

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 11 НОЯБРЬ 2018

ИЗ КАПУСТЫ



**Салаты
и закуски:**
для всей семьи



**Горячие
блюда:**
с мясом и птицей



**Десерты
и выпечка:**
от простого к сложному

55

**РЕЦЕПТОВ
СЫТНЫХ БЛЮД**

12+



ПРАКТИЧНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК

№ 11 НОЯБРЬ 2018

КУЛИНАРНЫЙ практикум

Свинина:
любимые рецепты

Корнеплоды
в осеннем меню

Испания
на вкус

Будет жарко!
Готовим в сковороде

В новом номере:

- Вкус сезона: готовим из корнеплодов
- На каждый день: рецепты из свинины
- Быстрые рецепты: готовим в сковороде
- Три салата: с консервированной фасолью
- Диетпитание: осенняя диета
- Кухни мира: Кухня Испании

 **УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

<http://www.facebook.com/kpraktikum>

http://vk.com/k_praktikum

<http://k-praktikum.livejournal.com/>

<http://www.odnoklassniki.ru/group/54143505072128>

РЕКЛАМА.
ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ
ЛИЦ, ДОСТИГШИХ
ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Витаминный салат из свежих овощей	2
Салат с красной капустой и кукурузой	2
Квашеная капуста, прослоенная пилуской	3
Шаурма «Любимая»	4
Капустный салат с курицей и грецкими орехами	4
Салат капустный	5
Салат «Каприз»	6
Рулет из лаваша с пекинской капустой и ветчиной	6
Салат из пекинской капусты	7
Быстрая закуска из лаваша	8
Паштет из капусты	8
Капуста по-корейски	9



Супы

Суп-пюре из цветной капусты	10
Капустняк закарпатский	10
Крем-суп из цветной капусты	11
Молочные щи по-фински	12
Быстрый суп с капустой и копчеными колбасками	12
Суп нутово-капустный «Сытный»	13
Французский суп с фасолью и капустой	14
Капустный суп с картофелем	14
Борщ с говяжьей грудинкой	15
Крем-суп из цветной капусты со сливками	16
Щи с курицей	16
Постный борщ с фасолью	17



Горячие блюда

Тушеная капуста с морковью и шампиньонами	18
Тушеная капуста с томатным пюре	18
Голубцы в томатно-сметанном соусе	19
Капустная запеканка с мясным фаршем	20
Пашкет с рыбой, капустой и лепешкой	20
Солянка с сосисками	21
Тефтели с пшеном и овощами	22
Тушеная капуста со свининой	22
Кассероль с брюссельской капустой	23
Запеканка овощная с курицей	24
Курица, фаршированная квашеной капустой и яблоками	24



От редакции

Ученые давно говорят о пользе капусты для пищеварения. Ведь в ней содержится уникальный витамин U, помогающий при язве кишечника. Но недавно британские ученые совершили научный прорыв, выяснив, что при переваривании капусты в организме человека выделяются вещества, которые помогают бороться с раковыми клетками! Поэтому капусту, особенно зимой, есть надо, и много. Ее можно квасить, а также тушить, запекать, жарить, добавлять в начинки для пирогов и вареников, готовить из нее салаты и так далее. Рецептов с капустой – миллион. Да и видов самой капусты много (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, цветная, брокколи, кольраби). Поэтому у вас есть огромный выбор: какая капуста годится в этом раз для ваших кулинарных экспериментов.



Елена Кожушко, главный редактор

Тушеная цветная капуста «Мечта диетолога»	25
Капуста с рисом и фаршем	26
Капустные оладьи	26
Басма	27
Капустно-рисовые котлеты	28
Капустные галушки	28
Рис с брокколи под сыром в мультиварке	29



Выпечка

Кулебяка с капустой и яйцом	30
Капустная шарлотка	31
Ленивый пирог с капустой	31
Мафины с брокколи и сыром	32
Пирожки с капустой	32
Пирог из слоеного теста с капустой и творогом	33
Киш с курицей, грибами и брокколи	34
Пирожки с квашеной капустой	35
Блинчики с капустно-куриной начинкой	36
Постные капустные оладьи	36
Пирожки из слоеного теста с капустой и грибами	37
Заливной пирог с капустой и фаршем	38
Пирог-рулет с жареной капустой	39



Салаты и закуски

Витаминный салат из свежих овощей



- 100 г капусты
- 1 морковь
- 1 огурец
- 1 репа
- 0,5 яблока
- 2 веточки укропа
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 1 ч. ложка сока лимонного
- смесь перцев
- масло подсолнечное
- соль

нарежьте тонкой соломкой. Укроп и лук мелко нарубите. Яблоко натрите на терке для моркови по-корейски и сбрызните лимонным соком. Посолите, поперчите, добавьте оливковое и подсолнечное масло, перемешайте.

Рецепт и фото: Галина Пономарева, Санкт-Петербург

Капусту тонко нашинкуйте, посолите и разомните

руками. Репу и морковь натрите на терке для корейской моркови. Огурец

Салат с красной капустой и кукурузой

- 400 г кукурузы консервированной
- 1 маленький кочан капусты красной
- 1 пучок петрушки
- 2 ст. ложки уксуса винного красного
- 2 ч. ложки масла оливкового
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,25 ч. ложки перца черного
- 1 ст. ложка хрена намертого



Нашинкуйте капусту. Мелко нарежьте петрушку. С кукурузы слейте жидкость. Смешайте капусту, петрушку и кукурузу.

Отдельно смешайте оливковое масло, уксус, соль и перец. По желанию добавьте тертый хрен. Влейте заправку в салат, перемешайте.



Квашеная капуста, *прослоенная пилюской*

Капусту освободите от верхних листьев и вырежьте кочерыжки. Возьмите большое эмалированное ведро, выстелите капустными листьями дно. Большую часть капусты тонко нашинкуйте. Меньшую часть разрежьте на 4–5 частей каждый кочан кусками, это будет пилюска. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Всыпьте в большой таз всю тонко нашинкованную капусту и морковь, посолите, перемешайте и помните

руками, чтобы капуста пустила сок. Выложите в ведро слой нашинкованной капусты и слой пилюски, каждый кусок натирая солью со всех сторон. Затем снова выложите слой нашинкованной капусты и снова слой пилюски, и так до верха ведра. Верхний слой нашинкованной капусты прикройте целыми листьями. Накройте круглой деревянной крышкой и положите на крышку груз в виде камня или трехлитровой банки с водой.

- 10 кг капусты белокачанной сорта «Слава»
- 500 г моркови
- соль (из расчета 20 г соли на 1 кг капусты)

Оставьте при комнатной температуре на 4 дня. Время от времени протыкайте капусту деревянной ложкой. Через 4 дня отправьте капусту в погреб. Постоянно промывайте кружок, чтобы не образовалась плесень.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Шаурма «Любимая»



- лаваш тонкий армянский
- филе куриное
- капуста
- морковь по-корейски
- огурцы соленые
- помидоры
- лук репчатый
- кетчуп
- майонез
- специи
- масло растительное

нарежьте кружочками. На лаваш выложите капусту, сверху – жареное филе. Полейте кетчупом. Сверху выложите кружочки огурцов и помидоров, посыпьте морковью по-корейски и нарезанным луком. Сделайте майонезную сеточку и заверните лаваш в конвертик. Обжарьте лаваш с обеих сторон или прогрейте в микроволновке.

Рецепт и фото: Любовь Удалова, р. п. Б. Мурашкино

Куриное филе мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле со

специями до золотистого цвета. Капусту тонко нашинкуйте и помните руками. Огурцы и помидоры

Капустный салат с курицей и грецкими орехами

Куриное филе отварите до готовности и оставьте в бульоне на 5–10 минут. Яблоко и огурцы очистите и нарежьте небольшими кусочками. Филе выньте из бульона, остудите и нарежьте кубиками. Для заправки смешайте вилкой растительное масло и лимонный сок.

Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перец и соль по вкусу. Грецкие орехи порубите ножом. Листья пекинской капусты нарвите руками и сложите в миску. Добавьте огурцы, яблоки и куриное филе. Полейте салат заправкой и перемешайте. Перед подачей посыпьте грецкими орехами.





Салат *капустный*

Капусту тонко нашинкуйте. Добавьте са-

хар, уксус, перемешайте и оставьте на 15 минут. Огурцы и морковь тонко

- 400 г капусты белокачанной
- 3 огурца свежих
- 1 морковь
- 2 веточки укропа
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка уксуса 9%
- 1 желток вареный
- 2 ст. ложки сметаны
- соль

нарежьте, зелень измельчите. В салатник выложите капусту, огурцы, морковь и зелень. Сметану разотрите с желтком и заправьте полученной смесью салат. Посолите по вкусу, перемешайте.

