтор, цинк, йод, фруктоза, бета-каротин, эфирные масла, аминокислоты.

Спаржа

Раньше, до революции, спаржа была популярным растением юга России. Сейчас мы в основном едим импортную спаржу. Она появляется в апреле и радует молодыми нежными побегами.



В спарже содержится много полезных веществ. К примеру, витамины А, В, С, Т, К, медь, марганец, пищевая клетчатка, магний, каротин, кумарин, тиамин, фолиевая кислота. И это ещё не весь список. Благодаря такому составу спаржа заряжает нас энергией, поднимает настроение, снимает симптомы авитаминоза. Она благотворно влияет на сердце и сосуды, регулирует свёртываемость крови и предотвращает образование

тромбов. А каротин в составе спаржи предотвращает онкозаболевания. Ещё в Средние века считалось, что спаржа - продукт любовный, афродизиак. Она активизирует сексуальную энергию, действует возбуждающе, благотворно влияет на мужское здоровье - в общем, действует как природный аналог виагры. Но спаржа полезна не только мужчинам. В Индии её называют «шатавари», что значит «имеющая сто мужей». Спаржа приводит в норму гормональный обмен, помогает при бесплодии и служит омолаживающим средством для женщин.

Есть два вида спаржи: белая и зелёная. Разница в том, что белая растёт под землёй, она не видит солнечного света, поэтому имеет такой цвет, побеги её нежнее, чем побеги зелёной спаржи, которая тянется к солнцу. Но зато зелёная спаржа богаче витаминами. Хотя справедливости ради надо заметить, что оба вида очень полезны. Правда, белая спаржа в нашей стране не слишком распространена. Гораздо чаще встречается зелёная.



Как выбирать спаржу

Покупая спаржу, обращайте внимание на длину побегов. Самые вкусные - длиной 15-16 см.

Попробуйте разломить спаржу - место, где стебель сломается, как раз то самое, где спаржа становится грубоватой. На этом уровне нужно обрезать стебель.

Для чистки спаржи хорошо подходит картофелечистка.

Зелёную спаржу чистят от середины стебля вниз, белую - только под верхушкой.

Перед использованием спаржу бланшируют: отваривают около 5 минут в кипящей подсоленной воде.

Распространён такой способ варки: связать побеги в пучок и вертикально опустить в кипящую воду. При этом верхушки спаржи будут немного высываться из воды и вариться на пару. Этот способ помогает спарже

равномерно приготовиться, так как нежные верхушки готовятся гораздо быстрее, чем толстые части стебля. Улучшает вкус спаржи лимонный сок, добавленный в воду для варки. Когда спаржа сварится, её нужно опустить в холодную воду, тогда она сохранит цвет и будет хрустящей.





СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕРЕМШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Черемша - 1 пучок
- Лук-шалот - 0,5 пучка
- Картофель - 2 шт.
- Бульон овощной - 2 стакана
- Сливки 33% - 1 стакан
- Лимон (сок) - 1 ч. л.
- Масло сливочное - 1 ст. л.
- Чеснок - 1 зубчика
- Соль - по вкусу
- Перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Нарезать лук, измельчить чеснок.
2. Лук и чеснок обжарить на масле, влить бульон и сливки, довести до кипения.
3. Почистить и порезать крупными кубиками картофель. Добавить в суп. Варить на слабом огне 20 минут. Посолить и поперчить.
4. Черемшу нарезать и положить в суп. Оставить несколько листочков для украшения. Довести до кипения, выключить, добавить лимонный сок.
5. Пробить суп в блендере или протереть через сито. Украсить оставшимися листьями черемши.

СПАРЖА С ИКРОЙ И СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Желтки - 5 шт.
- Зелёная спаржа - 100 г
- Сок лимона - 2 ст. л.
- Топлёное масло - 2 ст. л.
- Соевый соус - 2 ст. л.
- Красная икра - 1 ст. л.
- Имбирь - 5 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Очистить нижнюю часть стебля спаржи.
2. Приготовить спаржу любым способом: на пару, отварить или поджарить.
3. Сделать соус: взбить в блендере желтки, лимонный сок, топленое масло и соевый соус. Вылить смесь в сотейник, добавить белый молотый перец, тёртый корень свежего имбиря и варить на водяной бане, помешивая венчиком, до лёгкого загустения. На это понадобится всего пара минут.
4. Готовую спаржу подавать с красной икрой и лёгким соусом.





Рецепт Андреа ГАЛЛИ, шеф-повара ресторана «Черри Мио» и преподавателя кулинарной школы «Гастрономическая академия Рожниковского»

РУЛЕТ ИЗ ДОРАДЫ СО ШПИНАТОМ И КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дорада - 1 шт.
- Креветки тигровые - 30 г
- Шпинат свежий - 30 г
- Масло оливковое - 10 г
- Соль, перец - по вкусу
- Для соуса:
- Сок корня имбиря - 8 г
- Помидоры черри - 2 шт.
- Яблоки - 50 г
- Бульон-биск (смесь говяжьего и рыбного бульонов, можно заменить просто рыбным) - 50 г

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Очистите рыбу от костей.
2. На подготовленное филе дорады выложите промытый шпинат и очищенные целые креветки. Сверните рулет.
3. Заверните рулет в пищевую плёнку, затем в фольгу и запекайте 15 минут при 180 °С.
4. Пока готовится рыба, сделайте имбирный соус. Мелко натрите корень имбиря и выдавите сок.
5. Обжарьте на сковороде без масла помидоры черри и кружочки яблок, вырезанные специальным ножом, влейте бульон и сок имбиря.
6. Готовый рулет разрежьте прямо в плёнке, затем снимите последнюю и выложите дораду на блюдо. При подаче полейте её имбирным соусом.





В этом сезоне хотим с друзьями положить начало большим шашлычным выездам семьями. Какие вещи закупить и как их правильно выбрать?

Антон Крылов, Рязань

Автор Елена Плотникова

Каким должен быть мангал?

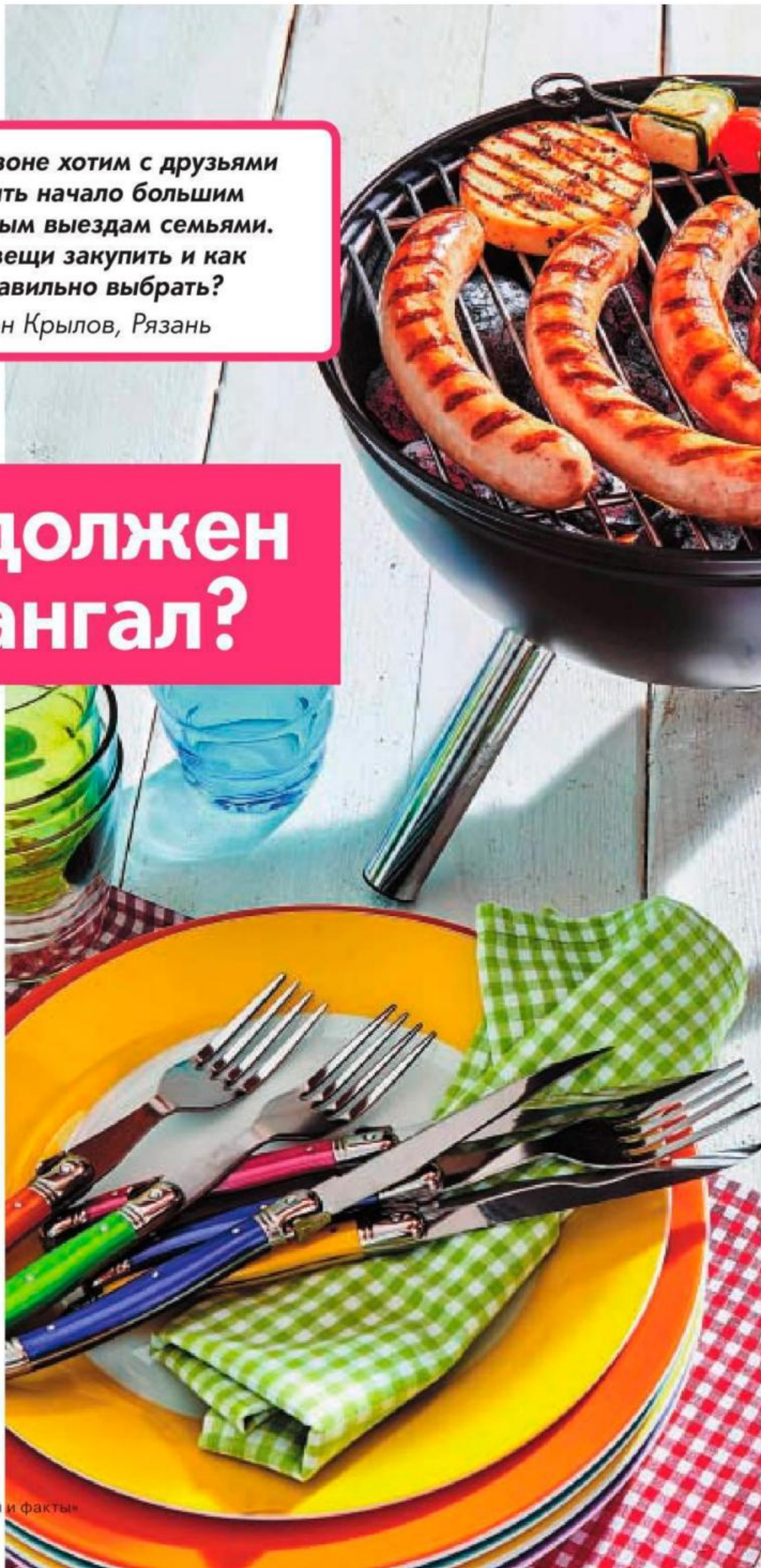
Мангал

При выборе мангала к летнему сезону обязательно обращайте внимание на толщину материала, краску и как сваривали металл.

Определиться с металлом

В первую очередь не следует путать мангал с барбекю или грилем. Мангал - обычный металлический ящик без крышки, особых приспособлений и хитрых электрических устройств. Конечно, качество мангала напрямую зависит от металла. Мангал, который прослужит вам вечно, будет сделан из нержавеющей стали, но при этом и заплатить за него придётся не меньше 8 тыс. руб. Чугунный мангал, хоть и может прослужить долго, при неправильной эксплуатации начнёт ржаветь, а ещё он тяжелее аналогов и стоит дороже - от 5 тыс. руб.

«Я бы советовал выбирать либо сталь 45 (марка стали, используемая для инструментов. - **Ред.**), либо чёрный металл. Как правило, мангалы из этого материала окрашиваются специальной жаростойкой краской, которая выдерживает более 600 градусов, - говорит **Дмитрий АЛЕКСЕЕВ**, директор магазина по продаже





мангалов собственного производства. - И, главное, качественный мангал будет стоить не меньше 3 тыс. руб.».

Качество в деталях

По словам эксперта, понять, что краска выдержит высокую температуру, можно по её внешнему виду. Она запекается в печи при температуре 1100 градусов, и на выходе на краске не должно оставаться никаких следов. Если же следы есть, это значит, что красили мангал обычными кисточками. «Однако опытным путём в магазине понять, каким способом нанесена краска, невозможно. Сделать это можно лишь дома, поцарапав мангал на углу. Если продавец убеждал вас, что покрашен мангал непосредственно в печи, но краска вдруг начала облезать, вас обманули», - продолжает Дмитрий Алексеев.

Обезопасить себя и убедиться, что мангал качественный, можно, обратив внимание на углы жаровни. Так, на правильном мангале не будет следов сварки по углам, сварочный шов будет проходить лишь в двух местах - на правой и левой стенках, а на задней и передней металл должен быть гнутым.

Стенки и дно мангала меньше 2 миллиметров вмиг сожгут шашлык, а вот толщина в 4 мм сделает мясо сочным и прожаренным. Высота мангала при этом должна колебаться от 10 до 18 мм.

Подумать о комфорте

«Одноразовые или переносные шашлычницы, конечно, стоят копейки и этим могут привлечь покупателя, но они никогда не создадут волшебства настоящего дачного шашлыка, приготовленного по всем правилам, да и прослужить они могут в лучшем случае несколько часов.

Поэтому лучше купить качественный, дорогой мангал, который прослужит многие годы и не доставит особенных хлопот ни хозяевам, ни их гостям», - уверен Дмитрий Алексеев. Сегодня существуют мангалы и на колёсиках, и с крышками, и с выдвижными столиками, и даже с дополнительными решётками. Безусловно, они в разы увеличивают комфорт приготовления блюда. Так, мангал со столиком позволит, не отвлекаясь от прожарки шашлыка, параллельно нарезать овощи или приготовить соус, а благодаря решёткам можно ещё и рыбу запечь или сделать овощи на гриле, но они не заменят классические шампуры, способные прожарить каждый кусочек мяса отдельно. За такие удобства нужно будет выложить дополнительно пару тыс. руб.

Никакой воды

Как и любая вещь, при правильном уходе мангал может прослужить несколько лет. Для этого нужно соблюдать лишь несколько простых правил.

«Категорически нельзя заливать угли в мангале водой после приготовления шашлыка. Лучше пусть догорят и остынут, тем более сделают они это быстро из-за хорошего теплообмена металла с воздухом», - советует Дмитрий Алексеев.

Мыть мангал из любого металла лучше губкой, а щёткой касаться лишь в крайнем случае, иначе металл быстро может подвергнуться коррозии. Для того чтобы мангал всегда оставался блестящим и выглядел совершенно новым, после мытья лучше протереть его растительным маслом.



Шампуры

Шампуры лучше покупать не с круглым сечением, а с плоским или угловым. На круглых шампурах продукт вертится, скользит и может запечься неровно. Тем, кто терпеть не может мыть посуду, подойдут шампуры с антипригарным покрытием, а если вы боитесь обжечься, выбирайте шампуры с деревянными ручками. Чтобы вам было удобно переворачивать мясо, шампуры не должны быть слишком короткими. Их длина должна быть приблизительно на 20 см больше ширины мангала.

Жидкость для розжига



Надежда ГОЛОВА, председатель правления Московского общества защиты прав потребителей:

- Качественная жидкость для розжига костра изготавливается на основе парафина. Он, как известно, не имеет запаха. Выбирая жидкость для розжига костра, нюхайте содержимое бутылки - оно не должно пахнуть. Если есть запах бензина, керосина, спирта или ацетона - это зачастую опасное средство, взрывоопасный фальсификат, его покупать нельзя. Стоит на несколько минут оставить его на солнце, так как в бутылке скапливаются горючие пары, которые при соединении с кислородом взрываются. Важно правильно использовать средство: налить на холодные угли или дрова, подождать пару минут и только после этого поднести огонь. И храните чек - ответственность за качество жидкости лежит на продавце.



Термоприспособления

Бывают нескольких видов.

Текстильные термосумки из синтетических материалов предназначены для транспортировки продуктов не больше 5 часов. Продукты закладываются в них охлажденными прямо из холодильника.

Пластиковые термоконтейнеры - фактически большие термосы. Благодаря термоизоляции между стенками и использованию аккумуляторов холода низкая температура внутри термоконтейнера держится дольше. На пикнике они могут служить столом или табуретом.



Аккумуляторы холода (сухой лёд). Они используются в термосумках и термоконтейнерах как дополнительный охлаждающий элемент. Перед использованием необходимо поместить аккумулятор холода в морозилку при температуре ниже -15°C на 4 часа. Аккумулятор холода может поддерживать температуру внутри пластикового термоконтейнера в течение суток, внутри текстильной термосумки - до 10-12 часов.

Внутри аккумуляторов холода заливается водно-солевой раствор. В случае разгерметизации аккумулятора попадание содержимого на продукты безвредно.

Автохолодильники. Предназначены для перевозки продуктов в автомобиле. Работают от прикуривателя. Продукты в него помещают охлажденными сразу из холодильника.

15
мин.5
пор.75
ккал

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачки - 1 кг
- Помидоры - 1 кг
- Кукуруза - 3 шт.
- Перец болгарский - 4 шт.
- Оливковое масло - 3 ст. л.
- Зелень, соль и перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Растереть в ступке нарезанную зелень, чеснок и соль с перцем.
2. Кабачки и кукурузу разрезать поперёк, перец ломтиками.
3. Нанизать на шампуры овощи, чередуя их. Сбрызнуть оливковым маслом.
4. Обжарить на открытом огне или на не слишком горячих углях.
5. Когда овощи станут мягкими, снять с шампуров и полить любым выбранным вами соусом (с. 40-46).





Основные блюда я более или менее освоил. Но теперь хочется удивить семью разнообразием, хочу научиться готовить разные сложные соусы. С чего начать?
Алексей Сысоев, С.-Петербург

Вам томатный или клубничный?

Автор Алёна Разуваева

Действительно, высший кулинарный пилотаж - соусы. Именно они способны придать совершенно разный вкус и колорит одному и тому же базовому блюду. Любопытный французский повар с уверенностью скажет, что главное в хорошей кухне - соус. И с его помощью можно облагородить самое простое блюдо. Готовить соусы - это умение: в них важна чёткая граммовка ингредиентов и последовательность действий. А ещё важно научиться подбирать правильный соус к блюду, которое вы готовите.

К дикому мясу, такому как **утка, крольчатина, кабанятина**, идеальны кисло-сладкие ягодные соусы - например, из малины, клюквы, брусники. Хороши будут грибные соусы. А вот **говядина, баранина, телятина, курица и индейка** - совершенно универсальное мясо, к ним можно подать любой соус и тем самым совершенно поменять вкус блюда. Только рыбные соусы не сочетаются с птицей и красным мясом.

К **морепродуктам и рыбе** подходят соусы с кислинкой, фруктовые соусы - с манго или лаймом, чесночные соусы и заправки на основе рыбного бульона.

Овощные салаты - причём как из свежих, так и из обработанных

овощей - заправляйте соусами на основе масла, уксуса, сметаны (и других молочных продуктов типа йогурта). Для варёных овощей соус должен быть более ярким, активным, чем для свежих.

К **сладкому** же выбирайте сливочные, ягодные и фруктовые соусы. Базовое правило такое: чем слаще основное сладкое блюдо, тем кислее должен быть соус к нему. И наоборот, если блюдо нейтральное, сделайте соус сладким, активным.



Советы шеф-повара

- Любопытный слишком тёмный соус можно осветлить сливками или молоком.
- Вкус соуса улучшится, если добавить щепотку сахара.
- Пересоленный соус можно спасти, добавив щепотку сахара, 1 ч. л. мёда и немного молока.
- Несколько ломтиков картофеля, опущенных на некоторое время в соус, могут вытянуть из него немного соли.
- Соус-основу можно приготовить впрок и хранить в холодильнике в течение месяца.
- Когда в соус добавляется желток, он становится гуще. Желток взбалтывают, добавляют понемножку в горячую основу, непрерывно помешивая, но не кипятя, иначе желток свернётся.
- Свежую зелень, хрен и горчицу добавляют в уже готовые соусы. Эти компоненты не кипятят, чтобы сохранить их аромат.
- Чтобы соус приобрёл текучесть и блеск, которые ценятся в соусах, положите в самом конце его варки крошечный кусочек сливочного масла.