Рецепт и фото:
Светлана Мархасина, г. Выборг



- 200 г филе куриного
- 300 г капусты пекинской
- 2 огурца
- 1 яблоко
- 2 ореха грецких
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец

Салат «Каприз»



- 1 упаковка палочек крабовых
- 2 огурца
- 1 банка кукурузы консервированной
- 200 г капусты
- зелень укропа и петрушки
- майонез
- соль

Капусту нарежьте соломкой, посолите и помните руками. Огурцы натрите на крупной терке. Крабовые палочки нарежьте кубиками. С кукурузы слейте жидкость. Зелень мелко нарубите. Соедините все подготовленные ингредиенты в миске, заправьте майонезом, досолите по вкусу и перемешайте.

Рецепт и фото: Любовь Удалова, р. п. Б. Мурашкино

Рулет из лаваша с пекинской капустой и ветчиной

Пекинскую капусту и огурец нарежьте тонкой соломкой. Ветчину нарежьте небольшими кусочками, сыр натрите на терке. Смажьте лист лаваша майонезом. Мысленно разделите лаваш на 4 части. На первую часть выложите пекин-

скую капусту и огурец, сбавив майонезом для сочности. На вторую часть выложите колбасу и немного сыра. Две остальные части посыпьте тертым сыром. Загните края лаваша, как будто вы готовите большую шаурму, и аккуратно сверните, начиная с того края,





Салат *из пекинской капусты*

Капусту нарежьте тонкими полосками. Стебель порея нарежьте кольцами. Мор-

ковь натрите на терке для корейской моркови. Все овощи выложите в блюдо. Добавьте жареные тык-

- 0,5 кочана капусты пекинской
- 1 морковь
- 0,5 стебля лука-порея
- 2 яйца
- 2 ч. ложки горчицы
- семечки тыквенные
- масло растительное
- уксус бальзамический
- соль, перец

венные семечки, посолите, поперчите и заправьте маслом с бальзамическим уксусом. Выложите часть салата (для одной порции) на тарелку. По краям тарелки выложите вареное яйцо, разрезанное на четыре части и намазанное французской горчицей. Также поступите и с оставшейся частью салата, выложив его на вторую тарелку и украсив яйцом с горчицей.

Рецепт и фото: Галина Пономарева, Санкт-Петербург



где уложены овощи. Сворачивайте не туго: один заворот – овощи, второй заворот – колбаса, ещё два заворота, и рулет готов! Положите рулет на хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Быстро зажарьте его с двух сторон до золотистой корочки. Слегка остывший рулет разрежьте на части и подавайте.

- 1 лаваш большой
- 1 огурец
- 0,2 кочана капусты пекинской
- 200 г ветчины или колбасы вареной
- 150 г сыра
- майонез
- масло растительное

Салаты и закуски

Быстрая закуска из лаваша



- 1 лист лаваша большой
- 200 г фарша куриного
- 1 ст. ложка риса отварного
- 100 г капусты белокочанной
- 100 г моркови по-корейски
- масло растительное
- зелень
- соль
- перец

те с капустой и морковью. Добавьте измельченную зелень и перемешайте. По необходимости досолите. Лаваш нарежьте на части. В центр каждого кусочка лаваша выложите начинку и заверните. Обжарьте со всех сторон в небольшом количестве растительного масла до румяного цвета.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская

Капусту тонко нашинкуйте и слегка помните руками. Добавьте к капусте морковь по-корейски. Фарш обжарьте до готовности

в небольшом количестве растительного масла, добавьте отварной рис, слегка посолите и поперчите, прогрейте 1 минуту. Охладите, а затем смешай-

Паштет из капусты

Капусту нарежьте крупными ломтиками, положите в кастрюлю, залейте водой и отварите до мягкости в течение 15–25 минут. Охладите вареную капусту в холодной воде, после чего отожмите и переложите на тарелку. Яблоко очистите и нарежьте на кусочки. Яйцо сварите





Капуста *по-корейски*

Капусту нарежьте соломкой. Морковь натрите на терке для корейской моркови. Чеснок пропустите через пресс. Сме-

шайте капусту, морковь и чеснок. Добавьте соль и сахар по вкусу, а также приправу для корейской моркови. Все перемешайте и оставьте на 10 минут.

- 1 кг капусты
- 1 морковь крупная
- 2 зубчика чеснока
- 1 упаковка приправы для моркови по-корейски
- 2 луковицы
- 0,5 стакана масла растительного
- соль
- сахар

Лук очистите и нарежьте кольцами. Растительное масло влейте в сковороду. Туда же выложите лук, обжарьте, а затем лук выбросите. Маслом из сковороды залейте капусту, перемешайте и дайте настояться 4 часа.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин



вкрутую и нарежьте на кусочки. Ломтики батона без корки слегка смочите водой. Выложите капусту, яблоко, яйцо и ломтики батона в чашу блендера. Измельчите все до состояния паштета. Щедро посолите и поперчите. Добавьте лимонную кислоту и оставьте на 10–15 минут. Попробуйте на вкус и по необходимости досолите или добавьте еще кислоты. Заправьте паштет оливковым маслом. Подавайте, намазав

- 700 г капусты
- 1 яблоко
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3–4 ломтика батона
- соль
- перец
- кислота лимонная
- масло оливковое

на крекеры, тосты или ломти хлеба.

Суп-пюре *из цветной капусты*



- 400 г капусты цветной
- 4–5 картофелин
- 2 луковицы
- 0,75–1 ч. ложка соли
- 2 щепотки перца
- 2 ст. ложки масла растительного
- сухарики

В кастрюлю налейте 5 стаканов воды и поставьте на огонь. Картофель нарежьте кубиками. Капусту разберите на соцветия. Выложите капусту с картофелем в кастрюлю. Через 20 минут добавьте соль, перец и варите дальше. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Переложите лук в кастрюлю и варите еще 10 минут. После чего взбейте суп блендером. Подавайте с сухариками.

Капустняк *закарпатский*

Квашеную капусту промойте и положите в кипящий бульон. Варите на медленном огне около 1,5 часов. Сало нарежьте маленькими кубиками и вытопите на сковороде. Добавьте нарезанные лук и морковь. Через 5 минут добавьте нарезанную брусочками колбасу. Слегка обжарьте

и добавьте муку. Перемешайте и переложите все в кастрюлю с капустой. Варите еще 5 минут. Добавьте соль, перец, лавровый лист и варите еще 2–3 минуты. Снимите с огня, разлейте по тарелкам, посыпьте зеленью и добавьте сметану по вкусу. Подавайте со сваренным отдельно картофелем.



- 350 г капусты цветной
- 3 картофелины
- 2 луковицы
- 100 мл молока
- 1 щепотка ореха мускатного
- масло растительное
- масло оливковое
- соль морская
- кунжут



Крем-суп *из цветной капусты*

Лук нарежьте кубиками и спассеруйте в кастрюле на растительном масле до золотистого цвета. Картофель нарежьте небольшими кубиками и положите в кастрюлю к луку. Туда же выложите соцветия цветной капусты. Добавьте немного воды и потушите под крышкой. За

несколько минут до готовности посолите и добавьте мускатный орех. Снова накройте крышкой и тушите до готовности. Затем, при помощи погружного блендера, пюрируйте овощную массу. Влейте молоко и снова поставьте кастрюлю на огонь. Тщательно перемешивая, нагрейте суп до желаемой температуры.

Можно приготовить суп и с 10 % сливками, а также добавить тертый сыр. Обжарьте белый и черный кунжут на раскаленной сковороде до золотистого цвета. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте кунжутом и сбрызните оливковым маслом.

Рецепт и фото: Галина Пономарева, Санкт-Петербург



- 600 г капусты квашеной
- 1,5 л бульона мясного или воды
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г сала копченого
- 50-70 г колбасы копченой
- 2 ст. ложки муки
- 4 картофелины
- 1-2 листа лавровых
- зелень укропа и петрушки
- сметана
- соль, перец
- картофель вареный для подачи

Молочные щи *по-фински*



- 200 г капусты
- 2 моркови
- 1 кабачок
- 1 л молока
- 1 ст. ложка масла сливочного
- соль

на терке и добавьте к капусте. Кабачок нарежьте кубиками и также добавьте в кастрюлю. Варите до готовности овощей. В почти готовый суп влейте молоко и посолите. Когда молоко нагрелось, но пенка на поверхности еще не образовалась, добавьте в суп сливочное масло. Поварите еще 5–10 минут, после чего снимите суп с огня.

К капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, за-

лейте небольшим количеством воды и поставьте на огонь. Морковь натрите

Быстрый суп *с капустой* *и копчеными колбасками*

О вощи очистите и нарежьте кубиками. Чеснок измельчите. Обжарьте все, помешивая, в небольшом количестве растительного масла около 5 минут. Можно готовить в сковороде с высокими краями, а можно использовать кастрюлю с толстым дном. Добавьте лавровый лист и пассерованные томаты. Залейте 1–1,5 л



- 100 г нута
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 200 г капусты молодой
- 200 г фарша куриного
- 2 ст. ложки пасты томатной
- 1 лист лавровый
- зелень петрушки и укропа
- масло растительное
- соль
- перец



Суп нутово-капустный «Сытный»

Нут предвари-тельно замочите на 8–10 часов, можно на ночь. Лук произ-вольно нарежьте, морковь натрите на терке, карто-фель нарежьте некруп-ными ломтиками, капусту нашинкуйте. Лук и морковь обжарьте на растительном

масле до золотистого цвета. Добавьте фарш и жарьте 5 минут. Добавьте томатную пасту, влейте 50 мл воды и потушите на медленном огне 5–7 минут. Нут залейте 3 л воды и варите после закипания 1 час. Добавьте картофель и варите 5–7 минут. Добавьте томатную

зажарку и варите 5 минут. Добавьте капусту, зелень, лавровый лист, посолите и поперчите по вкусу и поварите еще 2 минуты. Готовый суп оставьте под крышкой еще на 15–20 минут, после чего подавайте к столу.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская



кипятка, слегка посолите по вкусу, добавьте специи. Варите около 5 минут. Нарежьте любым спосо-бом колбаски и добавьте к овощам, а затем варите еще 5 минут. Молодую ка-пусту нашинкуйте тонкими полосками и добавьте к содержимому сковороды. Через 5 минут добавьте нарубленную зелень, дове-дите до кипения, накройте крышкой и снимите с огня. Дайте супу настояться под крышкой не менее 15 минут.

- 250 г колбасок копченых
- 350 г капусты молодой
- 2 картофелины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 200 г томатов пассерованных
- 1 ч. ложка специй для мяса
- 1 лист лавровый
- 1 пучок зелени
- соль
- масло растительное

Французский суп *с фасолью и капустой*

- 400 г капусты
- 2 стакана фасоли вареной
- 5-7 картофелин
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1,5 л бульона
- соль, перец
- зелень
- масло растительное



Лук и капусту нашинкуйте. Морковь нарежьте тонкими кружочками. В кастрюле на растительном масле спассеруйте лук и морковь. Немного посолите

и поперчите. Через 5 минут добавьте капусту, снова посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и тушите на слабом огне 10 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель и отваренную

заранее фасоль. Налейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения и варите под крышкой до готовности картофеля. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте нарезанной зеленью.

Капустный суп *с картофелем*



Капусту тонко нашинкуйте. Лук и бекон нарежьте мелко, картофель – кубиками. В сотейнике разогрейте оливковое масло и обжаривайте лук и бекон 3 минуты.

Добавьте капусту и картофель. Готовьте, помешивая, 2 минуты. Влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и готовьте суп без крышки в течение 15–20 минут, до

- 500 г капусты
- 6 стаканов бульона куриного
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 250 г бекона
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 2 ст. ложки зелени рубленной
- соль
- перец

готовности картофеля. Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте зеленью.

- 500 г грудинки говяжьей на кости
- 200 г сала свиного
- 2 луковицы
- 2 свеклы небольших
- 2 картофелины
- 2 моркови небольших
- 0,5 кочана капусты
- 4–5 зубчиков чеснока
- 1 пучок петрушки
- 2 ст. ложки пасты томатной
- 1 ст. ложка уксуса яблочного
- 1 лист лавровый
- 1 щепотка сахара
- соль
- перец
- сметана



Борщ *с говяжьей грудинкой*

Грудинку положите в кастрюлю объемом 5 литров, полностью залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. После закипания снимите пену, уменьшите огонь, добавьте 1 ч. ложку соли и лавровый лист и варите 1,5 часа. Выньте грудинку, срежьте мясо с костей мелкими кусочками и верните в бульон. Сало и лук нарежьте небольшими кубиками. Морковь и свеклу натрите на крупной терке. Разогрейте сковороду, положите половину сала, через 3 минуты добавьте лук. Обжаривайте, помешивая, 5–7 минут. Добавьте морковь,

перемешайте и обжаривайте 5 минут. В другой сковороде на слабом огне обжарьте оставшееся сало, добавьте свеклу, сахар и уксус и обжаривайте 10 минут, помешивая. Добавьте к свекле томатную пасту, обжаривайте 2 минуты. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. Доведите бульон до кипения, добавьте картофель и варите на

небольшом огне 3 минуты. Положите капусту и варите еще 5 минут. Добавьте морковь с луком и свеклу. Варите на маленьком огне под крышкой в течение примерно 10 минут. Чеснок очистите и нарубите вместе с петрушкой как можно мельче, добавьте в борщ, закройте крышку, выключите огонь и дайте борщу настояться в течение 10 минут. Подавайте со сметаной.

Крем-суп из цветной капусты со сливками



- 300 г капусты цветной
- 4 картофелины
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 5–6 веточек петрушки
- 200 мл сливок
- 1 ст. ложка масла сливочного
- 1 лист лавровый
- соль
- перец

до кипения. Добавьте лавровый лист и варите 10 минут на медленном огне. Уберите лавровый лист и влейте сливки. Выложите в кастрюлю цветную капусту и варите до готовности капусты в течение 10–15 минут на среднем огне, не допуская сильного кипения. Готовый суп пюрируйте при помощи блендера. При подаче посыпьте нарубленной петрушкой и чесноком.

Картофель очистите и нарежьте небольшими кусочками. Цветную капусту разделите на соцветия. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Листья петрушки отделите от стеблей. Чеснок очистите и мелко

нарежьте. В кастрюле разогрейте сливочное масло. Выложите в кастрюлю лук и обжарьте на среднем огне до прозрачности. Посолите и поперчите. Добавьте картофель и перемешайте. Через 2 минуты влейте 250 мл воды и доведите

Щи с курицей

В трехлитровую кастрюлю опустите курицу и залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите. Варите курицу на медленном огне под крышкой около 40 минут до готовности. Картофель нарежьте кубиками. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Капусту

нарежьте тонкой соломкой. Готовую курицу выньте и отделите от костей и кожи. Верните мясо в кастрюлю. Добавьте картофель, а также половину моркови и лука. Вторую половину моркови и лука потушите на сковороде с растительным маслом в течение 2–4 минут. Добавьте в сковороду



- 1 свекла крупная
- 200 г фасоли
- 250 г капусты
- 2-3 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 4 ст. ложки масла растительного
- 2 ч. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки уксуса столового
- 6-8 горошин перца черного
- 2 лавровых листа
- 1,5 ч. ложки соли
- зелень



Постный борщ с фасолью

5 минут, помешивая. Затем добавьте сахар, уксус, перемешайте и тушите 2–3 минуты. Переложите свеклу в кастрюлю с фасолью. Лук и морковь мелко нарубите и обжарьте с растительным маслом в течение 5 минут. Добавьте ложку томатной пасты, перемешайте и потушите еще 2–3 минуты, а затем переложите в кастрюлю. Капусту тонко

нашинкуйте, картофель нарежьте брусочками. Добавьте в кастрюлю капусту, картофель, лавровый лист, перец горошком. Посолите, перемешайте, доведите до кипения, а затем варите на маленьком огне до мягкости картошки. В финале посыпьте рубленой зеленью укропа и дайте борщу настояться под закрытой крышкой 10 минут.

Фасоль замочите на ночь в воде, после чего слейте воду. Переложите фасоль в кастрюлю, залейте 3 литрами воды и доведите до кипения. Свеклу нарежьте тонкими брусочками и обжарьте в сковороде с растительным маслом в течение



к овощам томатную пасту и потушите еще 1 минуту. Переложите зажарку с томатной пастой в кастрюлю. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Варите щи под крышкой в течение 10 минут. Затем добавьте нарезанную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Снимите с огня и дайте щам настояться под крышкой в течение 15 минут.

- 600-800 г курицы
- 300-400 г капусты
- 3-4 картофелины
- 1 морковь
- 1-2 луковицы
- 2-3 ст. ложки пасты томатной
- 4 ст. ложки масла растительного
- 2 зубчика чеснока
- 1-2 листа лавровых
- соль, перец
- зелень

Тушеная капуста с морковью и шампиньонами



- 300 г капусты
- 200 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 щепотка черного перца

одически помешивая, 10–12 минут. Мелко нарежьте лук, морковь натрите на терке. Обжарьте на растительном масле сначала лук, затем добавьте морковь и обжаривайте еще 5 минут. Отдельно обжарьте мелко нарезанные грибы до полуготовности. Выложите в кастрюлю с капустой лук с морковью и грибы, перемешайте. Посолите и поперчите. Перемешайте и потушите 15 минут.