СОУСЫ ДЛЯ САЛАТОВ

Заправлять салаты вовсе не обязательно майонезом. Хотя, если сделать его своими руками (см. инфографику на с. 46), этот соус будет превосходен. Но есть огромное количество сочетаний, которые станут куда более полезным и не менее вкусным дополнением для салата. Маленький секрет: сначала смешайте соус, а потом режьте овощи: так заправка успеет настояться, а овощи не заветрятся.



Простые соусы, которыми можно заменить майонез:

- натуральный несладкий йогурт с щепоткой чёрного перца и молотого кориандра уместен в зелёных лёгких салатах;
- также для овощных и травяных салатов можно использовать подсолённый кефир;
- сметана + тёртый хрен как приправа для мясных блюд, например пельменей;
- сметана + горчица подойдёт для заправки оливье и подобных салатов;
- сметана + кавказская аджика (острая паста из пряностей и трав, обычно домашнего приготовления, можно найти на рынках). Хорошо подходит для запекания в духовке птицы и овощей.



Рецепт Режиса ТРИГЕЛЯ, шеф-повара ресторана Sixty



АЙОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Растительное масло - 600 мл
- Горчица - 25 г
- Желтки - 3 шт.
- Соль - 10 г
- Лимонный сок - 20 мл
- Шафран - 1 г
- Овощной бульон - 1 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. В блендер поместить желтки и горчицу, смешать на малых оборотах.
2. Тонкой струйкой залить охлаждённое растительное масло.
3. В получившуюся массу добавить соль, сок лимона и шафран (замоченный в овощном бульоне).
4. Всё смешать и положить в холодильник на 6 часов, чтобы шафран дал равномерный цвет.

15
мин.4
пор.540
ккал5
★

Рецепт Роберто Хакомино ПЕРЕСА, шеф-повара «Паб Ло Пикассо»

ЙОГУРТОВО-ОРЕХОВЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Натуральный йогурт - 250 г
- Лимонная цедра - 2 г
- Цедра лайма - 2 г
- Сок лайма - 5 мл
- Цветочный мёд - 1 ст. л.
- Фундук - 1 ст. л.
- Миндаль - 1 ст. л.
- Фисташки - 1 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Мелко натереть цедру лимона и измельчить орехи.
2. Все ингредиенты поместить в ёмкость, залить йогуртом, затем тщательно перемешать.
3. Совет: если добавить немного мяты, то соус подойдёт и к фруктовым салатам.

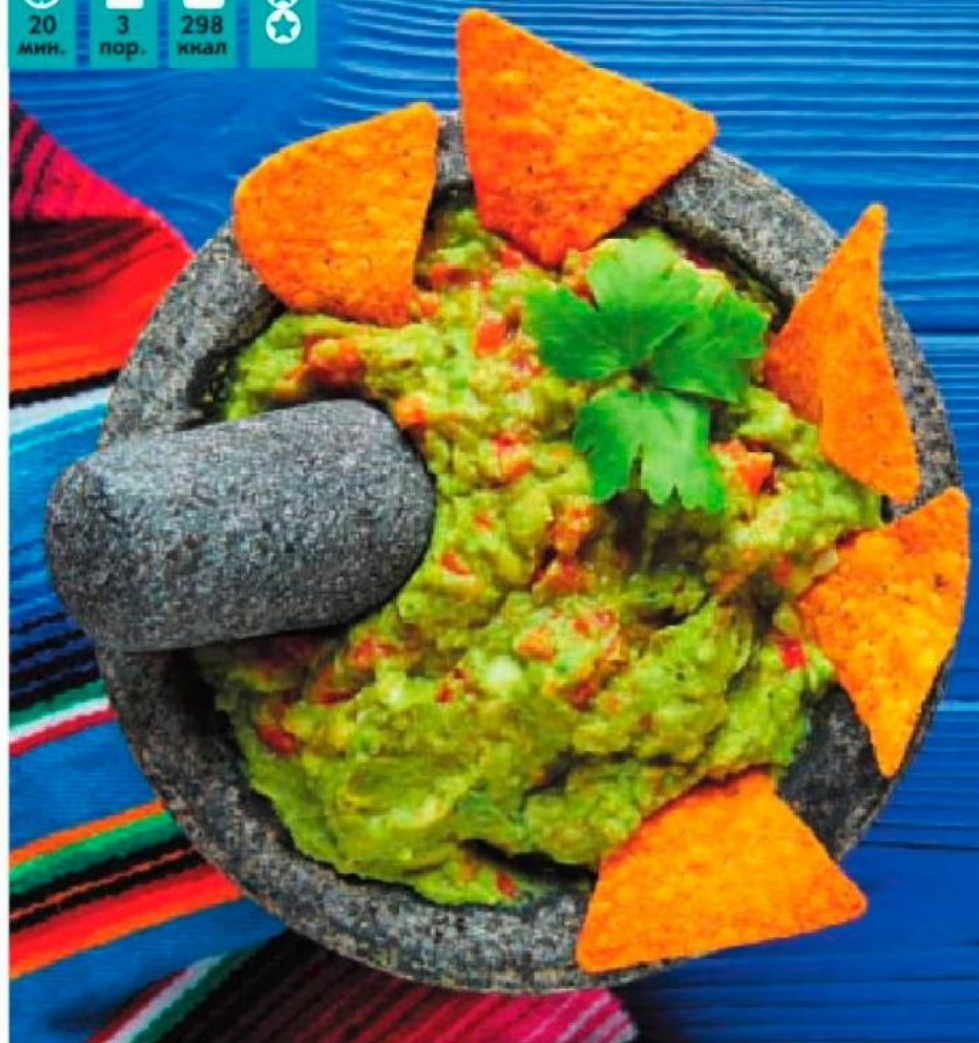
ГУАКАМОЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Авокадо - 3 шт.
- Соль - по вкусу
- Лайм - 1 шт.
- Лук белый - 1 шт.
- Кинза - 1/2 пучка
- Помидор - 1 шт.
- Перец зелёный острый - 1 шт.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Лайм надо покатавать по столу, прижимая ладонью, - так лучше выйдет сок.
2. Нечистый авокадо разрезать пополам, прокрутить, удалить ножом косточку и ложкой выбрать всю мякоть, положить в комбайн.
3. Добавить сок лайма, соль и взбить всё в однородную массу. Переложить в стеклянную миску.
4. Добавить в массу помидор, нарезанный кубиками, без косточек и шкурки.
5. Порубить листочки кинзы и добавить в массу.
6. Порубить мелким кубиком белый лук и промыть в сите под холодной водой. Дать стечь воде. Когда лук подсохнет, добавить к массе.
7. Перец обжарить на сковороде, снять шкурку, удалить семечки, нарезать мелкими кубиками и добавить в общую массу, тщательно перемешать.
8. Подавать через полчаса, когда гуакамолé наберёт вкус.

20
мин.3
пор.298
ккал5
★

СОУСЫ ДЛЯ МЯСА

Жареное (особенно на огне, на костре) мясо прекрасно само по себе. Но всё же обычно мы едим его с соусом. Чаще всего с покупным кетчупом или с соусами на основе майонеза, что только дополнительно утяжеляет шашлык, делает его чересчур калорийным. Лучше заменить покупные соусы с кучей консервантов домашним. Таким, который будет в меру острым, в меру пряным, в меру сладким или солёным. Таким, который отлично подчеркнёт вкус мяса, птицы, рыбы и даже овощей. Тем более что готовятся соусы для шашлыка совсем просто.



ТОМАТНЫЙ

Подходит к говядине, баранине, свинине.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Помидоры - 4-5 шт.
- Кинза - 1 пучок
- Чеснок - 3 зуб.
- Зелёная аджика - 1 ч. л.
- Яблочный уксус - 1 ч. л.
- Хмели-сунели - 1 ч. л.
- Соль и перец - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Томаты ошпарить, очистить от кожицы и измельчить.
2. Прогреть томаты на сковороде вместе с хмели-сунели и аджикой.
3. Добавить в массу измельчённый чеснок, уксус, соль и перец. Дать постоять минут 20.



ЗЕЛЁНЫЙ

Подходит к шашлыку из говядины, баранины.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кинза - 1 пучок
- Петрушка - 1 пучок
- Черемша - 1 пучок
- Зелёный перец - 1 шт.
- Красный острый перец - по вкусу
- Оливковое масло - 4 ст. л.
- Лимонный сок - 1 ст. л.
- Соль и сахар - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Зелёный сладкий перец нарезать кубиками.
2. Все ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.
3. Дать настояться 30 минут в холодильнике.



ДЗАДЗИКИ

Подходит к шашлыкам из мяса и птицы, к овощам, запечённым на углях, печёному картофелю.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Йогурт без добавок - 400 мл
- Огурцы - 4-5 шт.
- Укроп - 1 пучок
- Чеснок - 3 зуб.
- Лимонный сок - 1-2 ст. л.
- Лук-шалот - 1 шт.
- Чёрный перец и соль по вкусу
- Оливковое масло - 1 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Огурцы очистить и натереть на тёрке. Перемешать с солью и отжать.
2. Нарезать укроп.
3. Огурцы переложить в миску, добавить йогурт, зелень, лимонный сок, давленный чеснок, измельчённый шалот, чёрный перец.
4. Перемешать, посолить, сбрызнуть оливковым маслом.