Капусту нашинкуйте и выложите в большую кастрюлю. Добавьте чайную ложку соли и разомните руками.

Добавьте 2 ст. ложки растительного масла и 1 стакан воды. Перемешайте, накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Тушите, пери-

Тушеная капуста с томатным пюре

- 500 г капусты
- 1 луковица
- 0,5 ст. ложки уксуса
- 0,5 ст. ложки сахара
- 0,5 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка пюре томатного
- 0,5 стакана воды
- масла растительное
- соль, сахар



В кастрюлю с капустой добавьте томатное пюре, уксус, сахар, соль по вкусу и тушите до готовности капусты. Затем добавьте обжаренную в масле муку, перемешайте и готовьте 1 минуту.

Капусту нашинкуйте и положите в кастрюлю. Добавьте немного масла и воды, накройте крышкой и тушите 20

минут. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Переложите лук к капусте. На той же сковороде слегка обжарьте муку с добавлением растительного масла.



Голубцы *в томатно-сметанном соусе*

Рис отварите до полуготовности. С капусты аккуратно снимите листья. В большой кастрюле нагрейте воду и отварите листья в кипящей воде в течение 2–3 минут, чтобы они стали мягкими, но не рвались. Листья остудите и при необходимости срежьте жесткую часть у основания листа. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на мелкой терке. На сковороде обжарьте лук до мягкости, добавьте морковь и протушите. Фарш перемешайте с рисом, до-

бавьте лук и морковь, посолите, поперчите. Выложите на капустный лист начинку, заверните верхний край, боковые края и нижний край. Для соуса перемешайте в миске томатную пасту, сметану и пропущенный через пресс чеснок. Добавьте немного соли и еще раз перемешайте. В сковороде на растительном масле обжарьте голубцы с двух сторон. Добавьте соус и долейте воды так, чтобы она покрывала голубцы. Накройте сковороду крышкой и потушите голубцы

- 1 кочан капусты средний
- 500 г фарша
- 100 г риса
- 150 г лука
- 150 г моркови
- 300 г сметаны
- 300 г пасты томатной
- 2 зубчика чеснока
- зелень
- масло растительное
- соль, перец
- зелень

35–40 минут. При подаче полейте соусом, в котором готовились голубцы, и посыпьте свежей зеленью.

Капустная запеканка с мясным фаршем



- 500 г капусты
- 300 г фарша свиного-говяжьего
- 1 луковица
- 1 морковь
- 250 мл сметаны
- 120 г сыра твердого
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец

капусту. Посолите, поперчите и влейте 100 мл воды. Потушите капусту с морковью под крышкой в течение 20–25 минут. В форму для выпечки выложите половину капусты с морковью. На капусту выложите фарш с луком. Промажьте сметаной и распределите сверху оставшуюся капусту с морковью. Снова промажьте сметаной. Посыпьте тертым сыром и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

Лук мелко нарежьте и обжарьте в сковороде на растительном масле в течение 2–3 минут. Добавьте к луку фарш, посолите и поперчите

по вкусу. Готовьте, помешивая, 15–20 минут. На другой сковороде обжарьте тертую на крупной терке морковь, а через 2 минуты добавьте к ней тонко нашинкованную

Пашкет с рыбой, капустой и лепешкой

Для теста:

- 1 стакан кефира или простокваши
- 1 яйцо
- 0,5 ч. ложки соды
- 2 ст. ложки масла растительного
- мука
- соль

Смешайте все ингредиенты для теста, слегка подсолите и добавив муки столько, чтобы получилось мягкое эластичное тесто. Капусту нарежьте соломкой. Морковь натрите на терке. Лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте капусту, морковь и лук на растительном масле. Посо-





- 300 г капусты
- 4 сосиски
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 огурец соленый
- 2 ст. ложки кетчупа
- 1 лист лавровый
- масло растительное
- зелень
- соль
- перец

сосиски и тонко нашинкованную капусту. Посолите, поперчите, перемешайте. Добавьте лавровый лист, влейте полстакана воды. После закипания убавьте огонь до минимума, накройте сковороду крышкой и тушите до готовности капусты около получаса. Подавайте в горячем виде, посыпав свежей зеленью.

Солянка *с сосисками*

Измельчите и обжарьте на растительном масле лук и морковь. До-

бавьте кетчуп и натертый на крупной терке соленый огурец. Затем добавьте нарезанные кружочками

лите и поперчите. Судаков разделайте и нарежьте на небольшие кусочки. Посолите, поперчите и слегка обжарьте на сковороде с двух сторон до золотистости. В чугунную сковороду выложите капусту с морковью и луком. Сверху выложите кусочки рыбы. Раскатайте тесто не тонко, в центре сделайте дырочку. Выложите тесто на сковороду и загните края по кругу внутрь. Выпекайте в разогретой до 200

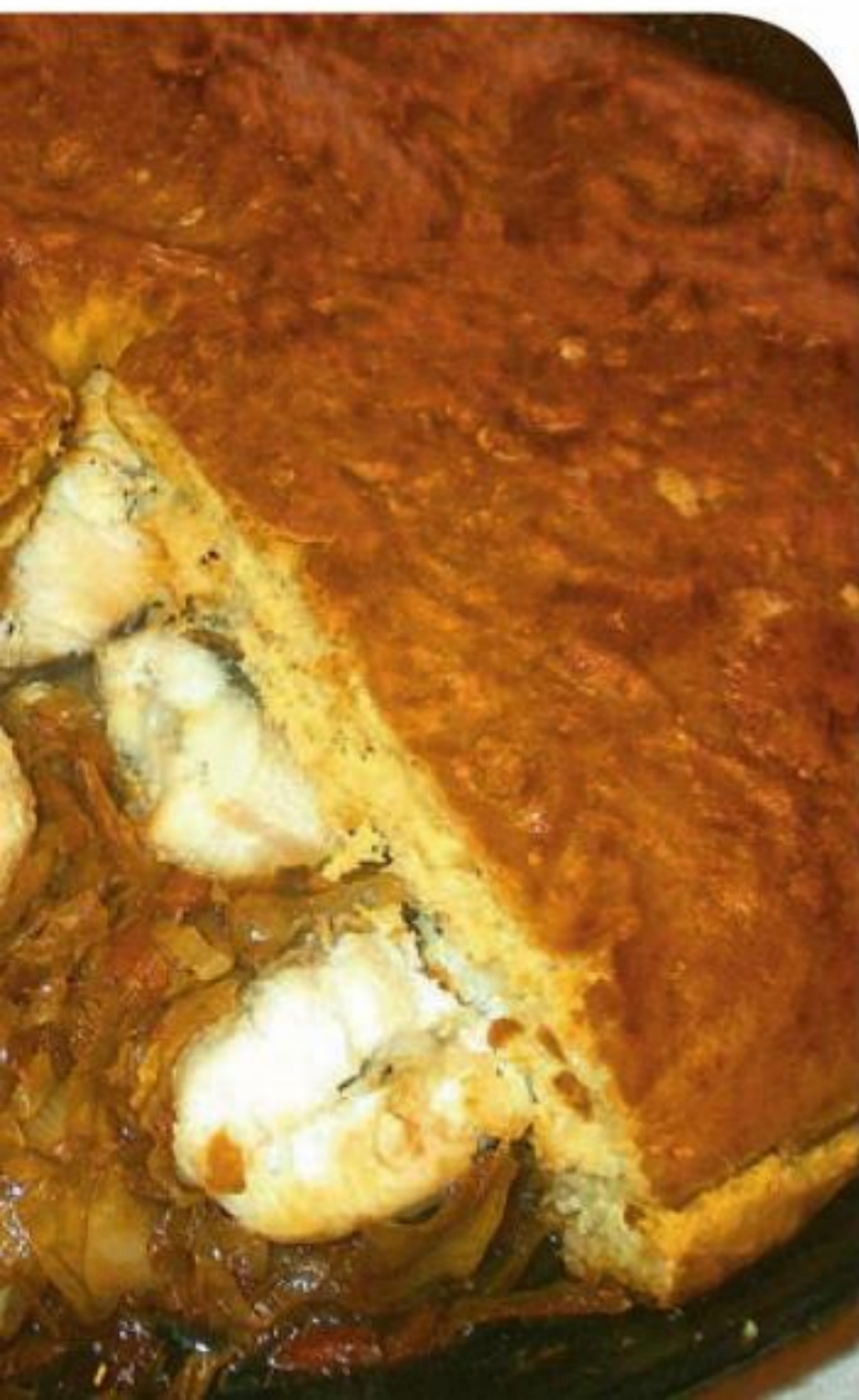
Для начинки:

- 1 кг капусты
- 1 морковь
- 4 луковицы
- 2 судака
- масло растительное
- масло сливочное
- соль
- перец

°С духовке 30–40 минут. Готовый пашкет смажьте сливочным маслом.

Рецепт и фото:

Татьяна Владимировна, г. Камышин



Тефтели с пшеном и овощами



- 250 г пшена отварного
- 100 г капусты белокочанной
- 200 г фарша куриного
- 1 перец болгарский
- 100 г горошка замороженного
- 1 ст. ложка пасты томатной
- соль
- паприка сладкая

Капусту мелко нарежьте и смешайте с фаршем и отварным пшеном. Добавьте паприку, соль и перец. Тщательно перемешайте. Сформируйте небольшие тефтельки и выложите их в

смазанную маслом форму для запекания. Болгарский перец некрупно нарежьте. К тефтелям в форму добавьте болгарский перец и зеленый горошек. Томатную пасту разведите в 200 мл воды, немного под-

солите и влейте в форму с тефтелями и овощами. Накройте форму фольгой и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 10 минут до готовности.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская

Тушеная капуста со свиной

Свинину нарежьте небольшими кубиками. Капусту тонко нашинкуйте. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. На сухой сковороде без масла обжарьте свинину до румяной корочки. Затем влейте растительное масло. Добавьте к свинине

морковь и лук и спассируйте все до мягкости в течение 3–4 минут. Приправьте солью и перцем. Капусту посыпьте 2–3 щепотками соли и помните руками. Добавьте капусту в сковороду к мясу и овощам и потушите 8–10 минут, помешивая. Накройте сковороду





Кассероль с брюссельской капустой

Брюссельскую капусту бланшируйте 5 минут в подсоленной воде, затем остудите и разрежьте на половинки. Морковь нарежьте маленькими кубиками и слегка обжарьте на сковороде с растопленным сливочным маслом. Добавьте к морко-

ви мелко нарезанный лук и обжаривайте все до прозрачности лука. Добавьте томатную пасту или мелко нарезанные очищенные от кожицы помидоры. Немного потушите, посолите, поперчите, приправьте сухим базиликом. Яйца немного взбейте. Сыр натрите на

- 200 г капусты брюссельской
- 1 морковь крупная
- 2 помидора или 1 ложка десертная пасты томатной
- 2 яйца
- 50 г пармезана или другого сыра
- 50 г масла сливочного
- смесь перцев
- базилик сухой
- соль

мелкой терке. В форму для запекания выложите тушеные овощи, а на них – половинки кочанчиков брюссельской капусты срезом вниз. Залейте взбитыми яйцами. Посолите, поперчите по вкусу. Щедро засыпьте тертым сыром. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до золотистой корочки в течение 15 минут.



крышкой и подержите на маленьком огне 30–40 минут. Иногда открывайте крышку и помешивайте. В 100 мл воды разведите томатную пасту и влейте его в сковороду. Также добавьте семена кориандра, горошины черного перца и лавровые листья. Перемешайте и потушите еще 8–10 минут до готовности.

- 1 кг капусты
- 400 г свинины
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 1–2 ст. ложки пасты томатной
- 1–2 листа лавровых
- 0,5 ч. ложки семян кориандра
- 4 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец

Запеканка овощная с курицей



Зелень измельчите. Произвольно нарежьте картофель, лук, морковь и чеснок. Капусту тонко нашинкуйте. Все овощи смешайте,

посолите, поперчите и переложите в форму для запекания. Слегка смажьте поверхность сметаной и посыпьте паприкой. Выложите сверху куриные

- 2–3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 кусочка курицы небольших
- 200 г капусты
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ст. ложка кетчупа
- 0,5 пучка петрушки и укропа
- паприка
- соль
- перец

кусочки, смажьте их кетчупом, посолите и поперчите. Влейте в форму примерно 100 мл воды. Накройте форму фольгой, плотно прижав края, и отправьте в разогретую до 180–200 °С духовку на 30 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 10–15 минут.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская

Курица, фаршированная квашеной капустой и яблоками

Тушку курицы промойте, обсушите бумажным полотенцем и натрите солью и перцем. Плотно заполните внутренность курицы квашеной капустой. Зубочистками закрепите надрез. Смажьте всю тушку майонезом и поме-

стите в рукав для запекания. Перед закрытием рукава добавьте к курице в рукав половинки яблок, очищенные от семечек. Запекайте фаршированную курицу в рукаве в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут. Затем уменьшите





- 400 г капусты цветной
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 перец болгарский
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 150 мл молока
- соль, перец
- специи
- масло растительное

Тушеная цветная капуста «Мечта диетолога»

Измельчите луковицу и слегка обжарьте в сковороде на растительном масле. Добавьте тертую морковь и нарезанный кусочками или полосками болгарский

перец. Потушите 3–5 минут. Добавьте к овощам томатную пасту и молоко, прогрейте. Положите в сковороду нарезанную цветную капусту, тщательно перемешайте, накройте крышкой и потушите на

среднем огне минут 10. Затем посолите, поперчите, добавьте специи по вкусу, накройте крышкой и потушите еще 5 минут. Выключите огонь и оставьте блюдо под крышкой еще на 10 минут.



- 1 тушка куриная
- 1 кг капусты квашеной
- 1 ч. ложка соли
- 2 щепотки перца
- 3 ст. ложки майонеза
- 10 яблок «антоновка»

температуру духовки до 160 °С и запекайте еще 1,5 часа. После запекания оставьте в выключенной духовке на 10 минут.

Капуста с рисом и фаршем



- 300 г капусты
- 100 г риса отварного
- 200 г фарша куриного
- 1 луковица
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 1 щепотка паприки
- масло растительное
- соль
- перец

Капусту обжарьте на растительном масле в течение 15 минут. Добавьте к капусте томатную пасту, перемешайте и потушите еще 1–2 минуты. Добавьте обжаренный лук с фаршем, паприку. Посолите и поперчите. Перемешайте и прогрейте 1 минуту.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская

Капусту тонко нашинкуйте. Лук мелко нарежьте

и обжарьте на растительном масле с куриным фаршем до готовности.

Капустные оладьи

- 500 г капусты
- 2 луковицы
- 1 стакан кефира
- 2–3 ст. ложки муки
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки муки
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 ч. ложки соды
- масло растительное
- соль, перец
- сметана или майонез

Лук пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Капусту нарежьте тонкой соломкой, посолите

и тщательно перетрите руками. Чеснок пропустите через пресс. Сложите в миску капусту, влейте кефир, добавьте муку, лук, чеснок, соду, яйцо. Посолите и поперчите по вкусу. Замесите тесто для

оладий. Выпекайте оладьи на разогретой сковороде с растительным маслом, выкладывая массу ложкой, с двух сторон до готовности. Подавайте капустные оладьи со сметаной или майонезом.





Басма

- 2 кг мяса (ошеек)
- 3 баклажана
- 3–4 картофелины
- 2 перца болгарских
- 3–5 помидоров
- 1 кочан капусты
- 0,5 кг моркови
- 0,5 кг лука
- жир курдючный или масло растительное
- чеснок
- лук-порей
- куркума
- зира
- кориандр
- специи для мяса
- соль, перец
- зелень

На дно 9-литрового казана налейте немного растительного масла или растопите курдючный жир. Выложите нарезанное кусками мясо, слегка посолите и посыпьте специями для мяса. Добавьте нарезанный полукольцами лук, нарезанный полосками перец, тертую на крупной терке или мелко нарезанную морковь. Зубчики чеснока очистите, нарежьте на 2–3 части и также выложите в казан. Баклажаны заранее нарежьте кусочками, посолите и оставьте на полчаса, а затем добавьте в казан. Добавьте нарезанные кусочками помидоры и

лук-порей. Посыпьте овощи с мясом куркумой, зирой, кориандром, солью и перцем по вкусу, а также мелко нарубленной зеленью. С капустного кочана снимите 6–8 верхних листьев. Остальные, кроме кочерыжки, тонко нарежьте и добавьте в казан. Накройте готовящиеся в казане овощи с мясом капустными листьями. Поставьте на огонь и тушите около 1 часа. За 20 минут до окончания готовки добавьте нарезанный кубиками картофель и подлейте немного воды. При подаче разложите по тарелкам капустные листья, а на них выложите тушеные овощи с мясом.

Капустно-рисовые котлеты



- 300 г капусты
- 1 пакетик риса мипа «Мистраль»
- 1 яйцо
- 1 пучок укропа
- 2 ст. ложки муки
- масло растительное
- соль

капусты. Смешайте тертую капусту с вареным рисом, яйцом, мукой и мелко нарубленным укропом. Посолите, перемешайте. Сформируйте котлеты, отжимая жидкость. Выложите на разогретую сковороду с растительным маслом тугие лепешечки. Обжарьте с одной стороны до румяной корочки, а затем переверните и готовьте еще несколько минут.