САЦЕБЕЛИ

Подходит к шашлыку из птицы и из говядины.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грецкие орехи - 300 г
- Кинза - 1 пучок
- Гранатовый сок - 1 стакан
- Куриный бульон - 1/2 стакана
- Чеснок - 2-3 зуб.
- Красный перец - 2 ч. л.
- Имеретинский шафран - 1 ч. л.
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Орехи пропустить через мясорубку вместе с кинзой и чесноком.
2. Добавить к массе соль, перец, шафран.
3. Добавлять бульон постепенно, растирая и наблюдая за густотой. Потом влить гранатовый сок.
4. Совет: соус может получиться слегка жидковатым, но он немного постоит и орехи его сделают гуще.



КЛУБНИЧНЫЙ

Подходит к шашлыкам из свинины, говядины.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Клубника - 500 г
- Красный острый перец - на кончике ножа
- Корица молотая - 1/2 ч. л.
- Сахар - 1 ч. л.
- Несколько веточек зелёного базилика и мяты

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Клубнику пюрировать блендером, добавить немного воды и нагреть до кипения.
2. Привернуть огонь и варить 10 минут, добавив перец и корицу.
3. Добавить сахар, если нужно.
4. Мелко нарезать зелень, добавить в соус и дать настояться.



СОУСЫ ДЛЯ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Для морских блюд есть большое количество специфических соусов. Это связано с тем, что довольно неяркий вкус рыбы и морепродуктов интересно обыгрывать сложными заправками. Так, например, один из самых популярных рыбных соусов - тартар из яйца, лука

и масла. Ещё один оригинальный «морской» соус - чатни. Чатни придумали индусы, но распространили рецепт этого соуса по миру англичане ещё во времена, когда Индия была их колонией. Чатни едят с мясом и рыбой либо с хлебом, как бутерброд.

СОУС ЧАТНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки - 2 кг
- Лук репчатый - 600 г
- Чеснок - 6 зубчиков
- Лимон - 1 шт.
- Бадьян - две звёздочки
- Семена горчицы - 1 ч. л.
- Сахар - 600 г
- Столовый уксус - 1 стакан (можно яблочный)
- Молотый красный перец - на кончике ножа
- Корень имбиря - кусочек величиной с мизинец
- Кардамон - 2 шт.
- Корица - 0,5 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Яблоки и лук режут мелкими кубиками, лимон и имбирь - как можно мельче.
2. Засыпают сахар и варят на медленном огне до мягкости, постепенно добавляя все остальные составляющие.

Готовьте легко! Теперь в каждом номере журнала ищите рецепты в инфографике. А ещё больше простых схем - на нашем сайте:



Домашний майонез на перепелиных яйцах

РЕЦЕПТЫ В ИНФОГРАФИКЕ

Сложность: ★★★★★

Активная время приготовления: **25 мин**

Пассивное время приготовления: **0 мин**



10 желтков перепелиных яиц



2 стакана рафинированного масла



1 ч. л. русской горчицы



сок половины лимона



1 ст. л. уксуса



сахар и соль

шаг 1



Отделить желтки от белков.

шаг 2



Добавить лимонный сок, уксус, сахар и соль. Размешать.

шаг 3



Взбивать миксером на небольшой скорости, вливая тонкой струйкой масло.

шаг 4



Взбить до состояния белой эмульсии, посолить и добавить сахар при необходимости.





40 мин.



6 пор.



219 ккал





Рецепт Владимира ГОРСКИХ,
шеф-повара ресторана Nikolas'

СЛИВОЧНО-ЯГОДНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Маскарпоне - 150 г
- Сметана - 2-3 ст. л.
- Желток - 1 шт
- Сахарная пудра - 2 ст. л.
- Сливочное масло - 1 ст. л.
- Лесные ягоды - 100 г
- Сахар - 1-2 ст. л.
- Коньяк - 30 мл

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Маскарпоне растереть с желтком, добавить сметану, пудру и размешать.
2. Поставить в холодильник на 40-60 минут, крем охладится, пока вы готовите блины.
3. На сковороде растопить сливочное масло, быстро обжарить ягоды, добавив сахар.

4. Залить коньяком и поджечь, потом выключить огонь. **Внимание!** Это опасное действие, учтите, что пламя может взметнуться высоко. Ни в коем случае его нельзя заливать водой. Приготовьте плотную крышку, чтобы перекрыть доступ кислорода в экстренном случае.
5. На блин положить 1-2 ложки крема, ложку жареных ягод, отцеживая от них сок.
6. Свернуть блин треугольником, полить соком от ягод, украсить свежими ягодами и мятой.
7. Совет шефа: учтите, что крем для блина не должен быть очень сладким - сладость придадут ягоды. Если положить в маскарпоне много сахара, будет перебор. Также не должны быть сладкими блины.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Для мороженого, блинчиков, сырников, оладушек незаменимы сладкие соусы.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сливочное масло - 1 ст. л.
- Нерафинированный тростниковый сахар - 2 ст. л.
- Апельсин - 1 шт.
- Апельсиновый сок - 3 ст. л.
- Коньяк - 1 ч. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Сначала надо растопить в глубокой сковороде 1 ст. л. сливочного масла, потом всыпать 2 ст. л. нерафинированного тростникового сахара и приготовить карамель.
2. Как только сахар расплавится и начнёт темнеть, добавить дольки апельсина, очищенные от плёнок.
3. Всё размешать чтобы карамель обволокла кусочки фрукта, влить 2-3 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока, 1 ч. л. коньяка или ликёра и варить ещё 10 минут, чтобы сироп немного загустел.
4. Если соус предназначен для детей, исключить алкоголь.



Фотомонтаж к поэме
В. Маяковского «Про
это». Автор - художник
Александр Родченко.
1923 г.



Ел ли Маяковский рябчиков?



Маяковский родом из Грузии, а упоминаний ни о хачапури, ни о лобио у него в стихах нет. Или я не замечаю? Что нравилось самому гению?

Анастасия Иобидзе, Ростов

✎ **Автор Константин Кудряшов**

На первый взгляд, Маяковский и кулинария - как гений и злодейство - вещи несовместные. Чуть ли не единственное, что можно с ходу вспомнить: «Ешь ананасы, рябчиков жуй, день твой последний приходит, буржуй!» Грозное обличение изысканности и обжорства. Пролетарская аскеза и простота как идеал.

«Я скакала три дня и три ночи, чтобы сказать, как вы мне безразличны», - говорит главная героиня фильма «Обыкновенное чудо». Точно таким же образом ведёт себя и наш «агитатор, горлан, главарь». Теоретически он вообще должен отринуть в своих стихах такое явление, как еда - и тем более изящная гастрономия. В действительности же этим вещам у Маяковского уделяется неприлично много внимания. А уж грузинская кухня у него упомянута в таких деталях, что не все и догадаются... Причину можно найти в конкретных эпизодах непростой биографии поэта.

«От мяса бешеный»

Вот молодой совсем Маяковский начинает входить в круг «титанов русской поэзии». Обстоятельства описаны Корнеем Чуковским: «Маяковский в те годы чрезвычайно

нуждался. Обедал он едва ли ежедневно». Сам Владимир Владимирович разработал остроумную систему: «Установил семь обедающих знакомств. В воскресенье «ем» Чуковского, в понедельник - Евреинова и т. д. Хуже всего в четверг. Ем репинские травки». Знаменитый передвижник Илья Репин в те годы переживал очередное увлечение вегетарианством, и его обеды для «футуриста в сажень ростом» действительно становились пыткой. Не тоской ли по нормальному питанию вызвана шикарная строчка из поэмы «Облако в штанах»? «Хотите - буду от мяса бешеный!»



Лиля Брик.
Фото Родченко, 1920-е гг.

- это написано как раз после одного из репинских обедов.

Можно даже установить, какое именно мясо могло вызвать столь великолепный эффект. Знакомый Маяковского, художник-иллюстратор Владимир Милашевский, оставил описание экзотического блюда, которое особенно ценил поэт: «Хорошую вырезку, сырую, конечно, кладут под седло. Потом надо поездить суток двое, не рассёдывая. Соль лошадиного пота просаливает



мясо, и оно прееет. Сверху этот деликатес эпохи Чингисхана чуть-чуть перчат, но только из снисхождения к петербуржцам, чахлым и немощным».

Вообще с мясом у Маяковского отношения сложные. На грани любви и ненависти. В стихах он обрушивается на мясную гастрономию со всей пролетарской яростью. Похоже, мясо позволяет любить только обречённым классам - буржуям и мешанству.

Вот гневное в адрес «жирующих в тылу»: «Как вы, измазанной в котлете губой, похотливо напеваеете Северянина!» Вот отповедь французскому коммунисту, перешедшему на сторону буржуазии: «Вас, милый телёнок, купили за редерер и за кроличье рагу», «Вас соблазняют, всучивают рекламы - гусиную печёнку, авто, ликёр». Даже в детском стихотворении мясо - атрибут жадного буржуйского

сынка: «Петя, переевши всласть, начал в пасть закуски класть. И сожрал по сей причине все колбасы и ветчины».

Зато в частной жизни Владимир Владимирович к мясу и мясным деликатесам был как минимум равнодушен. Своей музе Лиле Брик он посылает фотографии и рисунки с трогательной подписью: «Твой Щен на вершине Ай-Петри с шашлыком в руке». Рагу из кролика - одно из самых роскошных блюд разнообразных «домашних столовых», «польских столовых» и «греческих кухмистерских», где во времена юности Маяковского обед стоил не больше 40 копеек. А в парижском ресторане «Максим», между прочим, самом дорогом, поэт заказывает фуа-гра. Ту самую гусиную печёнку, которую только что назначил символом всего невыносимо буржуазного.