Отварите рис в пакете, следуя инструкции. Капусту

натрите на крупной терке. Всего понадобится примерно 1,5 стакана тертой

Капустные галушки

Молодую капусту отварите в подсоленной воде до мягкости. Пропустите через мясорубку с мелкой насадкой и слейте лишнюю жидкость. Натрите сыр. Вбейте в капустную массу яйца, всыпьте сыр, а затем манку (добавляйте манную крупу частями,



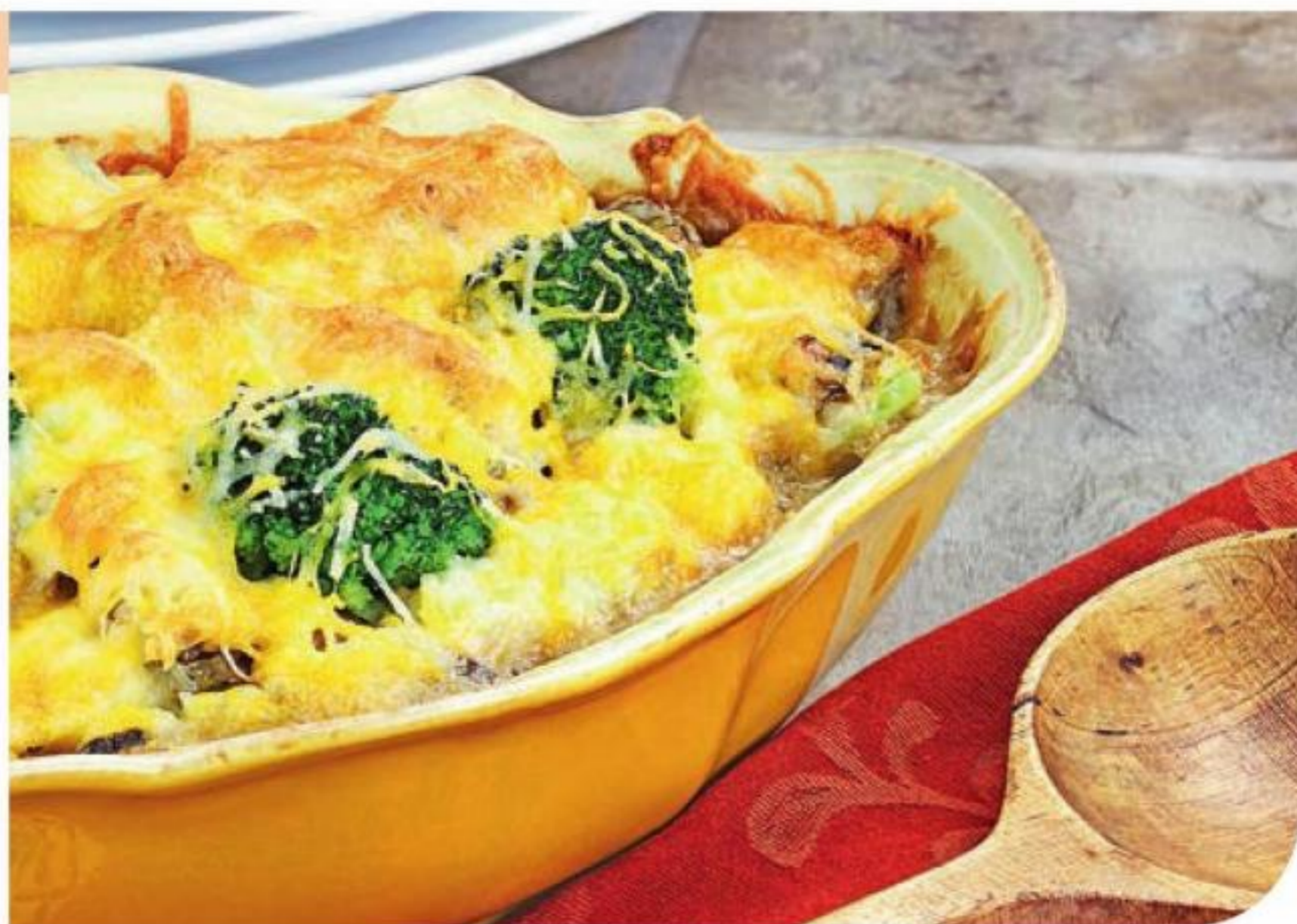


Рис с брокколи *под сыром в мультиварке*

Морковь нарежьте маленькими брусочками. Помидор нарежьте произвольно. Капусту промойте, разделите на соцветия, при желании

поделите на меньшие куски. В мультиварку налейте растительное масло, опустите брусочки моркови, капусты и помидора. Сверху засыпьте рис. Влейте воду в мульти-

- 4 соцветия капусты брокколи
- 4 соцветия капусты цветной
- 1 стакан риса неполный
- 200 г сыра
- 1 помидор
- 1 морковь
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 пучок зелени
- соль
- специи

варку, добавьте специи по вкусу и соль. Включите аппарат в режим «Плов». Готовьте в течение 40–45 минут. Готовое блюдо разложите по тарелкам и посыпьте тертым сыром.



ее может понадобиться больше или меньше, в зависимости от размера яиц). Все тщательно перемешайте. Подсолите немного. Дайте постоять около 7 минут, чтобы манка немного набухла. Из теста скатайте шарики размером с грецкий орех (руки предварительно можно смазать небольшим количеством растительного масла). Вскипятите воду, посолите. Отварите галушки в кипящей воде 5–7

- 500 г капусты молодой
- 100 г сыра твердого
- 80 г крупы манной
- 2 яйца
- сметана
- зелень
- соль

минут, выньте шумовкой. Подавайте со сметаной и зеленью. Или в качестве гарнира к мясу.



Для теста:

- 130 мл молока теплого
- 400 г муки
- 2 яйца
- 40 г маргарина
- 1 ч. ложка дрожжей сухих
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара

Для начинки:

- 300–400 г капусты
- 2–3 яйца отварных
- 1 яйцо сырое
- 1 морковь
- 1 луковица
- масло растительное
- соль
- перец

Кулебяка с капустой и яйцом

Для приготовления теста разведите в теплом молоке сухие дрожжи, сахар и немного муки. Тщательно перемешайте и оставьте в теплом месте, пока на поверхности опары не образуется пенная «шапка». Соорудите на рабочей поверхности горку из просеянной муки, добавьте соль и маргарин. Разотрите между ладонями маргарин с мукой до образования масляных крошек. Из полученной смеси сделайте воронку. Яйцо разболтайте вилкой и влейте в центр воронки. Туда же влейте опару. Аккуратными движениями, не нарушая целостности воронки, перемешай-

те содержимое. Замесите мягкое эластичное тесто. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 10 минут. Затем снова замесите, скатайте в шар и положите в миску. Накройте полотенцем или пищевой пленкой. Уберите в теплое место на 1 час, пока тесто не увеличится в объеме в 2–3 раза. Лук нарежьте кубиками и обжарьте в глубокой сковороде на растительном масле до прозрачности. Добавьте к луку нашинкованную капусту. Через 5 минут добавьте тертую морковь. Потушите овощи до готовности. Посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня. Отварные яйца нарежьте кубиками и

добавьте к начинке, перемешайте. Добавьте сырое яйцо и еще раз тщательно перемешайте. Подошедшее тесто немного разомните и скатайте в шар. Раскатайте тесто на пергаменте, посыпанном мукой, в овальную лепешку. Оба противоположных края надрежьте, оставив центральную часть для начинки. По центру лепешки распределите начинку. «Закройте» кулебяку, переплетая поочередно боковые полосы лепешки. Переложите кулебяку на пергаменте на противень. Накройте и оставьте на 10–15 минут. Затем смажьте яйцом и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 30–35 минут.



- 500 г капусты
- 250 г майонеза
- 4 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 пачка разрыхлителя
- 4 яйца
- Масло сливочное

Капустная *шарлотка*

Капусту мелко нашинкуйте и помните. Смешайте в миске майонез, яйца, соль, сахар, муку и разрыхлитель. Выложите

капусту в смазанную маслом форму для выпечки и залейте приготовленным тестом так, чтобы оно покрывало капусту. Выпекайте капустную шарлотку

в разогретой до 180 °С духовке 30–40 минут. Проверьте готовность пирога, проткнув шарлотку спичкой, которая должна остаться сухой.

Ленивый пирог *с капустой*

- 500 г капусты
- 125 г маргарина
- 3 яйца
- 5 ст. ложек сметаны
- 3 ст. ложки майонеза
- 6–7 ст. ложек муки
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка разрыхлителя
- укроп
- перец



Капусту тонко нарежьте, смешайте с нашинкованным укропом и выложите в форму для запекания. Маргарин растопите и залейте им капусту.

Отдельно взбейте яйца, добавьте майонез, сметану, посолите и поперчите. Тщательно все перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем и снова тщательно перемешайте.