Ростбиф дышащий

Подобные забавные проколы рассыпаны по всем стихам Маяковского, где хоть как-то упоминается съестное. Тот, кто любит есть обильно и вкусно, однозначно



«ХУЖЕ ВСЕГО В ЧЕТВЕРГ. ЕМ РЕПИНСКИЕ ТРАВКИ» - ТАК ОПИСЫВАЛ МАЯКОВСКИЙ ОБЕД У ЗНАМЕНИТОГО ХУДОЖНИКА-ВЕГЕТАРИАНЦА.



САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ КАПУСТЫ, ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста красная - 300 г
- Яблоки - 300 г
- Апельсин - 200 г
- Масло растительное - 5 ст. л.
- Лимон - 1/2 шт.
- Соль - по вкусу
- Лимон (цедра) - 1 горсть

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Капусту нарезать кубиками.
2. Апельсин почистить, дольки очистить от плёнок, мякоть нарезать небольшими кубиками.
3. У яблок удалить сердцевину, нарезать кубиками. Все ингредиенты должны быть примерно одинакового размера.
4. Смешать яблоки и сок половины лимона.
5. Добавить капусту, апельсин, немного посолить.
6. Заправить салат растительным маслом, перемешать, посыпать цедрой лимона.



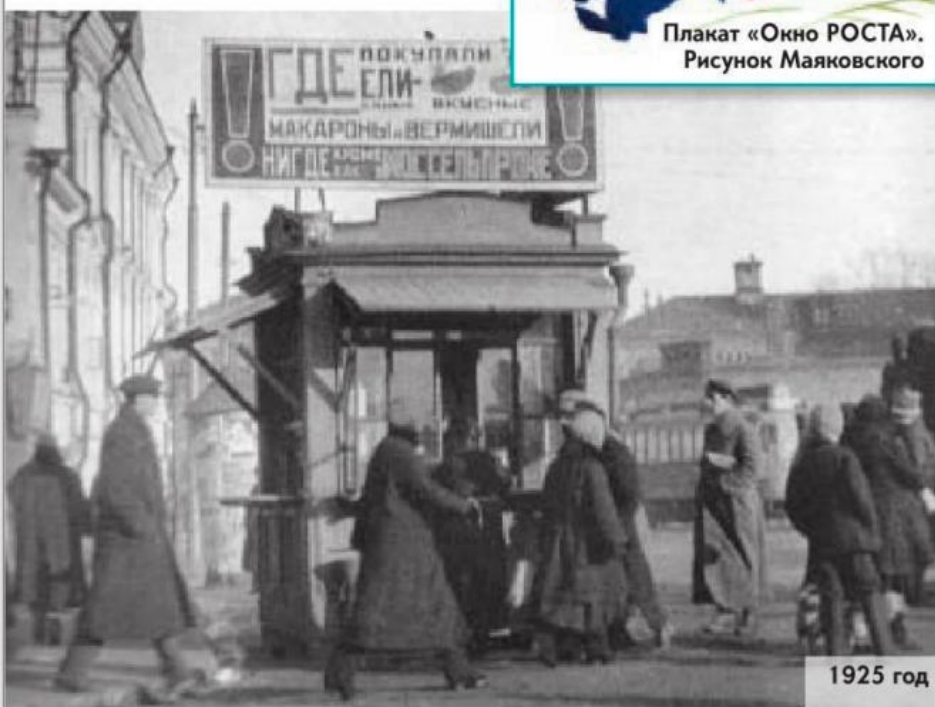
подвергается анафеме. Напор такой, что под раздачу попадает и ни в чём не повинная еда как таковая, как в стихотворении «Гимн обеду»: «Каша, бифштексы, бульоны и тысячи блюдищ всяческой пищи». Но одновременно обнаруживается, что сам автор не без греха - проклинаемые «блюдища» выписаны со знанием дела и даже упоминанием некоторых кулинарных тонкостей. Скажем, в том же самом «Гимне» есть строки: «И дышать по-прежнему будет ростбиф». Попадание в самое яблочко. Дело в том, что ростбифу действительно полагается «дышать». Вернее, не готовому блюду, а сырю. В Англии, чтобы приготовить настоящий ростбиф, говяжью тушу выдерживают до 3 недель - так мясо «дышит», теряет часть влаги и немного ферментируется. Ещё любопытнее рядовая, казалось бы, шпилька в адрес гурманов и чревоугодников: «Если б был рот один, без глаз, без затылка - сразу могла бы поместиться в рот целая фаршированная тыква». Посыл понятен: кто много ест, тот презренный раб своего желудка и



Плакат «Окно РОСТА». Рисунок Маяковского

огромного рта. Это плохо, это куда не годится. Но почему для калибровки ртов выбирается именно фаршированная тыква? Владимир Владимирович, уроженец села Багдати, что в имеретинской части Грузии, знал, о чём говорил. Хапама - фаршированная тыква - ритуальное свадебное кавказское блюдо, символ богатства и изобилия. Сладкое, дорогое и очень крупное. Схарчить её в один рот - явное поэтическое преувеличение, метафора. Но - опять-таки со знанием деталей и тонкостей.

Известно, что Маяковский «наступал на горло собственной песне». Это касается прежде всего стихов. Но то же самое можно сказать и о его пристрастиях в еде. С одной стороны, явная страсть к изысканным блюдам и неплохая в общем-то кулинарная эрудиция. С другой - необходимость быть «как все» и воспевать исключительно пролетарские добродетели. Владимир Владимирович силой склоняет себя ко второму. И вот печальный результат: «Ну-ка щи нам с товарищем тащи! Кашу съев да щи с краюшкой, пьют чай цветастой кружкой».



1925 год



ВИШНЁВЫЙ ЛИМОНАД

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лимон - 0,5 шт.
- Лайм - 0,5 шт.
- Апельсин - 0,5 шт.
- Вишня - 1 горсть
- Содовая - 500 мл
- Сироп вишнёвый - 100 мл
- Свежая мята - 1 шт.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Лимон, лайм и апельсин разрежьте на дольки, положите в кувшин, предварительно выжав туда их сок.
2. Влейте вишнёвый сироп и содовую. Хорошенько перемешайте и добавьте кубики льда, если вы ходите подать охлаждающий напиток. Если за окном ещё прохладно, можно долить лимонад кипятком и получить цитрусово-вишнёвый согревающий чай.





**Как отмечают
православную
Пасху на Кавказе
и в Европе? Чем
угощаются?**

Нина Чернова, Самара

Что едят на Пасху в разных странах?

✎ Автор Инна Разуваева

Пасха - самый главный праздник всех православных христиан. А православные живут не только в России. И в каждой стране Пасху отмечают по-своему. Но обязательно - щедрым, богатым мясным столом. Ведь закончился длинный и тяжёлый Великий пост.

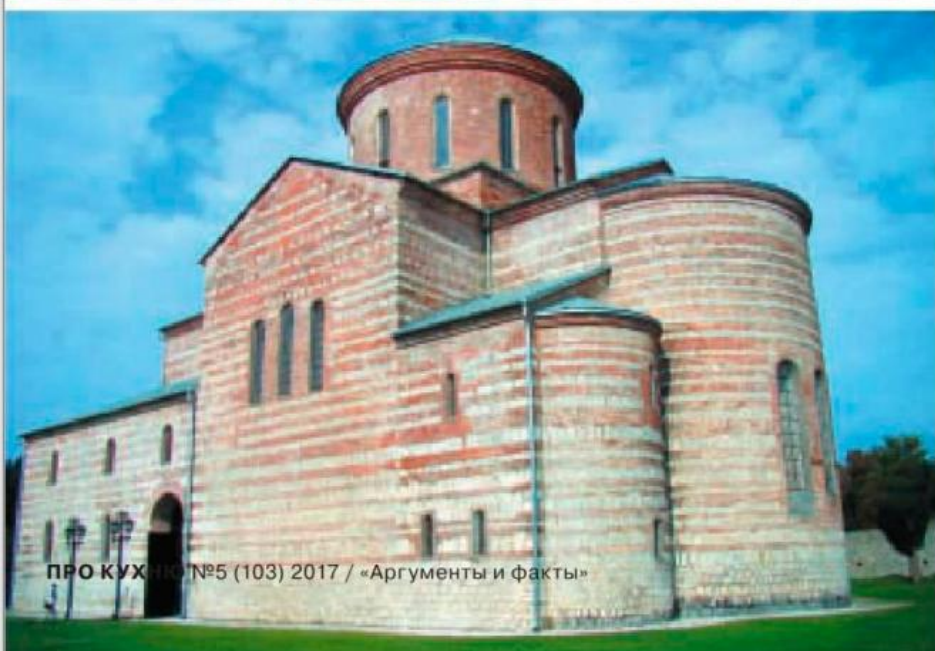


Абхазия

Абхазия только наполовину православная страна. К Пасхе тут открываются специальные пасхальные кувшины, которые заполнили молодым вином и закопали в землю во время сбора урожая винограда. Это вино ставится на богатый пасхальный стол, накрытый с самого утра.

Елена КОНЕВА, владелица кафе абхазской кухни:

«Во главе стола - запечённый поросёнок. Конечно, с мамалыгой на гарнир. Также обязательно готовим к Пасхе сациви из индейки, гебжалию (это молодой сыр с толчённой в ступке мятой), шхашхи (копчёную домашнюю свинину), пхали, домашние купаты. Непременно очень много зелени, свежих овощей и ткемали. А на десерт - свежая чурчхела из виноградного сока, закрытого осенью специально к Пасхе».



САЦИВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Индейка или курица - 500 г
- Грецкие орехи - 250 г
- Хмели-сунели - 1 ст. л.
- Чеснок - 2 зуб.
- Острая аджика - 1 ст. л.
- Соль - по вкусу

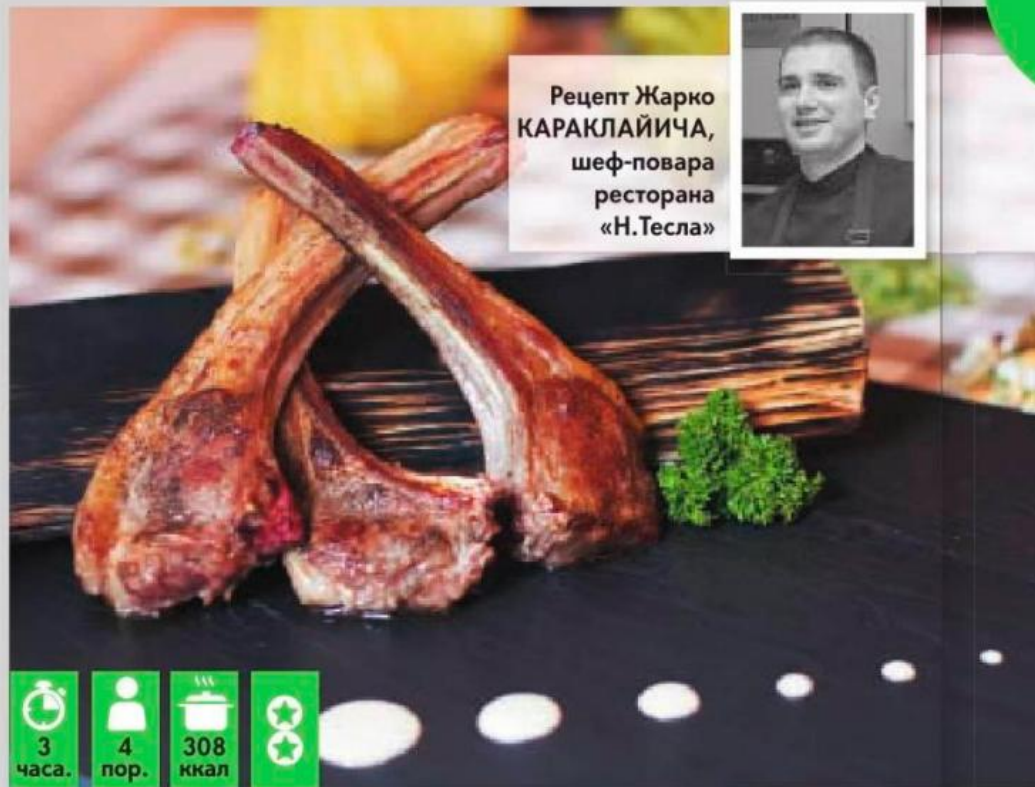
КАК ГОТОВИТЬ:

1. Индейку или курицу отварить.
2. Грецкие орехи пропустить через мясорубку.
3. Чеснок пропустить через пресс, добавить его к орехам.
4. К ореховой массе добавить хмели-сунели, аджику и соль.
5. Бульон, в котором варилась птица, процедить, добавить в ореховую массу так, чтобы получился соус, по консистенции как жидкая сметана (он ещё немного загустеет потом).
6. Соус взбить блендером.
7. Залить соусом куски отварной птицы.



Сербия

Пасха в Сербии - потрясающий праздник. Называют его сербы «Васкрес» и отмечают с упоением. В Сербии не принято печь пасхальные куличи, зато в обязательном порядке устраивают бои на крашенных яйцах. А на столе стоит домашний хлеб «Погача». Главное блюдо Пасхи - пасхальный ягнёнок, замаринованный в местных травах и оливковом масле.



Рецепт Жарко
КАРАКЛАЙИЧА,
шеф-повара
ресторана
«Н.Тесла»



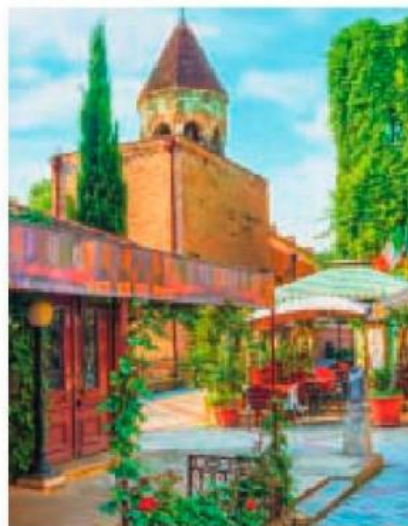
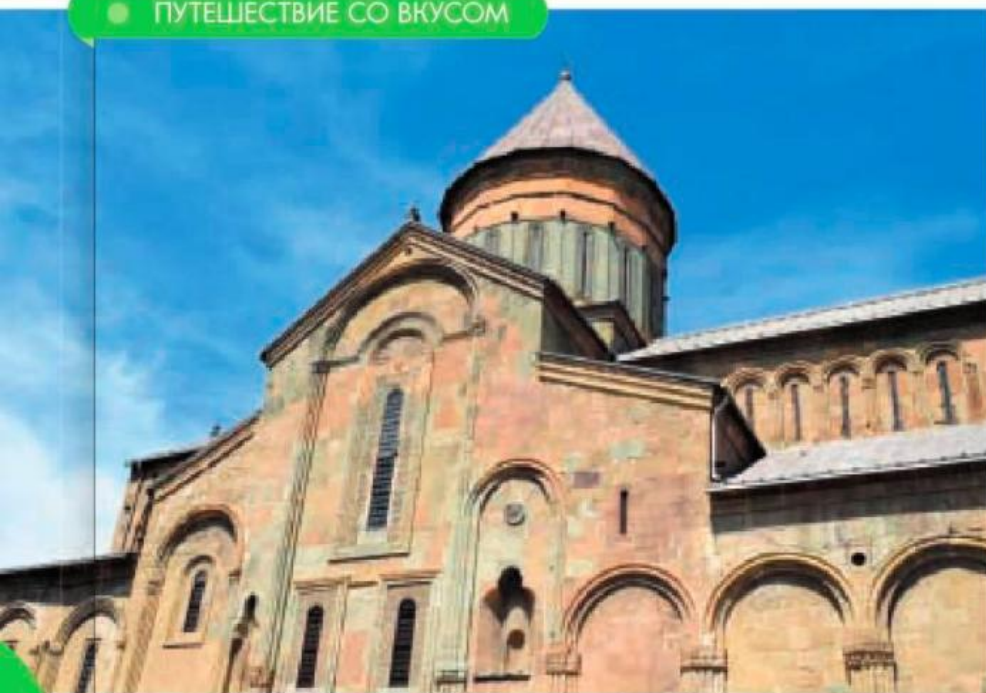
ПАСХАЛЬНЫЙ ЯГНЁНОК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Ягнёнок - 1 кг
- Соль - 20 г
- Смесь любых трав (тимьян, розмарин, мята) - 20 г
- Оливковое масло - 3 ст. л.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Ягнёнка нужно натереть солью и посыпать свежими травами. Оставить на 12 часов - пропитаться.
2. Насадить ягнёнка на вертел, обмазать оливковым маслом.
3. Запекать на открытом огне около 3 часов (время зависит от размера туши).

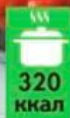


Грузия

В Грузии большая часть населения принадлежит к православной церкви. В этой стране на Пасху даже есть дополнительные выходные - Страстная пятница и Пасхальный понедельник. Так что грузины гуляют 4 дня и, конечно, готовят огромный мясной стол. **Мамия ДЖОДЖУА, шеф-повар грузинского ресторана:** «В нашей семье, как и у всех православных людей, Пасха считается большим праздником, к которому мы готовимся заранее. Существует древняя традиция – к празднику проращивать пшеницу. В день празднования во главе стола стоит тарелка со свежей зеленью пшеницы, которая символизирует приход весны и обновление природы».



Рецепт **Мамии ДЖОДЖУА,** шеф-повара ресторана «Казбек»



ЧАШУШУЛИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Телятина - 200 г
- Белый лук - 100 г
- Томаты в собственном соку - 110 г
- Сливочное масло - 20 г
- Растительное масло - 10 г
- Чеснок - 5 г
- Болгарский перец - 15 г
- Сухое белое вино - 40 мл
- Томатная паста - 20 г
- Кинза, петрушка - по веточке
- Уцхо-сунели - щепотка
- Молотый перец чили - 5 г
- Молотый кориандр - 1/4 ч. л.
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Репчатый лук нарезать средними кубиками.
2. Измельчить чеснок и тушить с луком на растительном и сливочном масле до полуготовности.
3. Нарезанную средними кубиками телятину добавить в полученную смесь и тушить 10 минут.
4. Добавить томатную пасту и тушить ещё 8-10 минут.
5. Добавить вино и выпарить до ухода спиртового запаха.
6. Добавить специи и зелень.

Греция

На Пасху греки подкрепляют свои силы традиционным супом магирица - он делается из потрошков ягнёнка с добавлением лимона и зелени. К нему подают пряный хлеб, свежий сыр и яйца.



Петрос ЛАМБРИНИДИС,
шеф-повар
греческого отеля
и греческого
кулинарного тура:

«Подготовка к пасхальному обеду начинается с самого раннего утра. На вертеле готовится главное блюдо праздника: в центральной Греции отдают предпочтение ягнёнку, а вот на островах можно попробовать запечённую козу. Также делают кокоречи - блюдо из внутренностей ягнёнка, обёрнутых вокруг вертела - и сплианстеро - кишка ягнёнка, фаршированная его селезёнкой. Конечно, на столе будут и цацики, и свежие сыры, и овощи, а также медовые пироги с яйцами и сыром, пасхальное печенье, тарталетки и много вина».



Рецепт Филистора ДЕСТЕМПАСИДИСА,
шеф-повара ресторана
«Молон Лаве»

КОКОРЕЦИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Бараньи внутренности (сердце, лёгкие, печень) - 1 кг
- Бараньи плёнки - 400 г
- Бараньи кишки - 1,5 кг
- Орегано - 20 г
- Соль и перец - по вкусу
- Лимон - 1 шт.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Нарезать внутренности кусочками, посолить, поперчить, добавить орегано.

2. Насадить на вертел, утрамбовывая плотно друг к другу, чередуя при этом субпродукты.
3. Сверху нанести плёнку.
4. Промыть очень тщательно, не меньше 5 раз, бараньи кишки.
5. Обернуть кишки вокруг вертела так, чтобы закрыть всю поверхность внутренностей и получился очень плотный валик. Толщина слоя кишок должна быть 1,5 см (несколько слоёв).
6. Зажаривать всё это на углях в течение 2,5-3 часов до тёмно-золотистой корочки, до полной готовности мяса.
7. Нарезать мясо. Подавать с лимоном и орегано.



4 часа 4 пор. 335 ккал



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ДАДУТ ФОРУ ДАЖЕ
МАСТИТЫМ ШЕФ-ПОВАРАМ! ТАК ДЕРЖАТЬ!

Ждём ваших писем по адресу: 101000, Москва,
ул. Мясницкая, д. 42, с пометкой «Я делаю так!»
или по эл. адресу dom@aif.ru

«Я делаю так!»

Когда детям надоедает
обычный борщ, я перехожу на
этот рецепт - борщ с фасолью.
Он воспринимается
как что-то новое!
Алла Петрова, Н. Новгород



БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фасоль консервированная - 400 г
- Свёкла - 500 г
- Бульон овощной - 2 л
- Картофель - 4 шт.
- Лук - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Чеснок - 4 зубчик
- Укроп - 1 пучок
- Томатная паста - 2 ст. л.
- Сахар - 1 ст. л.
- Лавровый лист - 1 шт.
- Лимонный сок - 2 ст. л.
- Перец чёрный молотый - по вкусу
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Свёклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной тёрке. Сбрызнуть лимонным соком, перемешать, отставить.
2. Морковь нарезать соломкой, картофель - кубиками, лук - полукольцами. Обжарить овощи на растительном масле или без него. Томатную пасту развести небольшим количеством воды, влить в овощи и тушить несколько минут.
3. Добавить в кипящий овощной бульон или воду лавровый лист и картофель. Варить 10 мин.



4. Чеснок, укроп, сахар и соль измельчить в блендере.
5. Положить в бульон натёртую свёклу, обжаренные овощи, фасоль

и чёрный перец. Готовить ещё 10 мин. Добавить измельчённую чесночную заправку, выключить огонь и дать настояться 15 мин.



Моя мама называет этот пирог спасением любой вечеринки. А я лично считаю, что это спасение от плохого настроения. Калорийное, но такое вкусное! Попробуйте и вы!
Юнна Володина, Москва

ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука - 140 г
- Грецкие орехи - 100 г
- Шоколад - 300 г
- Масло оливковое - 160 мл
- Сахар - 200 г
- Яйцо - 4 шт.

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Разогрейте духовку до 160 °С. Растопите шоколад с оливковым маслом на водяной бане.
2. Взбейте яйца с сахаром. Медленно влейте растопленный шоколад.
3. Смешайте муку с измельчёнными грецкими орехами, добавьте в смесь шоколада и яиц.
4. Вылейте тесто в форму для выпекания и поставьте в разогретую духовку примерно на полчаса.
5. Дайте готовому пирогу охладиться и поставьте в холодильник для застывания.



Хочу похудеть к отпуску. Открыла рецепт, который и вкусный, и низкокалорийный, и очень питательный. Пальчики оближешь!
Нина Молоткова, Реутов

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Капуста цветная - 300 г
- Брокколи - 300 г
- Баклажан - 1 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Кабачки - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Лук-порей - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Зелень - по вкусу
- Пряности - по вкусу
- Соль - по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ:

1. Отварить цветную капусту и брокколи. Отвар не сливать. Готовые овощи с небольшим количеством отвара превратить в блендере в пюре.
2. Обжарить мелко нарезанный репчатый лук на растительном масле. Добавить мелко нарезанный кубиками баклажан, затем так же нарезанный кубиками болгарский перец и тёртый на крупной тёрке кабачок. Рагу должно томиться 10-15 мин.
3. Отдельно обжарить нарезанный лук-порей и добавить тёртую на мелкой тёрке морковь.
4. Все овощи, включая пюре из цветной капусты и брокколи, положить в кастрюлю и залить отваром до нужной консистенции. Перемешать, добавить по вкусу соль, специи и зелень. Те, кто не боится лишних калорий, могут положить отварную белую фасоль или плавленый сыр.

Гороскоп на май



ОВЕН

(21 марта - 20 апреля)

Казалось бы, вы сделали всё, чтобы успех и удача вам сопутствовали. Вместо этого у вас, как пишут в статусе в социальных сетях, «всё сложно». Может, стоит ставить перед собой посильные задачи? Ну не жарится у вас мясо, и не надо, пусть делают профессионалы костра и шампура, а вы приготовьте соус со **с. 40-47**.



ТЕЛЕЦ

(21 апреля - 20 мая)

Для Тельцов наступает горячая пора: все хотят с ними отпраздновать день рождения или выехать за город. Они - душа компании и способны на широкие жесты. Ну и почему всеобщей любовью не воспользоваться и не закатить пир на весь мир на дачном участке? А рецепты шашлыков на все вкусы - на **с. 8-21**.



БЛИЗНЕЦЫ

(21 мая - 20 июня)

Кто о чём, а мы о фигуре. На майских же может быть так тепло, что захочется показать всем новый купальник. Ну ладно, ладно, только верх от него, так сказать, потренироваться. Ну тогда начинайте прямо сейчас! Продукты, которые приведут вас к пляжу в норме, - на **с. 30-35**.



РАК

(21 июня - 22 июля)

Ваши дети зубрят литературу, готовятся к экзаменам? А вы не знаете, как их поддержать, и сами уже испереживались? Успокоиться и вам, и детям поможет рассказ про Маяковского, поэта и гурмана, на **с. 48-53**.



ЛЕВ

(23 июля - 22 августа)

Кажется, сейчас наступил ваш самый вкусный месяц. Что ни день, то праздник. Шашлыки горами, а вы всё недовольны: то горят, то сырые, то угли не те, то шампуры. Кстати, о шампурах. Тут необходим ликбез, даже несмотря на ваш огромный опыт - см. **с. 36-39**. Может, дело действительно в мелочах?



ДЕВА

(23 августа - 23 сентября)

Вы сама - успешная, состоявшаяся, уверенная. И доверяете таким же. Например, Виктории Макаарской, она живёт в счастливом браке с Антоном Макаарским уже 18 лет, у них двое прекрасных детей и твёрдые принципы правильного питания! Убедитесь сами на **с. 22-29**.



ВЕСЫ

(24 сентября - 23 октября)

Иногда дни сливаются и нельзя отличить один от другого. У вас так? Надо добавить цвета и вкуса в вашу жизнь! И тогда вы будете рассказывать о событиях так: «Когда я приготовила ягнёнку на Пасху...» - вот увидите, как всё изменится! А рецепт - на **с. 57**.



СКОРПИОН

(24 октября - 21 ноября)

Иногда в бесконечных праздниках надо делать перерывы. Ну правда, нельзя же неделю подряд есть шашлыки, спрашиваете вы себя. Итак, пара дней на супчиках и овощных салатах вам не повредит (см. **с. 34, 51**). А вот иное воздержание - это как вы сами хотите, но силы на всё у вас есть!



СТРЕЛЕЦ

(22 ноября - 21 декабря)

Родители и дети одновременно требуют сейчас ваших забот. Одним больше внимания, другим помощь. И хорошо, если только посадить капусту или цветы на даче. А может быть, и что по-серьёзнее. Чтобы не нервничать, отвлекайтесь. Например, приготовьте рыбу по рецепту Виктории Макаарской на **с. 27**.



КОЗЕРОГ

(22 декабря - 18 января)

В отпуск, в отпуск, в отпуск! Эта мысль дырявит вам мозг уже неделю? А почему бы и нет? Отправляйтесь с нами в кулинарный отпуск по пасхальным традициям разных стран на **с. 54-59**.



ВОДОЛЕЙ

(19 января - 18 февраля)

Бояться предрассудков - не ваш удел. Потому смело принимайте все предложения, которые вам сейчас делают: о работе ли, об отдыхе.

Даже для предложений руки и сердца сейчас удачный момент. А отметить всё это можно шумным застольем с мясом и рыбой со **с. 17, 35**.



РЫБЫ

(19 февраля - 20 марта)

До обидного мало сейчас радостей? Но ведь и нет горестей! Давайте уже поэтому не будем печалиться, а сами организуем праздник - пригласим друзей. Да хоть бы и сегодня! А рецепты вот вам на **с. 60-61**.

1 ЗАСТОЛЬЕ ПО СЛУЧАЮ ЮБИЛЕЯ

КАРТОФЕЛЬНАЯ КАША У БЕЛОРУСОВ

«ПОВАРЕННАЯ ...»

ПЕРНАТОЕ МЯСО

КОГДА ШОКОЛАД ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО?