Тесто влейте на капусту и выпекайте в разогретой до 180–200 °С духовке 40 минут. Готовый пирог остудите в форме.

Рецепт и фото:
Любовь Удалова, р. п. Б. Мурашкино

Маффины с брокколи и сыром



Брокколи разберите на соцветия и отварите в кипящей подсоленной воде в течение 3–5 минут. Затем выньте из кипящей воды и окуните в миску с ледяной

водой. Яйца взбейте с сахаром и щепоткой соли до легкой пены, добавьте молоко и растопленное сливочное масло, перемешайте. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте

- 1 кочан брокколи
- 140 г муки
- 80 мл молока
- 60 г масла сливочного
- 2 яйца
- 100 г сыра твердого
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 0,25 ч. ложки куркумы
- 1 ст. ложка сахара
- соль, перец
- 1 зубчик чеснока

к яичной смеси вместе с измельченным зубчиком чеснока и щепоткой перца. Добавьте просеянную с куркумой муку и замесите тесто. На дно каждой формочки для кексов выложите немного теста так, чтобы оно покрывало дно. Затем выложите по соцветию брокколи и сверху залейте остатками теста. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут.

Пирожки с капустой

В теплой воде разведите дрожжи. Добавьте соль, сахар, растительное масло. Затем понемногу всыпьте муку. Все тщательно перемешайте до состояния жидкого теста без комочков. Накройте миску с тестом чистой салфеткой и оставьте на 1 час. На растительном масле слегка обжарьте мелко нарезанный лук.

Затем добавьте тертую морковь, а через пару минут – тонко нашинкованную капусту. Затем добавьте тертое яблоко, перемешайте. Добавьте соль и сахар по вкусу. Минут 10 обжаривайте при открытой крышке, а затем закройте крышку и тушите до готовности на медленном огне. Готовые тушеные овощи выложите на тарелку. Подошедшее





- 500 г теста слоеного дрожжевого
- 300 г капусты
- 150–200 г творога зерненого
- 2 яйца вареных
- 2 яйца сырых
- 100 г сыра твердого
- 100 г сметаны
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка сахара
- зелень

Пирог из слоеного теста с капустой и творогом

На растительном масле обжарьте нашинкованную капусту до мягкости. Снимите капусту с огня, посолите, добавьте сахар, мелко нарезанные вареные яйца, зелень, а также процеженный творог (без сливок, только сухие

зерна). Предварительно размороженное тесто выложите в форму, застеленную бумагой для выпечки. Бумагу смажьте растительным маслом. Поставьте основу для пирога в нагретую до 200 °С духовку на 10 минут. Затем выньте и выложите в пирог начинку.

Для заливки смешайте сметану с яйцами и полейте начинку. Посыпьте тертым сыром и отправьте в духовку на 25–30 минут. Подержите пирог в духовке минут 5–10 после выключения, не разрезайте горячим, иначе начинка потечет.



тесто выложите на посыпанный мукой стол и замесите мягкое тесто. Затем сформируйте толстую колбаску и нарежьте ее на кусочки. Каждый кусочек обваляйте в муке, затем сделайте из него лепешку, положите в середину начинку и защипните края. Выложите пирожки на противень и выпекайте в духовке либо обжарьте на сковороде с растительным маслом до готовности.

Для теста:

- 4 стакана муки
- 30 г дрожжей свежих
- 0,5 л воды
- 1 ч. ложка соли
- 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки масла растительного

Для начинки:

- 1 кочан капусты небольшой
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 яблоко
- соль
- сахар
- масло растительное



Киш с курицей, грибами и брокколи

Куриное филе отварите до готовности. Сыр натрите на мелкой терке. Масло комнатной температуры перемешайте с 1 яйцом, не добиваясь однородности. Добавьте 3 ст. ложки воды, муку и соль. Замесите тесто, переложите его в пакет и отправьте в холодильник на 30 минут. Брокколи разморозьте, если необхо-

димо. Разделите брокколи на соцветия и отварите в кипящей подсоленной воде 4 минуты. Затем воду слейте, а брокколи опустите в ледяную воду на несколько минут. Остывшую курицу нарежьте небольшими кусочками. Грибы нарежьте пластинками, а затем обжарьте в течение 10 минут. Добавьте к грибам курицу и обжаривайте еще 10

Для теста:

- 200 г муки
- 50 г масла сливочного
- 1 яйцо
- 0,5 ч. ложки соли

Для начинки:

- 300 г филе куриного
- 400 г грибов
- 300 г брокколи
- 100 г лука-порей

Для заливки:

- 200 мл сливок 20%
- 2 яйца
- 150 г сыра твердого
- 1 ч. ложка ореха мускатного

минут. Всыпьте нарезанный порей и, помешивая, готовьте еще пару минут. Выложите смесь в миску, добавьте брокколи, перемешайте и оставьте в сторону для остывания. Форму смажьте маслом или застелите бумагой для выпечки. Выложите тесто и сделайте бортики. В остывшую начинку добавьте мускатный орех и половину тертого сыра. Тщательно, но очень аккуратно перемешайте. 2 яйца немного взбейте и смешайте со сливками. Добавьте оставшийся сыр и мускатный орех. Перемешайте и, если необходимо, посолите по вкусу. Выложите начинку и разровняйте. Сверху равномерно залейте заливкой. Отправьте киш в разогретую до 180 °С духовку на 35–40 минут.

Пирожки *с квашеной капустой*

Подогрейте молоко до 30 °С. В небольшую миску влейте половину молока, разведите в нем дрожжи и 1 ч. ложку сахара. Во вторую половину молока добавьте соль и оставшийся сахар, а также растительное масло и яйцо. Тщательно размешайте все венчиком. Просейте муку горкой. В горке сделайте углубление и влейте туда сначала разведенные дрожжи, а затем молочную смесь. Вымесите тесто руками: получится тугий,

но мягкий колобок, при надавливании на который тесто очень медленно восстанавливает форму. Прикройте тесто вафельным полотенцем и поставьте в тепло на 1 час. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, квашеную капусту промойте в воде. На смеси растительного и сливочного масла спассеруйте лук с морковью. Затем добавьте туда квашеную капусту, тщательно отожатую руками. Обжаривайте, помешивая, 5–7 минут. Добавьте

томатную пасту, сахар и молотый перец. Тушите на небольшом огне под крышкой 10 минут. Тесто обомните и разделите на 16 частей. Каждую часть раскатайте в круг, по центру выложите 1 ст. ложку начинки. Соедините края теста. Выложите пирожки швом вниз на застеленный пергаментом противень. Оставьте на 20–30 минут, затем смажьте желтком, разболтанным с небольшим количеством молока. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.



Для теста:

- 400 г муки
- 200 мл молока
- 2 ч. ложки дрожжей сухих
- 2 ст. ложки сахара
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка соли
- 5 ст. ложек масла растительного

Для начинки:

- 400 г капусты квашеной
- 2 ст. ложки масла растительного
- 20 г масла сливочного
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 1 щепотка перца черного
- 1 щепотка соли



- 200 г капусты
- 200 г филе куриного
- 0,5 луковицы
- 0,5 моркови
- 6 ст. ложек масла растительного
- 1 ч. ложки пасты томатной
- сыр «Спагетти»
- соль, перец
- блины тонкие

Блинчики

с капустно-куриной начинкой

Лук мелко нарежьте, морковь натрите на мелкой терке, капусту нашинкуйте. Куриное филе нарежьте мелкими кубиками. Капусту обжарьте с 3 ст. ложками растительного масла

до готовности. В конце приготовления добавьте томатную пасту, посолите и поперчите. Лук и морковь обжарьте с 3 ст. ложками масла до золотистого цвета, затем добавьте филе и обжаривайте еще 5–7

минут. Соедините капусту и филе. Посолите и поперчите. На каждый блинчик выложите по 1 ст. ложке начинки. Сверните блинчик и обвяжите полоской сыра.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, ст. Платнировская

Постные капустные оладьи

Лук почистите и нарежьте маленькими кубиками. Капусту мелко нашинкуйте. Вскипятите 1 л воды, подсолите. Опустите капусту в кипящую воду на 5–7 минут. В стакан слейте 200 мл капустного отвара, капусту откиньте на дуршлаг. Лук обжарьте на половине раститель-

ного масла на среднем огне 5 минут до легкого золотистого оттенка. Смешайте в миске муку, соду, несколько щепоток соли и итальянские травы. Для теста соедините лук, капусту, капустный отвар, мелко нарезанные листья петрушки и добавьте сухие ингредиенты. Тесто перемешайте.





Пирожки из слоеного теста *с капустой и грибами*

Лук мелко нарежьте, капусту нашинкуйте, грибы нарежьте кусочками. На сковороде с растительным маслом спассеруйте лук, затем добавьте нашинкованную капусту, соль, специи и тушите до готовности под крышкой. Потом добавьте нарезан-

ные грибы, перемешайте их с тушеными овощами и снимите сковороду с огня. Слоеное тесто скатайте в колбаску, которую разделите на 7 шариков. Каждый шарик раскатайте в лепешку, в центр которой положите начинку. Края защипните так, чтобы по центру осталась дырочка.

- 250 г теста слоеного
- 0,25 вилка капусты маленького
- 150 г грибов
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки масла растительного
- соль
- перец

Капуста при выпечке выделяет сок, которому будет удобно вытекать через оставленное отверстие. Смажьте каждый пирожок яйцом, взбитым с 1 ч. ложкой воды, и выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекайте при 200 °С 30–40 минут.



Разогрейте сковороду, влейте оставшееся масло. Столовой ложкой выложите будущие оладьи на расстоянии друг от друга. Готовьте с двух сторон до приятного золотистого цвета. Готовые оладьи выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир, а затем еще теплыми подавайте к столу со сметаной или соусом на ее основе, с крем-сыром, чесноком и свежей зеленью.

- 300 г капусты белокочанной
- 100 г лука репчатого
- 50 мл масла растительного
- 200 г муки
- 0,5 ч. ложки соды
- приправа «Итальянские травы»
- петрушка свежая
- соль



Заливной пирог с капустой и фаршем

Лук нарежьте небольшими кусочками и обжарьте до мягкости на растительном масле, помешивая. Добавьте к луку сырой фарш, посыпьте специями, посолите и перемешайте. Обжаривайте фарш с луком минут 10, периодически помешивая. Добавьте томатную пасту, сахар, влейте немного воды и перемешайте. Добавьте тонко нашинкованную ка-

пусту, посолите, поперчите и перемешайте. Потушите капусту с фаршем на небольшом огне 7–10 минут. В конце тушения добавьте измельченный чеснок, перемешайте и снимите сковороду с начинкой с огня. Для приготовления теста кефир смешайте со сметаной и растительным маслом. Добавьте соль и сахар. Тщательно перемешайте венчиком и добавьте предварительно взбитое

- Для теста:**
- 100 мл кефира 2,5%
 - 100 г сметаны 15%
 - 80 мл масла растительного
 - 1 яйцо
 - 0,5 ч. ложки сахара
 - 1 ч. ложка разрыхлителя
 - 140 г муки
- Для начинки:**
- 200 г фарша свиного или свино-говяжьего
 - 120 г капусты
 - 1 луковица
 - 1 ст. ложка пасты томатной
 - 1 ч. ложка сахара
 - 2–3 ст. ложки масла растительного
 - 2 зубчика чеснока
 - масло сливочное
 - сухари панировочные
 - соль
 - перец
 - специи

яйцо. Всыпьте просеянную с разрыхлителем муку. Замесите однородное тесто, по консистенции напоминающее сметану. Форму для запекания смажьте сливочным маслом и обсыпьте панировочными сухарями. Влейте в форму половину теста, выложите начинку из капусты и фарша, а сверху налейте оставшееся тесто. Выпекайте пирог в разогретой до 180–190 °С духовке 55–60 минут.

Пирог-рулет с жареной капустой

К просеянной муке добавьте молоко, 150 мл воды, соль, сахар, растительное масло и дрожжи. Замесите мягкое некрутое тесто. Положите тесто в чашу, смазанную растительным маслом, затяните пищевой пленкой и поставьте на 45–50 минут для подхода в теплое место. Капусту нарежьте тонкой соломкой. В глубокой сковороде разогрейте 4 ст. ложки растительного масла и выложите капусту. Обжарьте капусту на довольно сильном огне, помешивая, чтобы не под-

горела. На другой сковороде обжарьте с 1 ст. ложкой масла мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь до мягкости. За пару минут до готовности овощей добавьте в сковороду нарезанный на небольшие кусочки бекон. Перемешайте и добавьте приправленное к капусте. Посыпьте паприкой и тщательно перемешайте. При необходимости посолите. На рабочую поверхность, присыпанную мукой, выложите тесто, обомните, а затем раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Равно-

мерно разложите начинку, отступив от края 3–4 см, а затем загните края свободного теста на капустную начинку. Аккуратно сверните тесто в рулет. Положите рулет швом вниз на противень, застеленный смазанным маслом пергаментом. Оставьте рулет на 10–15 минут, а затем смажьте его поверхность молоком и посыпьте маком и кунжутом. Сбрызните водой из пульверизатора, чтобы мак и кунжут не осыпались. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 минут.

Для теста:

- 270–300 г муки
- 50 мл молока
- 1 ч. ложка соли
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 ч. ложка дрожжей сухих без горки

Для начинки:

- 500 г капусты
- 100 г бекона сырокопченого
- 1 морковь
- 1 луковица
- 5 ст. ложек масла растительного
- 1 ч. ложка паприки
- соль

Дополнительно:

- 1 ст. ложка молока
- мак
- кунжут



Наши авторы



*Елена
Городишенина*



*Галина
Понамарева*



*Любовь
Удалова*



*Светлана
Мархасина*

Читатели, приславшие в редакцию рецепты и фото блюд, получают в подарок тональное средство от **Yves Rocher**. Этот **стойкий матовый тональный крем** создан специально для обладательниц жирного и комбинированного типа кожи. Жара, занятия спортом, стресс – благодаря ему в любых обстоятельствах ваша кожа выглядит превосходно! Эксперты «Ив Роше» включили в формулу тонального крема пудру байкальского шлемника, обладающую способностью регулировать выработку себума на протяжении всего дня. Вам понравится естественность покрытия: никакого эффекта маски, только идеальный цвет лица и бархатисто-матовая кожа. **Уважаемые читатели!** Присылайте и вы свои рецепты, качественные фото этих блюд, а также свои портреты по адресу: **cooking@konliga.ru**.



ПОДАРОК



«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»

№ 11 (66) ноябрь 2018

Главный редактор

Елена Геннадьевна
КОЖУШКО

Над номером работали:

Ирина ТРУБАЧЕВА
Ирина ХАМЗИНА

**Дизайн, верстка
и препресс**

Илья КОЖУШКО

Генеральный директор

Максим ЗИМИН

Издательский директор

Галина АРЕФЬЕВА

Финансовый директор

Наталья СТАРКОВА

Директор

по распространению

Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производственного отдела

Светлана ПЕХТЕРЕВА

Коммерческий директор

Светлана ХАРЧЕНКО

Менеджеры по рекламе

Наталья ПАВЛЮТКИНА

Гульнара ХАЙРУЛИНА

Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю

за размещением

рекламы

Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер

Ирина КОРОСТЫЛЕВА

Учредитель и издатель

АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании

Александр Владимирович

КОЛОСОВ,

Раиса Яковлевна

НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции

(для писем)

117218, Москва, а/я № 38,

АО «КОНЛИГА МЕДИА»

cooking@konliga.ru

**Адрес издателя
и редакции**

117218, Москва,

ул. Кржижановского,

д. 31, стр. 1

Телефон

8 (495) 280-00-20

По вопросам

распространения:

konliga@konliga.ru

По вопросам подписки:

podpiska@konliga.ru

Сайт издательства

www.konliga.ru

Онлайн-магазин изда-

тельства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА»,

156010, г. Кострома,

ул. Самоковская, 10

Телефон (4942) 49-15-11

факс (4942) 49-15-10

Заказ №

Тираж 80 000 экз.

Цена свободная

Журнал зарегистрирован

Федеральной службой по

надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации – ПИ № ФС77-64865 от 10.02.2016

Информационная продукция для детей 12+.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка Индекс 04064

в каталоге российской

прессы «Почта России»

Дата выхода в свет:

09.10.2018

Дата начала продаж:

15.10.2018

Импортер в Республику

Беларусь

ООО «Росчерк»,

г. Минск, ул. Сурганова,

57Б, офис 123.

Тел. + 375-17-331-94-27 (41).

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции.

Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Фото на обложке:

depositphotos.com

Фото внутри журнала:

depositphotos.com

ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ практикум

~ И ~

ПРИГОТОВЬ В СОЦСЕТЯХ!



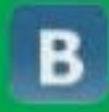
Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум

три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!



Facebook: facebook.com/kpraktikum



Вконтакте: vk.com/k_praktikum



Одноклассники: odnoklassniki.ru/kpraktikum



ЖЖ: k-praktikum.livejournal.com



Информационная
продукция для лиц,
достигших возраста 12 лет.

Фото: Shutterstock.com



**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!**

И в 2018 году

СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

ТЕМА

ДЕКАБРЬСКОГО НОМЕРА

«**НОВОГОДНИЙ ПИР**».

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ

с 19 НОЯБРЯ.