ГРУЗИНСКИЙ СУП ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ГОЛЕНИ

2

3 КОЛБАСА У НОГАЙЦЕВ

УТКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОТБИВАНИЯ МЯСА

ИСТОЧНИК «ХРУСТАЛЬНОГО МЯСА» В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

ЛЮКС В ОТЕЛЕ

КАКОЙ ПЛОД ЕВРОПЕЙЦЫ ВПЕРВЫЕ ОТКРЫЛИ НА КАРИБСКОМ ОСТРОВЕ ГВАДЕЛУПА В 1493 ГОДУ?

АКТРИСА ГРИШАЕВА ПО ИМЕНИ

СУТЬ СКАЗАННОГО

СЮЖЕТНАЯ ... РОМАНА

ЗАОБЛАЧНАЯ И КУСАЕТСЯ

КТО ИЗ РУССКИХ ХУДОЖНИКОВ ЗАПЕЧАТЛЕЛ ДОЧЬ САВВЫ МАМОНТОВА С ПЕРСИКАМИ?

... ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

ОБЩЕПИТОВСКАЯ ДОЗА

КУХОННАЯ УТВАРЬ ДЛЯ ПРОСЕИВАНИЯ

СКОЛЬКО КОНФЕТ В ЛАДОШКЕ ПОМЕЩАЕТСЯ?

КАКОЙ ЭЛЕМЕНТ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ПЕРЕДАЧУ ЭНЕРГИИ В КЛЕТКЕ?

ПИРОГ С ЦЫПЛЯТАМИ

КРАСНЫЙ ЧАЙ С «ЧЕРНОГО КОНТИНЕНТА», СТАВШИЙ ПОПУЛЯРНЫМ И У НАС

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФРУКТ ЯМАЙКИ

ВЯЛЕННЫЕ АБРИКОСЫ

КАЖДЫЙ ИЗ ТЕХ, КТО ПРИСЫЛАЕТ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗНАТКОВ В КЛУБ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

МОРСКАЯ РЫБА, ЧЕЙ СЛАДКОВАТЫЙ ВКУС ОЧЕНЬ НАПОМИНАЕТ КРАБОВЫЙ

«СУХАЯ ЛОЖКА ... ДЕ-РЕТ»

КАКОЙ ВОСТОЧНЫЙ ПЛОД КАРДИНАЛЬНО МЕНЯЕТ ВКУС В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ?

ЧТО УТОЛЯЕТ ГОЛОД ВАМПИРА?

ДИЕТА БЕЗ ЕДЫ

4

ГДЕ ВАНЕ ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «БОЛЬШОЙ КАРМАН» САМУИЛА МАРШАКА К ОБЕДУ ДАЛИ ДВА БЛИНА?

5

ВЕЛИКОМУ ТЕНОРУ ПЛАСИДО ДОМИНГО ПРИНАДЛЕЖИТ ИСПАНСКИЙ ... НА СОРОК ПЯТОЙ АВЕНЮ В НЬЮ-ЙОРКЕ

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ УДАР ПРИ ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ЧТО НА КАВКАЗЕ ЗАКВАШИВАЮТ КУСОМ БАРАНЬЕГО ЖЕЛУДКА?

ЧЕМ ИНОГДА ЗАМЕНЯЮТ МОЛОКО ПРИ ЗАМЕШИВАНИИ ТЕСТА ДЛЯ БЛИНОВ?

3

4

OLEG

Учредитель и издатель
АО «Аргументы и факты»

Главный редактор «АиФ»
И. А. Черняк

Генеральный директор ИД «АиФ»
Р. Ю. Новиков

ПРО КУХНЮ

№ 5 (105) | МАЙ | 2017

Главный редактор И. Кодзасова
Шеф-редактор Д. Буравчикова
Ответственный секретарь
И. Маслова

Дизайн-проект Т. Юсупов
Главный художник Е. Черняускене
Директор фотоцентра Е. Борисова
Бильд-редактор А. Костерин
Репроцентр А. Мацкевич

1-й зам. генерального директора
М. Мишункина

Директор по рекламе ИД «АиФ»
О. Гайдук

Директор по рекламе журнальных
проектов Н. Арсеньева
natalia.arsenyeva@aif.ru

Старший менеджер по продажам
Е. Савельева

Координатор рекламного отдела
А. Сдобнова (Веткова)
AVetkova@aif.ru

Директор по распространению
и подписке О. Коробко

Фото на обложке
Shutterstock.com, из личного архива
Антон и Виктории Макаарских

Адрес редакции и издателя
Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон (495) 646-57-89

Телефон рекламной службы
(495) 783-83-55

Журнал зарегистрирован
в Федеральной службе по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. ПИ №ФС 77-26945

Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат»

143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4-й км
Заказ 170 740

Редакция не несёт ответственности
за содержание рекламных
материалов

Рубрика ПРОМО является
рекламной

Цена свободная

Тираж 250 000 экземпляров

16+

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Сыр мечты Елизаветы Боярской

«Продукт, который я могу есть бесконечно, - это сыр! А что ненавижу? Устрицы!» - таковы кулинарные пристрастия потомственной актрисы Елизаветы Боярской. Впрочем, все мысли актрисы сейчас не о блюдах, а о фильме «Анна Каренина».

Легко ли играть роковую женщину? Как это - быть супругами в жизни и любовниками в фильме? Ведь Вронский - это любимый муж Максим Матвеев...

Молочные реки и творожные берега!

Вырваться на дачу или в деревню к бабушке, или в маленький городок к тётке! Просыпаться с петухами, гулять в лесу, смотреть на закат над речкой. Не так ли выглядят прекрасное лето и каникулы?

Вот бы ещё творожок на завтрак да сметанки в обед... А что, можно же самому попробовать делать из деревенского молока и творог, и сливки, и даже сыр!



Счастье луковое

А вы знаете, что в мире существует около 400 видов лука? Ну, конечно, все они на стол не попадают - есть огромное количество декоративных сортов.

Но и те, что можно есть, не всем знакомы. И мы привычно берём репчатый. Давайте расширим границы возможного. Итак, лук-шалот, лук-порей, шнитт-лук, чеснок. Да-да, это тоже семейство луковых!



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 5

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Банкет - Курятина - Медуза - Казы - Ананас - Линия - Апартаменты - Порция - Сера - Ройбуш - Курага - Вок - Группер - Айва - Телезритель - Кровь - Ясли - Донцова - Кефир - Ресторан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Лепс - Курник - Канар - Решето - Цена - Горсть - Камы - Тяпка - Голодание - Бородинка - Накат - Зима - Перец - Книга - Рот - Арталла - Серов - Айран - Калья - Нонна - Рукав - Смысл - Акки.

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПУТЕШЕСТВИЕ НА ДВОИХ В ГОРОД МЕЧТЫ

Примите участие в конкурсе до 30 июня 2017 г.



14 видеорегистраторов



8 планшетов



5 мясорубок



10 соковыжималок



5 домашних DVD-DK 2716 HD



8 телевизоров



12 мультиварок



10 CD/MP3-магнитол



12 пылесосов

ВЫИГРАТЬ ПРИЗ ЛЕГКО!

Оформить подписку на «АиФ» в любом отделении «Почты России» или на сайте aif.ru/podpiska

Заполнить анкету на сайте aif.ru/priz или вырезать анкету из газеты «АиФ» и прислать в редакцию

Если у вас возникли вопросы по оформлению подписки, позвоните по телефону +7-495-783-83-55 или пришлите вопрос на электронную почту podpiska@aif.ru

Конкурс проводится среди подписчиков газеты «Аргументы и факты», оформивших подписку на 2017 г. в период с 1 января по 30 июня 2017 г. Подписка должна быть оформлена не менее чем на 6 месяцев. Срок предоставления заявки на участие - до 30 июня 2017 г. Дата подведения итогов конкурса - 13 сентября 2017 г. Дата публикации имён победителей в еженедельнике «Аргументы и факты» - с 4 октября 2017 г. Дата выдачи призов - с 11 октября 2017 г. Срок проведения конкурса с 5 апреля по 30 июня 2017 г. К участию в конкурсе допускаются дееспособные физические лица, проживающие на территории Российской Федерации и достигшие 18-летнего возраста. Для участия в конкурсе необходимо не позднее указанной даты направить анкету на участие в конкурсе по следующему адресу: 101000, Москва, ул. Мясницкая, дом 42. К анкете должна быть приложена копия подписного купона на газету «Аргументы и факты». Или заполните анкету на сайте www.aif.ru/priz. Приз победителю направляется по почте согласно данным, указанным в анкете. С информацией об организаторе акции, о правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте www.aif.ru/priz. Критерий отбора победителей - ответ на вопрос анкеты «Для меня «АиФ» - это...», набравший максимальное количество голосов конкурсной комиссии. Внешний вид призов может отличаться от представленных выше. **Реклама. 16+**



Миссия **БОРЬБА С ПРОСТАТИТОМ**
Статус **АКТИВЕН**

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности – вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваде.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- уменьшению объема простаты.

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте!**



Для более комфортного лечения – **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)!

Больше активного вещества – меньше количества капсул в дневном приеме**.

ЦЕРНИЛТОН®:
100 или 200 таблеток;

ЦЕРНИЛТОН® форте: 50 капсул.

Приобретайте в аптеках!

«Горячая линия»: **8(495)795-61-56, 8(499)124-02-21, www.cernilton.ru**

* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. № 3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л. Г. Спивак, А. З. Винаров, Е. В. Ларцова, Д. В. Платонова.

** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» – официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П №014227/01, ЛП-000453.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА