

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

# ПРИГОТОВЬ

№ 5 | 2018



## ИДЕАЛЬНЫЙ ПИКНИК



12+



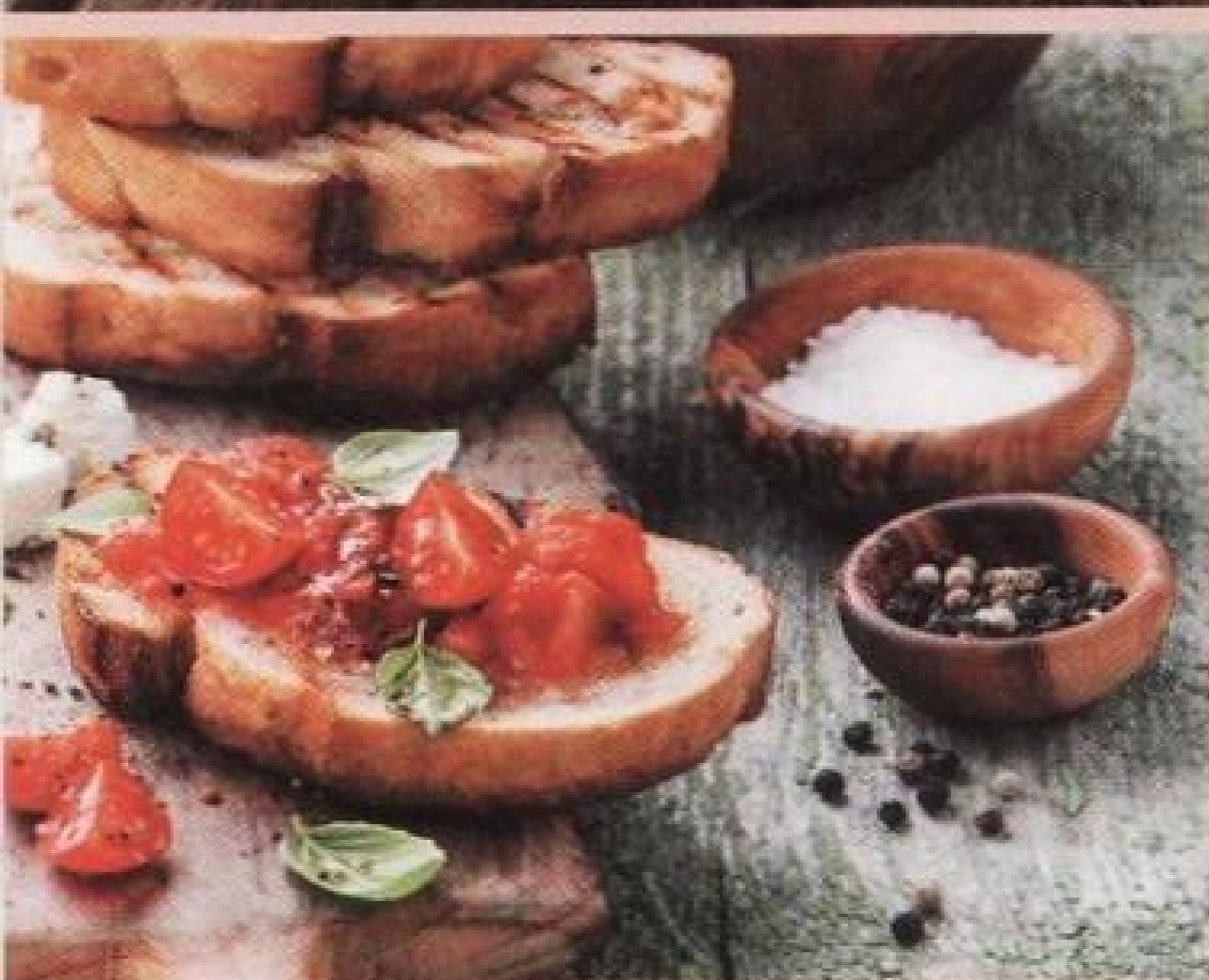
**ВКУСНО ГОТОВИМ  
ИЗ ГОРОХА И ФАСОЛИ**



**БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**



**ПРОСТЫЕ БЛЮДА  
ИЗ ОСТАТКОВ СЫРА**



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

КУЛИНАРНЫЙ ОТ ШЕФ-ПОВАРА № 1/2018

# СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ

Лучшие  
РЕЦЕПТЫ



подарочное  
издание

## ВНИМАНИЕ, НОВИНКА!

Спецвыпуск журнала  
«Кулинарный практикум» –  
«От шеф-повара»

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ КУХНИ

Уже  
в продаже!

в совершенно новом модном формате –  
**БУКАЗИН.**

Его отличает яркий дизайн, наличие проверенных рецептов от известных российских шеф-поваров, участников теле-шоу и кулинарных программ, а также советы и рекомендации от шефов по приготовлению блюд или обработке продуктов.

**РАЗДЕЛЫ БУКАЗИНА:** салаты и закуски, горячие блюда, десерты и выпечка.

## СОДЕРЖАНИЕ



## ОСТАТКИ СЛАДКИ

Вороне где-то бог послал... 4  
*Что делать, если у вас залежался сыр*

Морской язык  
в сырно-сливочном соусе 4  
Закусочные сырные шарики 5  
Тефтели в сырно-сливочном соусе 5

## ПО ПРИЕМЛЕМОЙ ЦЕНЕ

Рыбка в банке 6  
*Готовим из рыбных консервов*

Свекольный салат с рыбой 7  
Сэндвич с рыбным салатом 7  
Рыбный салат «Нежность» 8  
Рыбные котлеты из консервов 8  
Пирог с сайрой 9

## ПИКНИК

Здоровый шашлык 10  
*Жарим мясо и птицу на огне*

Кебаб из картофеля 12  
Кальмары на гриле 12  
Люля-кебаб из говядины с травами 13  
Крокеты из крабовых палочек 14  
Куриные голени  
в медово-горчичном маринаде 15  
Куриный шашлык  
с острой тыквой 15  
Шашлык из белой рыбы с лаймом 16  
Шашлык из свиных ребрышек 16  
Хачапури на мангале 17  
Пицца с кукурузой 18  
Салат «Походный» 19  
Мини-бургеры 19  
Лаваш с морковью и ветчиной 20  
Морковь в беконе на гриле 20  
Лепешки с курицей на гриле 21



## ФАСОЛЬ И ГОРОХ

Сказ о двух бобовых 22  
*Лучшие блюда из самых популярных бобов*

Котлеты из красной фасоли 24  
Салат из стручковой фасоли  
и помидоров 24  
Минестроне с фасолью 25  
Рагу из фасоли с овощами 26

Паштет из белой фасоли 27  
Гороховица в мультиварке 27  
Песто из зеленого горошка 28  
Фалафель из фасоли 28  
Говядина по-мексикански  
с фасолью 29  
Рис с бобами 30  
Лобио из красной фасоли 31  
Салат из капусты  
и зеленого горошка 31

## БЫСТРЫЕ ЗАВТРАКИ

Бодрое утро 32  
*Полезная еда для начала дня*

Буррито с яйцом 34  
Гречневая каша в термосе 34  
Сырники с виноградом и яблоками 35  
Омлет с помидором и хлебом 36  
Кукурузная каша с сыром 37  
Овсянка в банке 37  
Пышные оладьи на кефире 38  
Бутерброд с яйцом пашот 38  
Творожный пудинг 39  
Творожная запеканка 40  
Лимонный кекс в кружке 40  
Французские тосты с фруктами 41  
Рулет из блинчиков с цукини  
и сыром 41



## ДЕЛИКАТЕСКА

Прорасти и съешь 42  
*Как использовать проростки зерен*

Каша из гречневых проростков 42  
Куриный салат с сельдереем 43

ДАВАЙТЕ  
ПОЗНАКОМИМСЯ

Детское увлечение 44  
*Рецепты Светланы Мархасиной*

Жареные баклажаны с кабачками 44  
Суп из крабовых палочек 45  
Зразы из консервированной  
горбуши 45  
Рисовая лапша со стручковой  
фасолью 46  
Салат из куриного филе  
и брокколи 46  
Цветная капуста «Любимая» 47  
Овощные шары 47

## А ТАКЖЕ

Обзор новинок 2  
Золотая коллекция рецептов  
от шефа 3  
Рецепт с обложки 48

## От редактора

Елена  
КОЖУШКО,  
главный  
редактор

КАК ПОБЕДИТЬ  
АВИТАМИНОЗ

Весной многие чувствуют усталость, сонливость и потерю активности – это признаки авитаминоза. Преодолеть их поможет правильное и сбалансированное питание. В вашем рационе должно быть больше продуктов, содержащих витамины А, С, D, группы В.

■ Чаще меняйте набор продуктов, помня о том, что мясо, птицу и рыбу нужно есть не реже 2 раз в неделю.

■ Ежедневно употребляйте в пищу свежую зелень. Петрушку, зеленый лук, укроп, сельдерей, кинзу можно вырастить на подоконнике.

■ Из молодой крапивы, черемши, листьев одуванчика готовьте супы и салаты.

■ Сделайте проростки разных зерен: овса, пшеницы, ячменя – и используйте их в салатах. Это мощный источник витаминов А и группы В.

■ Витамин Е содержится в растительных маслах – оливковом, ореховом, кукурузном. Смешивайте разные виды масел и заправляйте ими салаты.

■ Источник витамина С – квашеная капуста, сушеный шиповник, все цитрусовые, а также замороженная смородина и клюква. Готовьте компоты и отвары из замороженных ягод, добавляя в них имбирь.

■ Витамин D есть в океанической рыбе, печени, молоке. Он также вырабатывается в организме под действием солнечных лучей. Так что чаще выходите на прогулки!

## Интересные инновации

➤ Röndell представляет своим почитателям новую коллекцию сковород из кованого алюминия Evolution-R. Посуда Evolution-R обладает уникальной функциональностью благодаря передовой технологии обработки внутреннего дна сковороды газоплазменным напылением с использованием в составе некоторых слоев покрытия бриллиантовой крошки. Это позволяет усилить антипригарные свойства посуды, надежность и длительность жизни покрытия. Предметы коллекции выполнены из кованого алюминия – данный материал идеально и равномерно сохраняет и распределяет тепло. В коллекцию входят 3 сковороды актуального размера (24/26/28 см) и сотейник с крышкой (26 см). Сковороды из коллекции Evolution-R – это истинное наслаждение для кулинаров и эстетов. Благородная форма и элегантный черный цвет сковород и сотейника с крышкой превращают посуду в настоящее украшение кухни. На эту продукцию предоставляется гарантия 10 лет. ■



## Полезный аксессуар

➤ Термощуп кухонный RAM-KT1 – практичный аксессуар, предназначенный для кратковременного измерения температуры мяса, рыбы, птицы, выпечки и жидких продуктов. Он позволяет точно контролировать степень готовности разных блюд. Игла из нержавеющей стали помещается внутрь блюда, и на цифровом ЖК-дисплее отображается температура продукта. Пользователь может выбрать удобные единицы измерения – по Цельсию или по Фаренгейту. Диапазон измерения температур составляет от -10 до +200 °C (от 14 до 392 °F) – удобно следить за приготовлением стейков разной прожарки, выпечкой хлеба и пирогов, а также за подогревом детского питания или охлаждением напитков. ■

## Здоровье зубов

➤ SPLAT представляет 2 революционные новинки в сегменте профессиональных зубных паст для чувствительных зубов. Зубные пасты Sensitive Ultra и Sensitive White, благодаря уникальному компоненту – цинкозамещенному гидроксиапатиту, действуют подобно пломбе, запечатывая микротрещины эмали и снижая чувствительность зубов.

Укрепляющая зубная паста Sensitive Ultra содержит соли магния, цинка и натрия, которые восполняют потерю минералов и интенсивно восстанавливают эмаль. Комплекс эфирных масел лимона, грейпфрута и перечной мяты обладает противовоспалительным действием и помогает при кровоточивости десен. Паста Sensitive White бережно и эффективно освет-



ляет эмаль и подходит даже для людей с повышенной чувствительностью зубов. Округлые полирующие частицы диоксида кремния бережно очищают эмаль. Фермент бромелайн расщепляет белковые связи в зубном налете, способствуя легкому и безопасному очищению. Экстракт бифидобактерий благоприятно воздействует на местный иммунитет. ■



Рубрику ведет **Русико Шаматава**, шеф-повара ресторана «ДжонДжоли»

## Пеламуши

Пеламуши – это старинный грузинский десерт из винограда и кукурузной муки (не путайте с крупой – она не подходит), который подают с орехами и козинаками. Готовить его крайне просто, а результат превосходит все ожидания.



### Пеламуши

*Сок натуральный из винограда «изабелла» – 1 л*  
*Мука кукурузная тонкого помола – 110 г*  
*Сахар – 200 г*  
*Орехи грецкие очищенные – 40 г*  
*Виноград красный – 160 г*  
*Мята (листья) – 8 г*

**1** В холодный виноградный сок добавьте кукурузную муку и сахар. Перемешайте все и доведите до кипения на сильном огне.  
**2** Затем убавьте огонь и томите полученную массу 30–40 минут, постоянно помешивая, до полу-

чения консистенции густой сметаны.

**3** Горячую массу разлейте по креманкам (по 140 г в каждую) и поставьте в холодильник до полного застывания.

**4** Пеламуши выложите на тарелки, перевернув формы (пред-

варительно внутри формы – по краю пеламуши – проведите теплым ножом, чтобы десерт отделился).

**5** Украсьте пеламуши ядрами грецких орехов, листьями мяты. Вокруг и сверху разложите ягоды красного винограда.

# Вороне где-то бог послал...

Знаете ли вы другой молочный продукт, способный поразить воображение таким разнообразием вкусов и видов, как сыр? Его можно найти в холодильнике у любой хозяйки. Многие не мыслят утра без кофе и кусочка твердого сыра. Также он может служить основным ингредиентом многих блюд.

## НАШИ СОВЕТЫ

Сыры можно хранить долго. Но при неправильном хранении они высыхают, их вкус и внешний вид портятся. Существует несколько маленьких хитростей, которые помогут избежать порчи сыра.

■ Каждый кусок сыра должен быть упакован индивидуально, чтобы сохранился его вкус. Стоит избегать полиэтиленовых пленок, в которые его заворачивают в магазинах. Сыр, завернутый в полиэтилен, перестает дышать. В результа-

те он теряет вкусовые качества и в продукте заводятся вредные бактерии. Поэтому, когда принесете кусок сыра из магазина домой, удалите пленку, заверните его в пергамент, а потом положите в полиэтиленовый пакет, который завяжите так, чтобы внутри было достаточно воздуха.

■ Если у вас осталось много разных кусков сыра, натрите их на терке, сложите в бумажный, а затем в полиэтиленовый пакет и заморозьте. Но ни в коем случае не заморажи-

вайте тот сыр, который вы планируете есть, иначе он потеряет вкус и аромат. Для заморозки годятся остатки сыра, которые вы впоследствии будете использовать для кулинарных целей.

■ Сыры всегда стоит хранить в холодильнике. Вопрос температуры, при которой должен храниться сыр, крайне деликатный. Идеальными условиями считаются постоянная температура от 6 до 8 °С и постоянный уровень влажности около 90%.

## Морской язык в сырно-сливочном соусе



Морской язык  
в сырно-сливочном  
соусе

Язык морской  
(филе) – 500 г  
Сыр – 150–200 г  
Сливки 20% –  
300 мл  
Зелень – 1 пучок  
Соль  
Перец

**1** Филе морского языка разморозьте при комнатной температуре и нарежьте на кусочки. Выложите филе в форму для запекания. Посолите и поперчите.

**2** Сыр натрите на крупной терке и выложите на рыбное филе. Зелень мелко пору-

бите и посыпьте филе. Сверху на рыбу вылейте сливки.

**3** Запекайте рыбу примерно 30 минут в заранее разогретой до 180 °С духовке.

## Закусочные сырны́е шарик



### Закусочные сырны́е шарик

Сыр твердый тертый – 1 стакан  
 Фетакса – 50 г  
 Мука – 2 стакана  
 Кефир – 1 стакан  
 Разрыхлитель – 3 г  
 Зелень – 3–4 веточки  
 Сахар – 1 щепотка  
 Соль – 2 щепотки  
 Масло растительное – 150 мл

**1** Сыр смешайте с мукой, разрыхлителем, солью и сахаром. Влейте кефир и замесите мягкое тесто.

**2** Разделите тесто на кусочки с половину грецкого ореха и скатайте шарики.

**3** Зелень измельчите. Смешайте с фетаксой, нарезанной на маленькие кубики.

**4** Возьмите шарик теста, немного разомните на ладони, положите на середину фетаксы с зеленью, защип-

ните края и придайте изделию форму шара. Начините таким образом все оставшиеся шарики теста.

**5** Масло разогрейте в небольшой кастрюле на среднем огне.

Выложите в масло не-

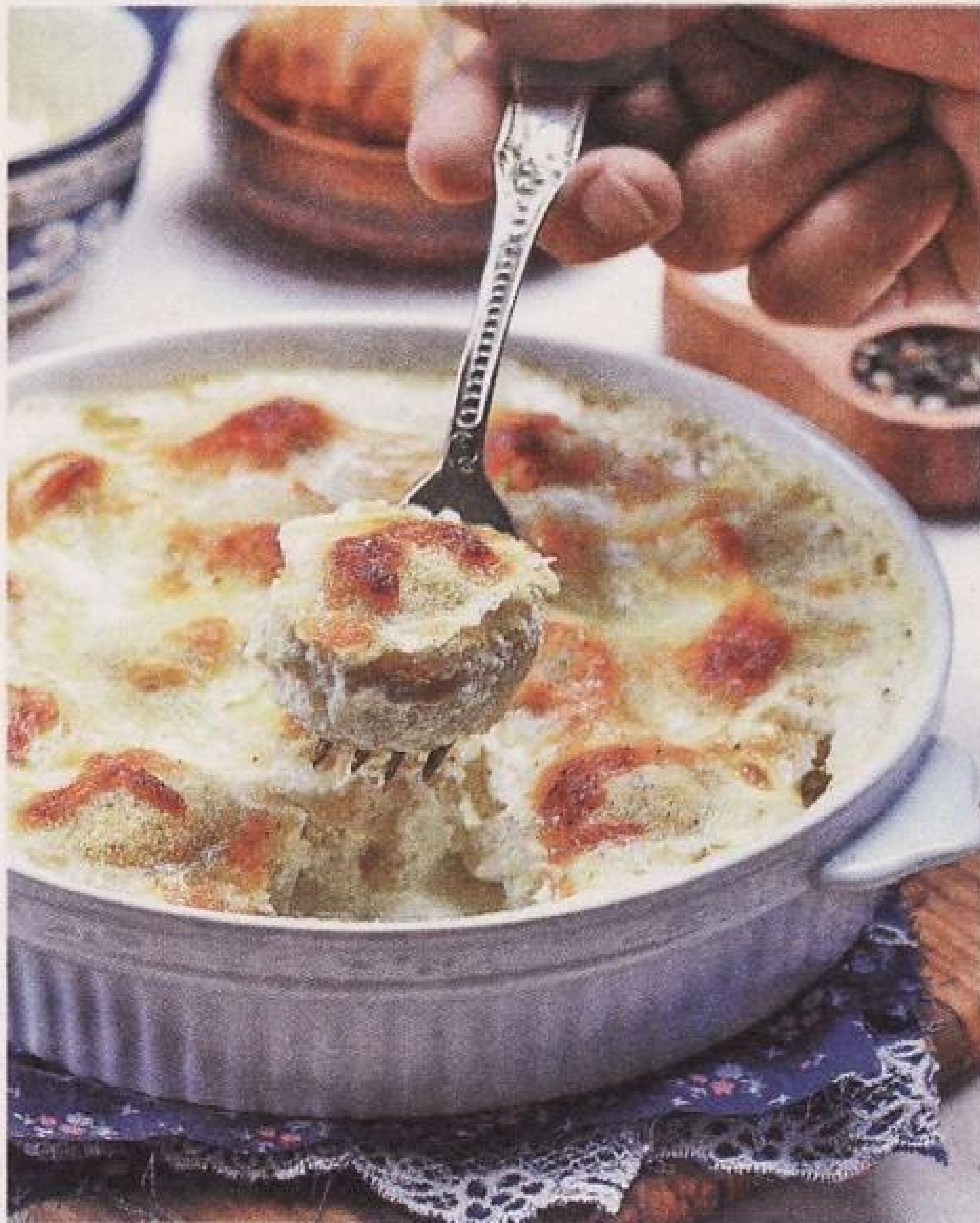
сколько шариков, но не близко, так как они увеличатся в размере. Обжаривайте под крышкой, перевернув несколько раз, до румяной корочки (10 минут). Подавайте теплыми или холодными.

## Тефтели в сырно-сливочном соусе

### Тефтели в сырно-сливочном соусе

Фарш мясной или рыбный – 500 г  
 Яйца – 2 шт.  
 Луковица – 1 шт.  
 Хлеб белый – 1 ломтик  
 Специи для рыбы или мяса  
 Сливки 20% – 250–300 мл  
 Молоко – 100 мл  
 Сыр – 100 г  
 Масло растительное – 3 ст. ложки  
 Зелень  
 Соль  
 Перец

**1** Хлеб замочите в молоке (или воде), лук измельчите. Добавьте отжатый хлеб и лук в фарш, вбейте 1 яйцо,



посолите, поперчите, всыпьте специи и перемешайте.

**2** Сформируйте тефтели размером с персик. Обжарьте на растительном масле с двух сторон.

**3** Сливки тщательно перемешайте венчиком с оставшимся яйцом. Сыр натрите и всыпьте в яично-сливочную заправку. Перемешайте.

**4** Тефтели выложите в форму для запекания и залейте приготовленным соусом.

**5** Поставьте в разогретую до 200 °С духовку, запекайте 20–30 минут. Перед подачей посыпьте зеленью.



## Рыбка в банке

Частенько в супермаркетах делают хорошие скидки на рыбные консервы – сайру, скумбрию, горбушу, шпроты. Можно приобрести их впрок, а потом кормить семью разнообразными рыбными блюдами, ведь хорошую, неперемороженную рыбу сейчас купить сложно, а консервированная рыба не теряет своих полезных качеств. В продукте сохраняются кальций, магний; высоко содержание ликопина, антиоксидантов.

### В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Употребление рыбных продуктов благоприятно для хорошей работы эндокринной системы человека. Натуральные консервы из рыбы полезны при тяжелых физических нагрузках, кардиологических проблемах. Использование консервированного продукта сокращает время приготовления блюд, его можно брать в поездки, применять в качестве быстрого перекуса.

Консервированная сайра содержит те же полезные элементы, что и свежая рыба. Регулярное ее употребление снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Сайра – ли-

дер по содержанию докозагексаеновой и эйкозапентаеновой кислот.

В консервах из горбуши содержится много полезных кислот, они необходимы для регулирования обменных процессов, укрепления иммунитета. Также в них много белка, который легко усваивается.

Консервированная кета содержит белок, фосфор, обладает нежным вкусом, используется для приготовления первых и вторых блюд. Употребление натурального продукта улучшает работу головного мозга, укрепляет память, снабжает организм жирными кислотами.

Шпроты содержат незаменимые аминокислоты, витамины А, Е, D. В них много кальция, необходимого для костей. Шпроты являются хорошей основой для бутербродов и салатов.

**ВРЕД** рыбных консервов в том, что они содержат много специй и соли, которые провоцируют отеки, негативно влияют на состояние кровеносных сосудов мозга. Кроме того, в продукт часто добавляют консерванты, вредные для организма. Наличие растительного масла в консервах добавляет им калорийности. Самые калорийные консервы – шпроты и скумбрия.



## Свекольный салат с рыбой



### Свекольный салат с рыбой

*Сардины консервированные в масле – 2 банки*  
*Свекла – 4 шт.*  
*Морковь небольшая – 5–6 шт.*  
*Картофель – 4 шт.*  
*Майонез*  
*Соль*  
*Перец*  
*Петрушка*

**1** Овощи средней величины отварите в подсоленной воде до готовности. Остудите,

очистите. Нарежьте их небольшими кубиками или натрите на крупной терке.

**2** Из банок с рыбой слейте жидкость, разомните филе вилкой и смешайте с ово-

щами. Посолите. Заправьте салат майонезом.

**3** Выложите в салатник, посыпав свежемолотым черным перцем. Украсьте зеленью петрушки.

## Сэндвич с рыбным салатом

### Сэндвич с рыбным салатом

*Хлеб тостовый с отрубями – 8 ломтиков*  
*Сайра консервированная – 1 банка*  
*Горбуша консервированная – 1 банка*  
*Яйца – 3 шт.*  
*Майонез – 2 ст. ложки*  
*Укроп – 0,5 пучка*  
*Помидоры – 2 шт.*  
*Салат листовой – 1 пучок*  
*Картофель фри для духовки – 500 г*  
*Лук салатный – 0,5 шт.*  
*Кетчуп томатный*



**1** Разогрейте духовку до 230 °С и поставьте противень с картофелем на 25 минут. Отварите яйца, очистите.

**2** Поджарьте хлеб с двух сторон на сковороде-гриль без масла.

**3** Помидоры и салат промойте, салат разберите на листья, помидоры нарежьте тонкими ломтиками, лук – кружочками.

**4** В миске разомните вилкой рыбу (без жидкости) с яйцами, укропом и майонезом.

**5** На ломтик хлеба выложите лист салата и ломтик помидора, на них – рыбную начинку и лук, накройте вторым ломтиком. Также соберите все сэндвичи. Подавайте с картофелем фри.

## Рыбный салат «Нежность»

1 Морковь, натертую на крупной терке, и мелко нашинкованный лук обжарьте на растительном масле. Рис отварите до готовности, остудите.

2 Консервы разомните вилкой (жидкость предварительно слейте). Яйца отварите, остудите. Сыр и белки яиц по отдельности натрите на крупной терке. Желтки измельчите.

3 Первым слоем выложите в салатник рис. Следующий слой – рыба. Смажьте все обильно майонезом. Третьим слоем



выложите сыр, потом натертые на крупной терке половинку яблока и сливочное масло, предварительно замороженное.

4 Густо смажьте все майонезом, стараясь не утрамбовывать слои. Сверху выложите охлажденную жарку из лука и мор-

Рыбный салат «Нежность»	
Консервы	
рыбные	– 1 банка
Рис	– 80 г
Яйца	– 4 шт.
Сыр	– 100 г
Майонез	– 250 г
Яблоко	– 0,5 шт.
Масло	
сливочное	– 50 г
Морковь	– 1 шт.
Масло	
растительное	

кови. Покройте все обильно майонезом.

5 И последний штрих: посыпьте салат сначала тертым белком, а потом желтком.

## Рыбные котлеты из консервов

### Рыбные котлеты из консервов

Консервы рыбные в масле – 1 банка  
Рис отварной – 1 стакан  
Луковица крупная – 1 шт.  
Яйца – 2 шт.  
Крупа манная – 2 ст. ложки  
Сухари панировочные – 3–4 ст. ложки  
Соль  
Приправы



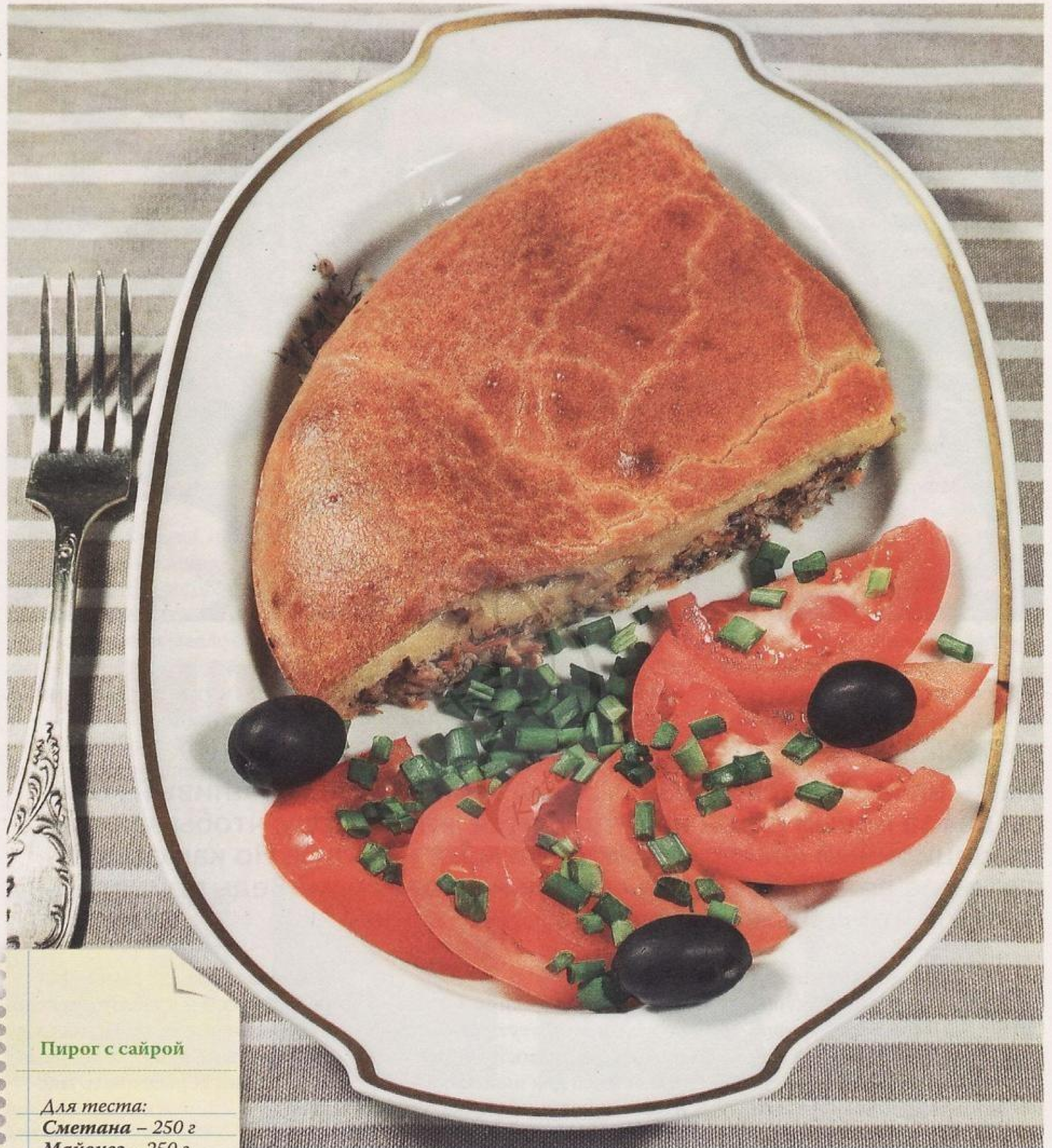
1 Лук очистите и очень мелко нарежьте. Рыбные консервы разомните вилкой и добавьте вместе с луком к отваренному в подсоленной воде и остывшему рису. Посолите, добавьте любимые приправы.

2 В полученную массу вбейте яйцо. Если масса получается сухой и рассыпчатой, вбейте еще одно яйцо. Тщательно вымесите до однородности.

3 Смешайте манку и панировочные сухари в миске. Ложкой

выложите рисово-рыбную смесь в панировку и обваляйте со всех сторон. Затем руками сформируйте небольшую плоскую котлету. Таким же образом сформируйте остальные котлеты (получится примерно 20 штук).

4 Жарьте котлеты в разогретом растительном масле под закрытой крышкой на небольшом огне в течение 5 минут. Затем переверните и жарьте до золотистой корочки, не накрывая крышкой.



### Пирог с сайрой

Для теста:

Сметана – 250 г

Майонез – 250 г

Мука – 8 ст. ложек

Яйца – 5 шт.

Сода – 1 щепотка

Соль – 2 щепотки

Для начинки:

Сайра консервированная – 2 банки

Картофель – 5 шт.

Луковица – 1 шт.

Соль

## Пирог с сайрой

**1** Из всех перечисленных ингредиентов с помощью вилки или венчика замесите жидкое тесто и вылейте половину его в смазанную маслом форму для пирога.

**2** Сверху выложите ровным слоем натертый на крупной терке сырой картофель, посолите. На картофеле разложите мелко нарезанный лук, затем размятые вилкой

рыбные консервы из сайры.

**3** Залейте начинку второй половиной теста. Поставьте пирог в духовку, разогретую до 180 °С, и выпекайте около 20–25 минут.



# Здоровый шашлык

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Май – начало русской шашлычной эпопеи. Только ленивый хотя бы раз за новый сезон не отправится на природу, чтобы зажечь традиционный костер и пожарить мясо на углях. Но как сделать любимое летнее блюдо максимально полезным? Ведь принято считать, что шашлык не самая здоровая пища.

**О**т одного только предвкушения, что скоро поедем на пикник, текут слюнки: мясо, жаренное на углях, было одним из самых любимых блюд человека во все времена. Как же приготовить настоящий шашлык? Где найти именно тот рецепт, которому радуется и душа, и тело? Ниже собраны интересные рецепты блюд для вылазки на природу. А как сделать шашлык полезным, мы расскажем, посоветовавшись с современными диетологами.

## ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО

Не нужно заканчивать медицинский институт, чтобы понимать, что самый легкий вариант мяса для шашлыка – птица: курица, индейка, цесарка. Также диетичны кролик, нежирная говядина, телятина. А вот свинину и баранину нужно тщательно выбирать: либо покупать кусок без видимого жира, либо сразу срезать жир. Кстати, не стоит брать парное или мороженое мясо: первое будет жестким, второе – безвкусным. Если говорить о рыбе, то для шашлыка идеальна плотная

и жирная: лосось, семга, форель. Вкусен и шашлык из судака, трески или хека. Но их нужно жарить на решетке и время от времени сбрызгивать маслом.

## НЕ ПЕРЕЖАРИТЬ!

Пережаривать мясо ни в коем случае нельзя, потому что тогда появляются те самые канцерогенные вещества, которые вредят здоровью. Однако большинство канцерогенных веществ – бензпиренов – проникают в мясо с готовыми углями, использование которых сейчас очень распространено.

Эксперты говорят, что готовые угли на 70% повышают количество токсичных веществ в мясе. Поэтому лучше выбрать настоящие дрова. И с осторожностью используйте жидкость для розжига: обязательно подождите 10–15 минут, чтобы она испарилась, только потом ставьте мясо на огонь.

### ЛЕГКИЙ МАРИНАД

Бойтесь набрать вес? Забудьте о жирных маринадах: сметане, майонезе, масле и сливках. Вместо них используйте минеральную воду, лимонный сок или сок киви, соевый соус, сухое вино. Но тут нужно знать тонкости.

Григорий Конюхов, автор книги «Записки мясника», говорит: «Говядину, например, не стоит мариновать в воде, а вот в растительном масле со специями – очень даже неплохо. Масло задерживает воду и позволяет специям проникнуть максимально глубоко. Или уж в минералке с повышенным содер-

**СОЛИТЕ МЯСО УЖЕ НА ШАМПУРЕ. И НЕ НАНИЗЫВАЙТЕ НА ШАМПУР НИЧЕГО, КРОМЕ СОБСТВЕННО МЯСА И САЛА: ОВОЩИ ЛУЧШЕ ЖАРИТЬ ОТДЕЛЬНО ОТ МЯСА**

жанием фосфатов. Некоторые люди предпочитают мариновать мясо в кислой среде, используя для этого вино, уксус или киви. Мясо становится мягким, но сухим, и теряет при этом свою форму, превращаясь в некую массу. Поэтому, если есть выбор и выбранный кусок не очень жесткий, лучше такими маринадами не злоупотреблять. Гораздо интереснее и полезнее оливковое масло в сочетании с солью, черным свежемолотым перцем и орегано».

### ПОДХОДЯЩИЙ ГАРНИР

Есть шашлык лучше всего с овощами гриль или свежим салатом. К рыбному шашлыку отличным дополнением станет шпинат. В качестве углеводной добавки можно подать коричневый или дикий рис, отварной или запеченный картофель, бездрожжевой лаваш. Оптимальный вариант – дополнительно приготовить овощной шашлык, который может включать в себя болгарский перец, помидоры, баклажаны, лук, грибы.

### ДОБАВИТЬ СОУС

Не используйте с шашлыком жирные белые соусы на основе майонеза, сливок и крахмала. Полезнее есть жареное мясо с красными соусами: из помидоров, слив, клюквы, брусники, граната, ткемали. Можно самостоятельно сделать соус на основе обезжиренного йогурта, мелко нарубленной зелени и чеснока. Или соус песто из базилика или петрушки. ■

## Кому добавки?



### ВЫПИЛ-ЗАКУСИЛ

В качестве выпивки к мясу отлично подойдет сухое красное вино. К тому же кислое молодое вино способствует усиленному перевариванию. Поэтому идеальным вариантом будет сочетание овощей, в частности листьев салата, и одновременно вина. Хлебом заедать не стоит. Если съесть даже килограмм мяса, не заедая при этом хлебом, на следующий день ваш вес не прибавится.



### ТРАВА И МЯСО

Многие шеф-повара считают, что правильный рецепт шашлыка родом с Кавказа. Там очень важным ингредиентом маринада является кинза, так как она способствует усвоению белка и помогает организму переваривать пищу. А идеальный шашлык всегда сделан из молодого барашка – возрастом до полутора лет и весом до 12 кг. Причем это обязательно должен быть самец.



### ЭНЗИМЫ

Частое употребление белка в большом количестве, особенно вечером, утяжеляет и закисляет организм. Поэтому на шашлык лучше ехать с утра, иначе после пикника можно почувствовать головокружение, острый гастрит и панкреатит. Организм после ударной дозы шашлыка чувствует себя уставшим. Поэтому не забудьте взять на пикник «Мезим», «Креон» или «Панкреатин».



### САМЫЙ ГЛАВНЫЙ

Важно: шашлык должен жарить один человек. Остальные могут нанизывать мясо на шампуры, солить его, накрывать импровизированный стол, но за временем и огнем следит только один человек с часами, который точно знает, что шампур должен спокойно лежать над углями с температурой 500 °С. Через 6–7 минут его нужно перевернуть, а еще через 5 мясо будет готово.



## Кебаб из картофеля

**1** Картофель очистите от кожуры, нарежьте кружками. Бекон или грудинку – тонкими ломтиками.

**2** Шпажки предварительно замочите в холодной воде на 15 минут. Затем нанижите поочередно кружки картофеля и ломтики грудинки. По 2 картофелины на 1 шпажку. Посолите, поперчите и положите пару веточек тимьяна. Заверните в фольгу и запекайте в духовке при 190 °С в течение 50–60 минут. Либо жарь-

### Кебаб из картофеля

*Картофель – 4 шт.  
Бекон (грудинка) – 100 г  
Тимьян – 6 веточек  
Соль  
Перец*

те на углях в течение 20 минут, часто переворачивая.

## Кальмары на гриле

### Кальмары на гриле

*Тушки кальмара очищенные – 700 г  
Масло растительное*

*Для маринада:*

*Перец чили – 1 шт.  
Петрушка – 4 веточки  
Чеснок – 2 зубчика  
Сок лимонный – 1 ст. ложка  
Масло оливковое – 1 ст. ложка  
Паприка молотая – 1 щепотка  
Соль – 1 щепотка*



**1** Для маринада измельчите чеснок с петрушкой. Перец чили очистите от внутренних перегородок и семян, мякоть мелко нарежьте, смешайте

с петрушкой и чесноком, лимонным соком, оливковым маслом, солью и паприкой.

**2** Тушки кальмаров очистите от пленок и нарежьте коль-

цами шириной примерно 3 см. Положите в маринад и поставьте в холодильник не менее чем на 3 часа.

**3** Выньте кольца кальмара из маринада

и жарьте на смазанной растительным маслом решетке или на шпажках 4–6 минут, не более: кольца кальмара должны лишь слегка затвердеть.



## Люля-кебаб из говядины с травами

**1** Лук и чеснок очистите и пропустите через мясорубку. Зелень промойте, обсушите. С веточек тимьяна оборвите листочки. Всю зелень мелко порубите. Соедините фарш, специи и пряности, лук, чеснок, зелень и оливковое масло, перемешайте. Фарш тщательно вымесите, а затем

отбейте, сильно ударяя об стол. Нужно, чтобы из кусочков мяса выделился белок и фарш стал вязким и плотным. Соберите его в комок и уберите в холодильник на несколько часов.

**2** Весь фарш разделите на несколько частей. Сформируйте из них колбаски и нанижите их на деревян-

ные шпажки. Тщательно обомните фарш, придавливая его рукой вокруг шпажек.

**3** На хорошо разогретую сковороду-гриль или мангал выкладывайте кебабы и жарьте, поворачивая, со всех сторон. К кебабам подавайте сладкий маринованный лук, свежие помидоры, зелень.

**Люля-кебаб из говядины с травами**

*Фарш говяжий – 600 г*  
*Луковица – 1 шт.*  
*Чеснок – 3 зубчика*  
*Петрушка – 3 веточки*  
*Укроп – 3 веточки*  
*Тимьян – 4 веточки*  
*Перец красный острый – 0,5 ч. ложки*  
*Перец черный молотый – 1 ч. ложка*  
*Паприка сладкая молотая – 1 ч. ложка*  
*Паприка копченая – 1 ч. ложка*  
*Аджика сухая – 0,5 ч. ложки*  
*Масло оливковое – 30 мл*  
*Соль*  
*Сахар*



## Крокеты из крабовых палочек

**1** Для приготовления чесночного майонеза натрите чеснок на мелкой терке и залейте лимонным соком. Оставьте на 10 минут, затем смешайте с майонезом.

**2** Крабовые палочки и рыбу нарежьте кусочками и выложите в чашу блендера, измельчите до получения однородной массы. Переложите в миску, приправьте солью и перцем, добавьте це-

дру, петрушку и сметану. Разделите на 8 порций, сформируйте овальные крокеты. Переложите на доску и уберите в холодильник на 1 час.

**3** Насыпьте муку в тарелку и приправьте солью и перцем. В отдельной миске слегка взбейте яйцо. Панировочные сухари насыпьте в отдельную тарелку. Крокеты обваливайте в муке, затем в яйце и в па-

нировочных сухарях. Выкладывайте на тарелку.

**4** В небольшом сотейнике на умеренном огне разогрейте немного растительного масла. Обжаривайте крокеты небольшими порциями по 5–7 минут со всех сторон – до золотистой корочки. Обсушите на бумажных полотенцах и сразу же подавайте на стол с чесночным майонезом.

### Крокеты из крабовых палочек

*Палочки крабовые – 350 г  
Рыба копченая – 100 г  
Цедра 1 лимона  
Петрушка рубленая – 1 ст. ложка  
Сметана 30% – 1–2 ст. ложки  
Мука – 3–4 ст. ложки  
Яйцо – 1 шт.  
Сухари панировочные – 1 стакан  
Масло растительное – 250 мл  
Соль  
Перец*

*Для соуса:  
Майонез – 250 г  
Чеснок – 2 зубчика  
Сок лимонный – 1 ч. ложка*



## Куриные голени в медово-горчичном маринаде

Куриные голени в медово-горчичном маринаде

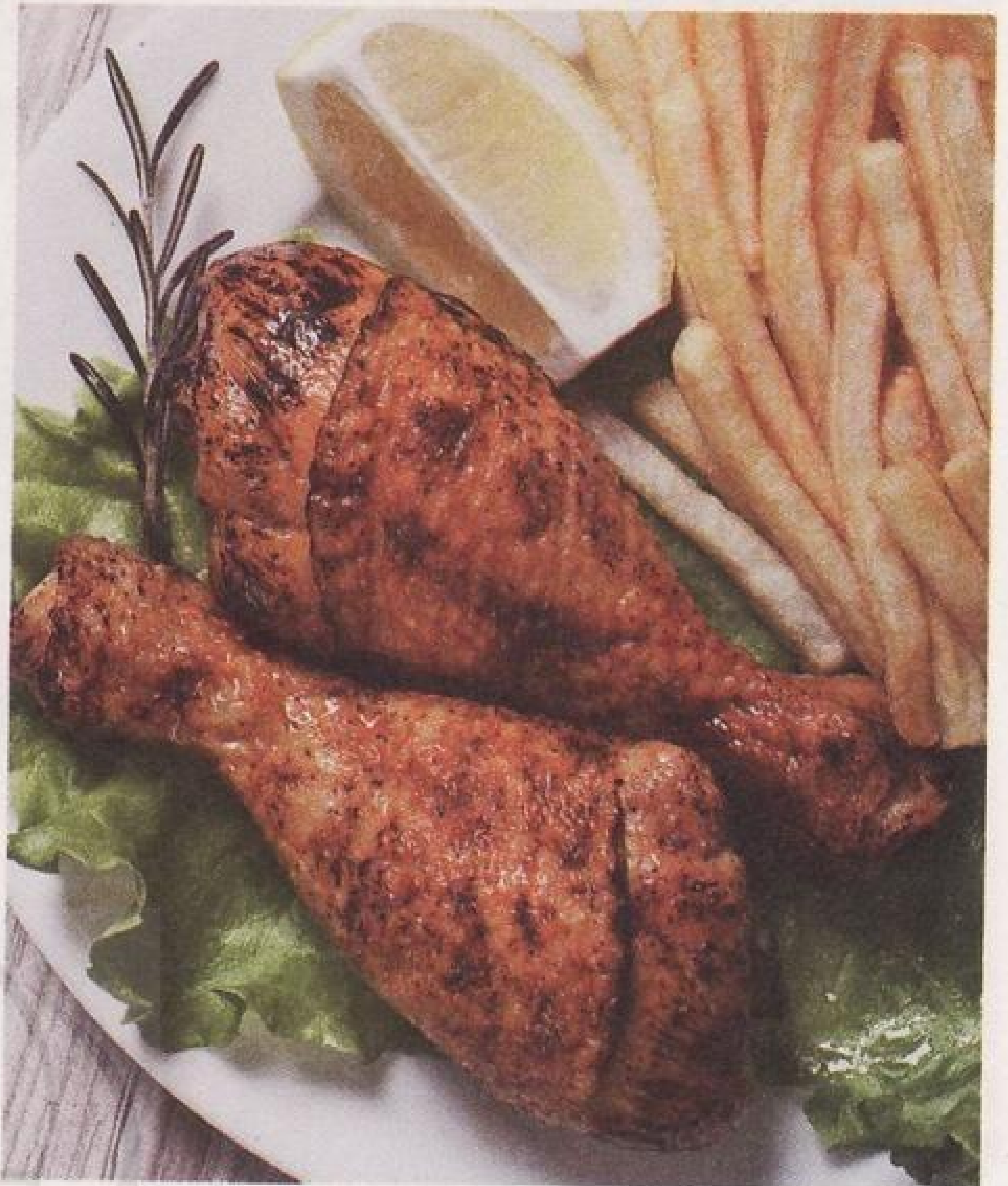
Голени куриные – 8 шт.  
 Мед жидкий – 4 ст. ложки  
 Масло оливковое – 4 ст. ложки  
 Горчица зернистая – 4 ст. ложки  
 Перец чили – 1 стручок  
 Сок лимонный – 2 ст. ложки  
 Паприка молотая – 1 ч. ложка  
 Соль

1 Куриные голени промойте, обсушите бумажным полотенцем.

2 Приготовьте маринад. Острый перец

чили очистите от семян и перегородок, мякоть мелко нарежьте. В большой кастрюле соедините мед с лимонным соком, горчицей и оливковым маслом. Добавьте паприку, соль и измельченный перец. Выложите куриные голени и тщательно перемешайте. Накройте крышкой и уберите на 1 час в холодильник.

3 Голени жарьте на раскаленных углях, часто переворачивая, до золотистой корочки. В зависимости от размера голеней и нагрева углей процесс может занять от 15 до 25–30 минут.



## Куриный шашлык с острой тыквой



Куриный шашлык с острой тыквой

Тыква – 300 г  
 Филе куриное – 300 г  
 Тимьян – 2 веточки  
 Мед – 2 ст. ложки  
 Соус табаско  
 Паприка молотая – 1 ч. ложка  
 Масло растительное – 50 г  
 Соль  
 Перец

1 Куриное филе промойте, обсушите и нарежьте кубиками со стороной 2 см. Замажьте с растительным маслом, солью,

перцем и листочками тимьяна на 20 минут.

2 Тыкву нарежьте кубиками со стороной 2 см. Соедините растительное масло, таба-

ско, мед и маринуйте 20 минут.

3 Деревянные шпажки замочите в воде на 15 минут. На шпажки нанижите поперемен-

но тыкву и курицу. Готовьте на гриле или мангале 7–10 минут (до готовности курицы). Подавайте с любимым соусом.

## Шашлык из белой рыбы с лаймом



Шашлык из белой рыбы с лаймом

*Рыба белая жирная – 700 г*  
*Лайм – 2 шт.*  
*Петрушка рубленая – 2 ст. ложки*  
*Сметана – 1 стакан*  
*Перец болгарский желтый – 2 шт.*  
*Соль*  
*Перец*

**1** Рыбу нарежьте на одинаковые кусочки. Смажьте оливковым маслом, приправьте солью и перцем. Лаймы промойте, обсуши-

те и нарежьте колечками или ломтиками. Болгарский перец очистите от семян и плодоножек, мякоть нарежьте квадратиками.

**2** На деревянные шпажки нанижите поочередно рыбу, лайм и перец. Жарьте на мангале по 5 минут с каждой стороны.

**3** Приготовьте соус. Соедините сметану, петрушку, приправьте их солью и черным перцем. Подавайте к шашлыку.

## Шашлык из свиных ребрышек

Шашлык из свиных ребрышек

*Ребрышки свиные – 2 кг*  
*Лук – 500 г*  
*Кефир – 500 мл*  
*Соус соевый – 50 мл*  
*Чеснок – 4 зубчика*  
*Имбирь молотый*  
*Травы пряные*  
*Сахар*  
*Перец*



**1** Свиные ребрышки промойте, обсушите, очистите от пленок и разрежьте вдоль косточек на порционные кусочки. Выложите в кастрюлю.

**2** Лук очистите, нарежьте кольцами (что-

бы затем надеть на шампуры вместе с мясом). Лук помните руками, чтобы он пустил сок и добавьте к мясу. Смешайте кефир с соевым соусом, щепоткой сахара, специями и пропущенным

через пресс чесноком. Вылейте в кастрюлю к мясу и перемешайте. Уберите в холодильник. Маринуйте 3–4 часа или оставьте на ночь.

**3** Мясо выньте из холодильника, дайте ему

согреться в течение 20–30 минут. Затем нанижите на шампуры. Жарьте на углях, периодически переворачивая и поливая кефиром, разведенным с водой, до золотистой корочки.



**Хачапури  
на мангале**

Для опары:

Дрожжи свежие – 20 г

Сахар – 1 щепотка

Для теста:

Молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Мука – 500 г

Сулугуни – 300 г

Сахар – 2 ч. ложки

Соль – 1 ч. ложка

Масло сливочное – 30 г + 25 г для смазывания

**Хачапури на мангале**

**1** Приготовьте опару. Дрожжи раскрошите, залейте 150 мл теплой воды и добавьте сахар. Уберите в тепло и дайте подняться.

**2** Разогрейте молоко на плите или в микроволновой печи. Растопите 30 г сливочного масла и охладите до теплого состояния. Смешайте молоко, масло, яйцо, сахар, соль, всю опару и просеянную муку и за-

месите мягкое эластичное тесто. Уберите в тепло для подъема на 1 час. Затем обомните и дайте подняться еще раз.

**3** Тесто разделите на 2 части. Каждую часть раскатайте в небольшой круг, на середину выложите горкой половину тертого сулугуни, защипните тесто в форме мешочка, переверните и руками аккуратно рас-

тяните в круг, который подойдет для вашей решетки. Так же сделайте вторую лепешку. Перенесите на решетку и выпекайте на прогоревших углях с одной стороны, затем переверните и выпекайте с другой до готовности (примерно 20–25 минут). Горячий хачапури смажьте сливочным маслом и подавайте к зелени, жареному мясу, рыбе.



## Пицца с кукурузой

**1** В стакан налейте 200 мл воды и раскрошите туда свежие дрожжи. Тщательно перемешайте до растворения. Отдельно соедините муку, соль, оливковое масло, перемешайте и влейте дрожжевую массу. Замесите тесто. Вымешивайте его руками, пока оно не будет от-

ставать от рук и стола. Скатайте в шар.

**2** Шар теста смажьте оливковым маслом, выложите в миску, накройте и оставьте в тепле на 30 минут. Затем обомните и дайте подняться еще раз.

**3** Тесто разделите на 2 части и раскатайте в круг. Выложите на противень. Пиц-

цу смажьте томатной пастой. Распределите тертую моцареллу, нарезанную произвольно ветчину, нарезанные кубиками помидоры, консервированную кукурузу, а затем посыпьте тертым сыром. Духовку разогрейте до 200 °С. Выпекайте пиццу в течение 10–15 минут.

### Пицца с кукурузой

*Мука – 400 г*  
*Дрожжи свежие – 30 г*  
*Масло оливковое – 2 ст. ложки*  
*Ветчина – 100 г*  
*Сыр твердый – 100 г*  
*Моцарелла – 50 г*  
*Кукуруза консервированная – 1 банка*  
*Помидоры – 2 шт.*  
*Паста томатная – 2 ст. ложки*  
*Соль – 1,5 ч. ложки*

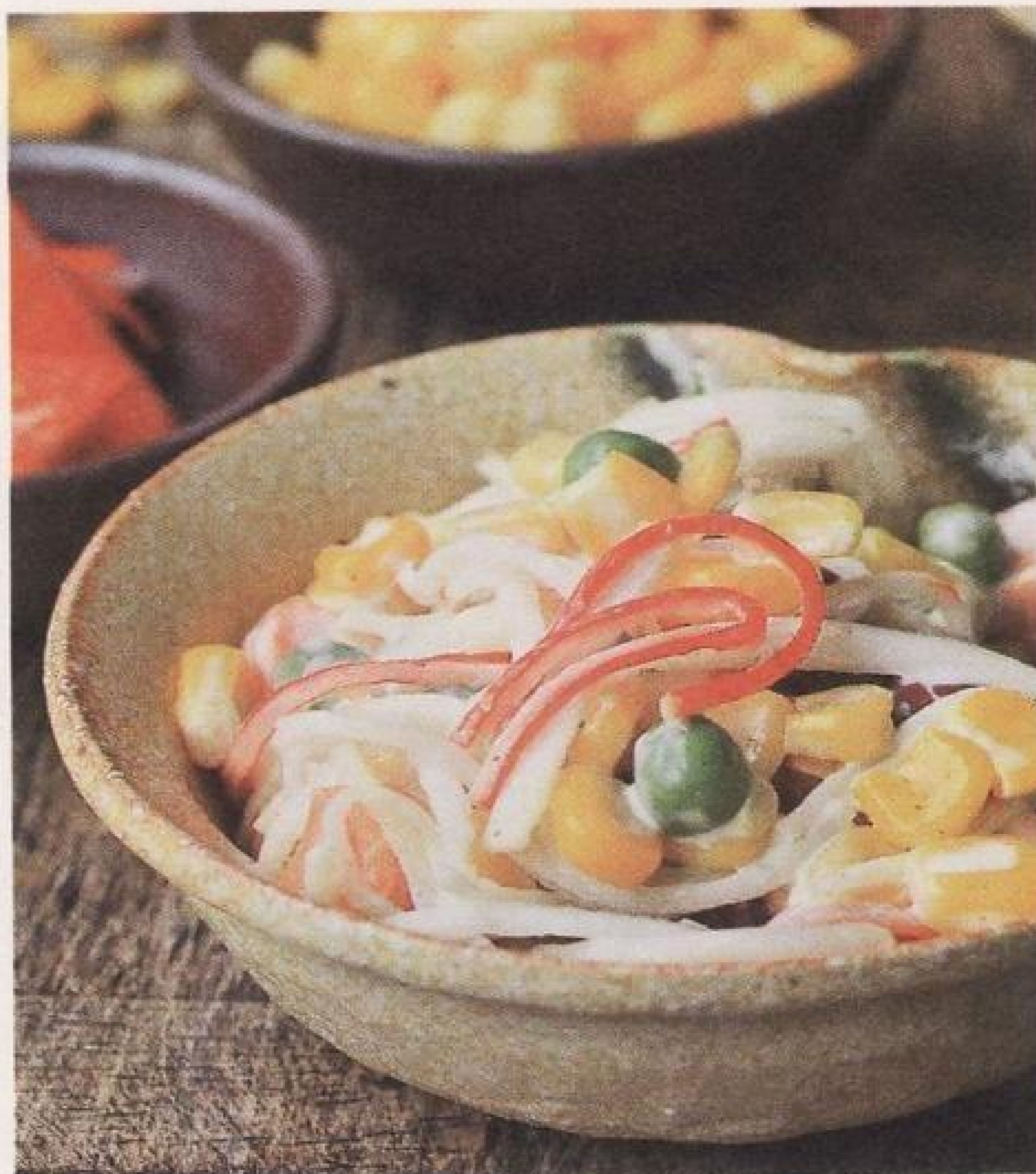
## Салат «Походный»

### Салат «Походный»

**Кукуруза консервированная** – 1 банка  
**Горошек зеленый консервированный** – 1 банка  
**Фасоль красная консервированная** – 1 банка  
**Палочки крабовые** – 200 г  
**Яйца** – 4 шт.  
**Луковица** – 1 шт.  
**Майонез** – 200 г  
**Соль** – 1 щепотка

**1** Луковицу очистите и мелко нарежьте. Крабовые палочки нашинкуйте соломкой. Яйца отварите (залейте водой, доведите до кипения и варите 7–8 минут), очистите и нарежьте кубиками. Кукурузу, горошек и фасоль откиньте на дуршлаг.

**2** Крабовые палочки соедините с рубленными яйцами, луком, кукурузой, горошком и фасолью. Салат заправьте майонезом, посолите, перемешайте и подавайте.



## Мини-бургеры



**1** Приготовьте тесто: дрожжи с сахаром разведите в 180 мл теплой воды. Яйцо взбейте миксером и разделите его на 2 части. В одну половину яйца добавьте сливочное масло, дрожжи и взбейте миксером (вторая половина не понадобится). Муку просейте с солью и замесите эластичное тесто. Пе-

реложите его в смазанную растительным маслом миску и накройте пленкой. Оставьте в теплом месте на 1–1,5 часа.

**2** Сформируйте из теста небольшие кружочки и выложите их на застеленный пергаментной бумагой противень. Накройте полотенцем и оставьте еще на 30 минут. Вы-

пекайте 12–15 минут при 180 °С.

**3** Приготовьте начинку: фарш посолите и сформируйте из него котлетки. Нарежьте черри на небольшие колечки, а плавленый сыр – на квадратики по размеру булки.

**4** Котлетки обжарьте на растительном масле с двух сторон. Булочки разрежьте на

### Мини-бургеры

**Мука** – 350–360 г  
**Дрожжи** – 1 ч. ложка  
**Сахар** – 1 ч. ложка  
**Соль** – 1 ч. ложка  
**Масло сливочное** – 2 ст. ложки  
**Яйцо** – 1 шт.  
**Фарш** – 300 г  
**Сыр плавленый в ломтиках** – 150 г  
**Помидоры черри** – 4–5 шт.  
**Листья салата** – 5–6 шт.  
**Соус томатный** – 2 ст. ложки  
**Соль**  
**Масло растительное**

2 части, смажьте их соусом. Выложите на одну половину булочки листья салата, котлетки, помидоры и сыр. Накройте второй половиной.

## Лаваш с морковью и ветчиной



### Лаваш с морковью и ветчиной

*Лаваш армянский – 1 шт.  
Морковь по-корейски – 200 г  
Ветчина – 200 г  
Салат листовой – 1 пучок  
Яйцо – 1 шт.  
Майонез – 1 ст. ложка  
Сыр плавленый – 1 шт.  
Соль  
Перец*

**1** Лист лаваша разрежьте на 2 части. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Плавленый сыр уберите на 20 минут в морозилку, а за-

тем также натрите на мелкой терке. Соедините сыр, яйцо, майонез, приправьте солью и перцем, перемешайте.

**2** Корейскую морковь нарежьте на неболь-

шие кусочки, ветчину – мелкими кубиками. Лист лаваша выложите на стол. Смажьте яично-сырной массой, сверху распределите морковь, ветчину, листья салата. Лист

лаваша сверните рулетом и заверните в пищевую пленку. Уберите в холодильник на 20–30 минут. Рулет нарежьте порционными кусочками и подавайте на стол.

## Морковь в беконе на гриле

### Морковь в беконе на гриле

*Морковь молодая – 800 г  
Бекон – 400 г  
Сироп кленовый или мед жидкий – 50 мл*

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Оберните каждую морковь ломтиком бекона. Выложите на противень и запекайте 15 минут – до мягкости моркови. Затем полейте морковь кленовым сиропом, чтобы она карамелизовалась. Запе-

кайте еще 10–15 минут.

**2** Или выложите морковь в беконе на сковороду-гриль и, пе-

риодически переворачивая, доведите до готовности (20 минут). Также в середине обжаривания залейте си-

ропом или медом. Подавайте морковь с другими овощами или в качестве самостоятельного блюда.





**Лепешки с курицей на гриле**

- Лепешки пшеничные или лаваш – 3 шт.*
- Филе куриное – 350 г*
- Цукини – 1 шт.*
- Перец болгарский – 1 шт.*
- Луковица – 1 шт.*
- Чеснок – 3 зубчика*
- Укроп – 1 пучок*
- Майонез – 4 ст. ложки*
- Масло растительное*
- Соль*
- Перец*

**Лепешки с курицей на гриле**

**1** Курицу нарежьте на небольшие кусочки и отбейте молоточком. Посолите, поперчите с двух сторон.

**2** Цукини и луковицу нарежьте кружками. Замаринуйте в растительном масле с солью и перцем на 10–15 минут.

**3** Подготовьте гриль (или мангал). На решетку выложите ку-

рицу и овощи. Если вы не любите жареный лук, его можно добавить сырым. Жарьте птицу и овощи 10–15 минут, смазав с обеих сторон растительным маслом. Главное – не пересушить грудку и цукини.

**4** Приготовьте соус. Соедините майонез с пропущенным через пресс чесноком

и измельченным укропом. Приправьте солью, перцем и перемешайте.

**5** Каждую лепешку смажьте соусом. Выложите ломтики курицы, цукини, лук и перец, нарезанный тонкой соломкой. Сложите лепешку пополам. Затем обжарьте на решетке до золотистой корочки.



# Сказ о двух бобовых

ТЕКСТ: ОКСАНА ГРИГОРЕНКО

Давайте проведем небольшой опрос: что вы чаще едите – горох или фасоль? Из гороха варите суп – вот, пожалуй, и все. На пирожки с горохом, думаем, никто не сподобится – их раньше пекли наши бабушки. Фасоль чаще встречается на столе в салатах и борще. Согласитесь, эти бобовые потеряли свою былую популярность. С чем это связано? И что полезнее для нашего здоровья? Будем разбираться.

**О**бе культуры «музыкальные», они улучшают наше пищеварение, содержат огромное количество грубых волокон и растительный белок. Во всем мире люди знают и горох, и фасоль. Оба культурных растения родственники, но все-таки одно здоровее другого.

## ДАВАЙТЕ СРАВНИВАТЬ

Все бобовые – прекрасные источники нежирного вегетарианского белка, это растительный заменитель мяса или рыбы. При этом бобовые гораздо лучше перевариваются, усваиваются и не приносят ор-

ганизму того вреда, который мы часто получаем от продуктов животного происхождения. Все мышцы, кости, сухожилия строятся из белка. Если его не хватает, мышцы становятся менее объемными, а поскольку организм все старается сбалансировать, этот объем заменяется жиром. По этому показателю горох в 10 раз превосходит красную фасоль. В нем 22,5 мг растительного белка, у фасоли – 2,8 мг на 100 г. Бобовые – чемпионы среди всех продуктов по количеству неперевариваемого волокна. Научные исследования показали, что нерастворимые волокна помогают предотвра-

тить такие нарушения пищеварения, как синдром раздраженного кишечника и дивертикулез, а также понизить риск сердечного приступа. Более того, диетологи доказали, что высоковолокнистая диета снижает подъем глюкозы после еды на 13–21%, а уровень вредного холестерина в крови – на 8–16%. Красная фасоль по содержанию волокон многократно превосходит горох: 15,2 мг против 2,6 мг. Также в бобовых есть селен, без которого организму сложно бороться с раковыми клетками. Хороший иммунитет во многом зависит от достаточного количества селена. Он спо-



способствует синтезу эритроцитов. Горох содержит 13,1 мг селена, а красная фасоль – 24,1 мг.

Еще один не менее важный микроэлемент – калий. Он защищает сердечно-сосудистую систему, нормализует кислотно-щелочной баланс и кровяное давление. Красная фасоль содержит 1100 мг калия и побеждает в этой гонке, горох – 873 мг.

Также все бобы – хорошие источники глутаминовой кислоты. Она нужна для правильного функционирования головного мозга, поскольку участвует в метаболизме его тканей. Здесь впереди горох – 448 мг, у фасоли 206 мг. То есть для мозга горох полезнее.

Кроме того, желтый горох в своем составе содержит витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, С. Не зря на Руси его называли «царь Горох», подтверждая полезный статус. Фасоль стала популярной значительно позже.

Белая фасоль, которую еще называют белыми бобами или

ЦАРЬ АЛЕКСЕЙ  
МИХАЙЛОВИЧ, ОТЕЦ  
ПЕТРА ВЕЛИКОГО,  
ЛЮБИЛ КУШАТЬ  
ГОРОХОВЫЕ  
ПИРОГИ И ЗЕЛЕНый  
ГОРОШЕК НА  
ТОПЛЕНОМ МАСЛЕ

морскими бобами, богата фолиевой кислотой, марганцем, пищевыми волокнами, белком, фосфором, медью, магнием, железом и витамином В<sub>1</sub>. Белая фасоль заряжает энергией, стабилизирует уровень сахара в крови, обеспечивает организм антиоксидантами и помогает улучшить память.

КУЛИНАРНЫЕ  
ХИТРОСТИ

Перед приготовлением цельный горох необходимо замочить в воде на несколько часов. При этом для замачива-

ния на 1 стакан бобовых нужно взять 3 стакана воды. А непосредственно перед варкой воду слить и залить горох свежей водой. Варить 1–1,5 часа. Дробленый горох можно не замачивать, а варить сразу – от 45 минут до 1 часа.

Перед приготовлением фасоль нужно замочить в холодной воде на 6–12 часов. Затем слить воду и варить фасоль в свежей воде от 40 до 60 минут. Можно ускорить процесс. Для этого залейте бобовые водой, накройте крышкой и поставьте в микроволновку на 10–15 минут. Выньте блюдо с бобовыми и дайте постоять в течение 1 часа.

Кстати, предварительное замачивание бобовых в воде нужно не только для того, чтобы ускорить их приготовление. В бобах фасоли содержатся олигосахариды, которые порой становятся причиной газообразования в желудке. Во время замачивания они растворяются, и процесс пищеварения пройдет без неприятностей. ■

Дружная компания



ЧЕЧЕВИЦА

Белок, который содержится в чечевице, отлично усваивается организмом человека. Она лидирует среди всех бобовых культур по содержанию железа. Кроме того, чечевица богата витамином В<sub>1</sub> и незаменимыми аминокислотами. В ней также высоко содержание магния, при достаточном количестве которого ваши вены и артерии могут вздохнуть с облегчением.



НУТ

Нут – хороший источник лецитина, рибофлавина (витамина В<sub>2</sub>), тиамина (витамина В<sub>1</sub>), никотиновой и пантотеновой кислот, холина. Нут богат белками и углеводами, как и все бобовые культуры. В нем содержатся также полезные для иммунитета и крови калий и магний. Регулярное употребление нута снижает уровень холестерина в организме человека.



СОЕВЫЕ БОБЫ

Соевые бобы уникальны: они являются источником большого количества генистеина – мощного антиоксиданта, который обладает широким биологическим действием, направленным против старения и рака. Например, генистеин блокирует фермент, который включает раковые гены, тем самым уничтожая рак в самом начале его развития.



МАШ

Маш – зеленый мелкий горох. Содержит ценную клетчатку, витамины группы В, минеральные вещества, калий, кальций, натрий, магний, железо, фосфор. Маш великолепно очищает кровь, полезен для сердечно-сосудистой системы, выводит токсины. Маш способствует развитию интеллекта, помогает в лечении астмы, аллергии и артрита.

## Котлеты из красной фасоли

**1** Фасоль промойте и замочите в холодной воде на 8 часов. Залейте свежей водой и доведите до кипения. Слейте отвар и налейте свежей воды – по объему в 4 раза больше фасоли. Варите 1 час, чтобы вода почти выпарилась и фасоль стала мягкой.

**2** Снимите с огня, дайте немного остыть и измельчите фасоль блендером. Добавьте манную крупу, перемешайте и оставьте на 15 минут.

**3** Морковь и лук очистите. Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на терке. Разогрейте на сковороде растительное масло



и обжарьте лук (5 минут), добавьте морковь, жарьте вместе 7 минут, помешивая.

**4** Переложите лук с морковью в миску и измельчите погруж-

ным блендером. Добавьте овощи в фасольевую массу, посолите, поперчите, перемешайте.

**5** Сформируйте из полученной массы кот-

### Котлеты из красной фасоли

Фасоль красная сушеная – 350 г

Крупа манная – 80 г

Луковицы – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Масло

растительное – 80 мл

Мука

Соль

Перец

Зелень свежая

Соус томатный для подачи

леты, обваляйте в муке. Обжаривайте на растительном масле с двух сторон по 3 минуты. Подавайте со свежей зеленью и томатным соусом.

## Салат из стручковой фасоли и помидоров

### Салат из стручковой фасоли и помидоров

Фасоль стручковая – 450 г

Помидоры – 300 г

Авокадо – 1 шт.

Маслины – 12 шт.

Редис – 4 шт.

Масло оливковое – 2 ст. ложки

Цедра лимонная тертая –

0,5 ч. ложки

Сок лимонный – 2 ст. ложки

Чеснок – 1 зубчик

Кунжут –

2 ст. ложки

Сахар

коричневый –

0,5 ч. ложки

Зелень свежая



**1** Для заправки смешайте в миске сок лимона, оливковое масло, измельченный чеснок, тертую лимонную цедру, перец.

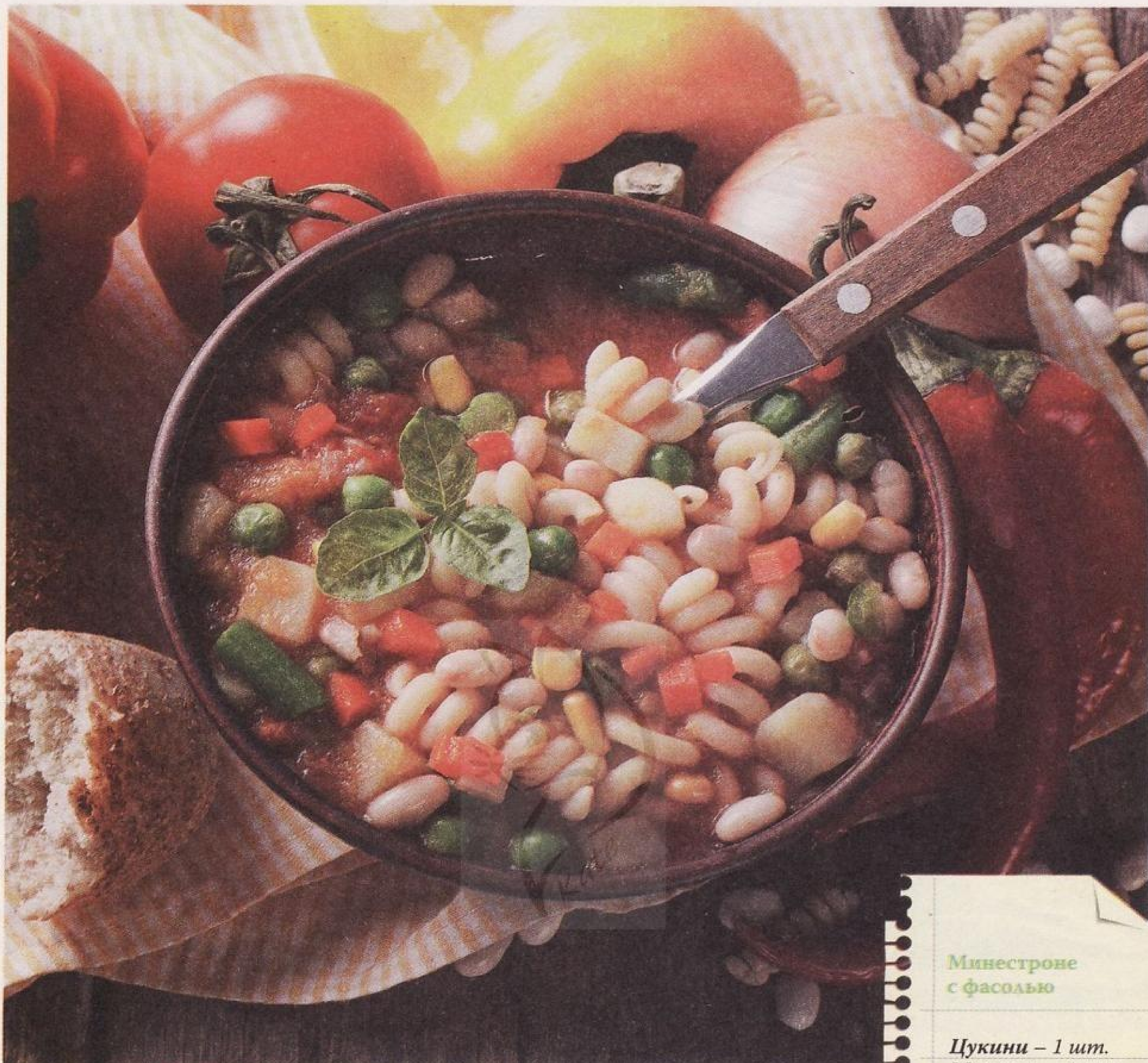
**2** В подсоленной кипящей воде отварите стручки фасоли (око-

ло 7 минут). Откиньте фасоль на дуршлаг и обдайте холодной водой со льдом, чтобы сохранить цвет.

**3** Помидоры крупные нарежьте на несколько долек. Редис – кружочками. Зелень по-

рубите. Выложите в салатник фасоль, помидоры, маслины, редис, полейте заправкой, посыпьте кунжутом.

**4** Очистите авокадо, нарежьте на ломтики и украсьте салат.



## Минестроне с фасолью

**1** Лук-порей разрежьте вдоль, промойте и нарежьте полукольцами. Чеснок очистите, порубите. Сельдерей нашинкуйте. Зелень порубите.

**2** Картофель, морковь очистите, нарежьте кубиками. Цукини также нарежьте кубиками. Стручки зеленой фасоли – на кусочки.

**3** В кастрюле разогрейте оливковое мас-

ло и жарьте порей и чеснок 5 минут. Добавьте морковь и сельдерей, готовьте еще 5 минут.

**4** Налейте в кастрюлю 1,7 л горячей воды, доведите до кипения, посолите. Выложите картофель, варите 5 минут. Добавьте цукини, варите еще 5 минут.

**5** Добавьте фасоль из банки вместе с томат-

ным соком, стручковую фасоль, рубленую зелень, посолите, варите 5 минут. В конце варки можно добавить немного короткой пасты для сытности. В этом случае варите суп еще 15 минут.

**6** Снимите суп с огня и дайте настояться 10 минут. Подавайте, украсив базиликом и посыпав тертым пармезаном по желанию.

### Минестроне с фасолью

- Цукини – 1 шт.*
- Морковь – 1 шт.*
- Фасоль стручковая зеленая – 400 г*
- Фасоль белая консервированная в томате – 1 банка*
- Лук-порей – 1 шт.*
- Сельдерей – 2 стебля*
- Картофель – 2 шт.*
- Паста короткая – 100 г*
- Чеснок – 2 зубчика*
- Петрушка*
- Базилик свежий – 1 веточка*
- Масло оливковое*
- Сыр пармезан*
- Соль*



## Рагу из фасоли с овощами

1 Баклажан очистите, промойте, нарежьте мелкими кубиками. (Парниковые баклажаны не нужно солить, чтобы удалить горечь.)

2 Капусту тонко нашинкуйте, стебли сельдерея мелко нарежьте. Помидоры нарежьте тонкими дольками. Очистите и мелко нарежьте лук, картофель, морковь. Чеснок порубите.

3 На сковороде с разогретым растительным маслом обжарьте лук (3 минуты), добавьте морковь и сельдерея, жарьте 5 минут, помешивая. Выложите нарезанный кубиками картофель, жарьте 2 минуты.

4 Добавьте капусту, баклажаны, помидоры, перемешайте и готовьте все 5 минут. Добавьте полстакана воды и тушите овощи на

слабом огне 10–15 минут.

5 Из банки с фасолью слейте жидкость, фасоль выложите к овощам. Если необходимо, добавьте немного воды и тушите овощи еще 10 минут.

6 Приправьте солью и перцем, добавьте рубленый чеснок и свежую зелень, перемешайте, накройте рагу крышкой и дайте настояться 5 минут.

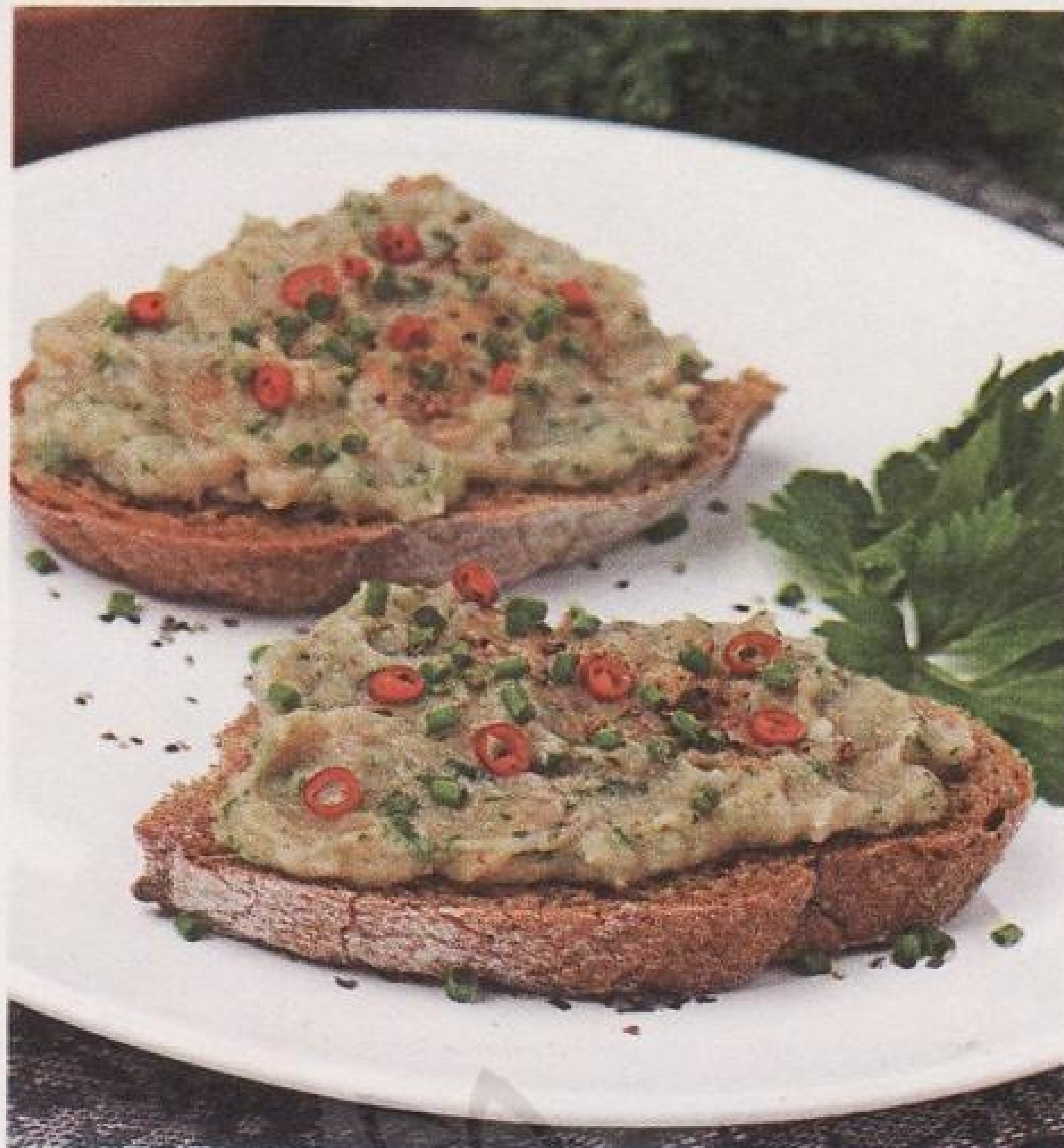
### Рагу из фасоли с овощами

Фасоль красная консервированная – 1 банка (400 г)  
 Сельдерея – 2 стебля  
 Луковица – 1 шт.  
 Чеснок – 3 зубчика  
 Морковь – 1 шт.  
 Капуста белокочанная – 300 г  
 Помидоры – 3 шт.  
 Баклажан крупный – 1 шт.  
 Картофель – 2 шт.  
 Зелень свежая  
 Масло растительное  
 Соль  
 Перец

## Паштет из белой фасоли

### Паштет из белой фасоли

Фасоль белая отварная или консервированная – 1 стакан  
 Помидоры черри вяленые – 10 шт.  
 Петрушка – 1 пучок  
 Огурец соленый – 1 шт.  
 Масло оливковое – 4 ст. ложки  
 Сок лимонный – 2 ст. ложки  
 Чеснок – 2 зубчика  
 Перец чили молотый – 1 ч. ложка  
 Базилик сушеный – 0,5 ч. ложки  
 Орегано сушеная – 0,5 ч. ложки  
 Соль



1 Фасоль предварительно отварите или используйте консервированную, слив жид-

кость из банки. Измельчите фасоль блендером до неоднородной массы.

2 Соленый огурец и вяленые помидоры нарежьте мелкими кусочками и из-

мельчите в чаше блендера. Чтобы приготовить вяленые помидоры, нарежьте свежие на дольки, смажьте растительным маслом, выложите на противень с бумагой и запекайте в духовке около 2 часов при 70 °С

3 Петрушку промойте, обсушите и порубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте.

4 Добавьте в чашу блендера к огурцу зелень, чеснок, приправы, лимонный сок, измельчите все вместе. Полученную массу смешайте с фасолью в миске.

5 Подавайте паштет с крекерами, ломтиками хлеба. Украсьте по желанию.

## Гороховица в мультиварке



### Гороховица в мультиварке

Горох сушеный колотый – 400 г  
 Масло сливочное – 2 ст. ложки  
 Масло растительное – 2 ст. ложки  
 Луковица – 1 шт.  
 Морковь – 0,5 шт.  
 Соль  
 Тмин  
 Приправа карри

1 Горох тщательно промойте и залейте водой на 1 час. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. В чашу мультиварки налейте растительное масло, выложите лук

и морковь. Включите программу «Жарка» на 15 минут и периодически перемешивайте овощи.

2 Когда программа закончится, выложите горох в чашу к ово-

щам, добавьте сливочное масло, соль, все специи и влейте 800 мл горячей воды.

3 Включите программу «Молочная каша» на 55 минут. Периодически перемешивайте

гороховицу. Снимите пробу: если горох не разварился, увеличьте время приготовления.

4 Подавайте в горячем или холодном виде как закуску с хлебом или питой.

## Песто из зеленого горошка

### Песто из зеленого горошка

*Горошек зеленый свежий или замороженный* – 250 г  
*Фисташки очищенные* – 30 г  
*Мята свежая* – 4–5 веточек  
*Чеснок* – 2 зубчика  
*Масло оливковое* – 6–8 ст. ложек  
*Сок лимонный* – 1 ст. ложка  
*Соль*  
*Сыр пармезан*



**1** Зеленый горошек выложите в кастрюлю с водой, доведите до кипения и варите 2–3 минуты.

**2** Откиньте готовый горошек на сито и обдайте ледяной водой. Резкий перепад температур поможет горош-

ку сохранить свой ярко-зеленый цвет.

**3** Мята промойте холодной водой, обсушите, листья отделите от

стеблей и крупно порубите.

**4** Чеснок очистите и разрежьте каждый зубчик на 3–4 части.

**5** Фисташки выложите в чашу блендера и слегка порубите. Добавьте зеленый горошек, мяту, чеснок и тертый пармезан (по желанию), влейте половину оливкового масла.

**6** Измельчите все до неоднородной массы с кусочками. Посолите, влейте сок лимона и оставшееся оливковое масло. Еще раз взбейте.

**7** Подавайте как закуску с хлебом, крекерами, лепешками.

## Фалафель из фасоли

**1** Замочите промытую фасоль в холодной воде на 5–6 часов. Затем воду слейте, фасоль обсушите и измельчите в блендере порциями с добавлением чистой воды в неоднородную массу. Переложите в миску.

**2** Лук и чеснок очистите. Зелень промойте и обсушите, порубите крупно. Нарежьте лук на кусочки и вместе с зеленью измельчите в блендере. Чеснок пропустите через пресс, добавьте в луковую массу.

**3** Выложите луково-чесночную массу к фасоли, посолите, добавьте кунжут, перемешайте.



**4** Сформируйте мокрыми руками небольшие шарики и жарьте их в разогретом на сковороде топленом

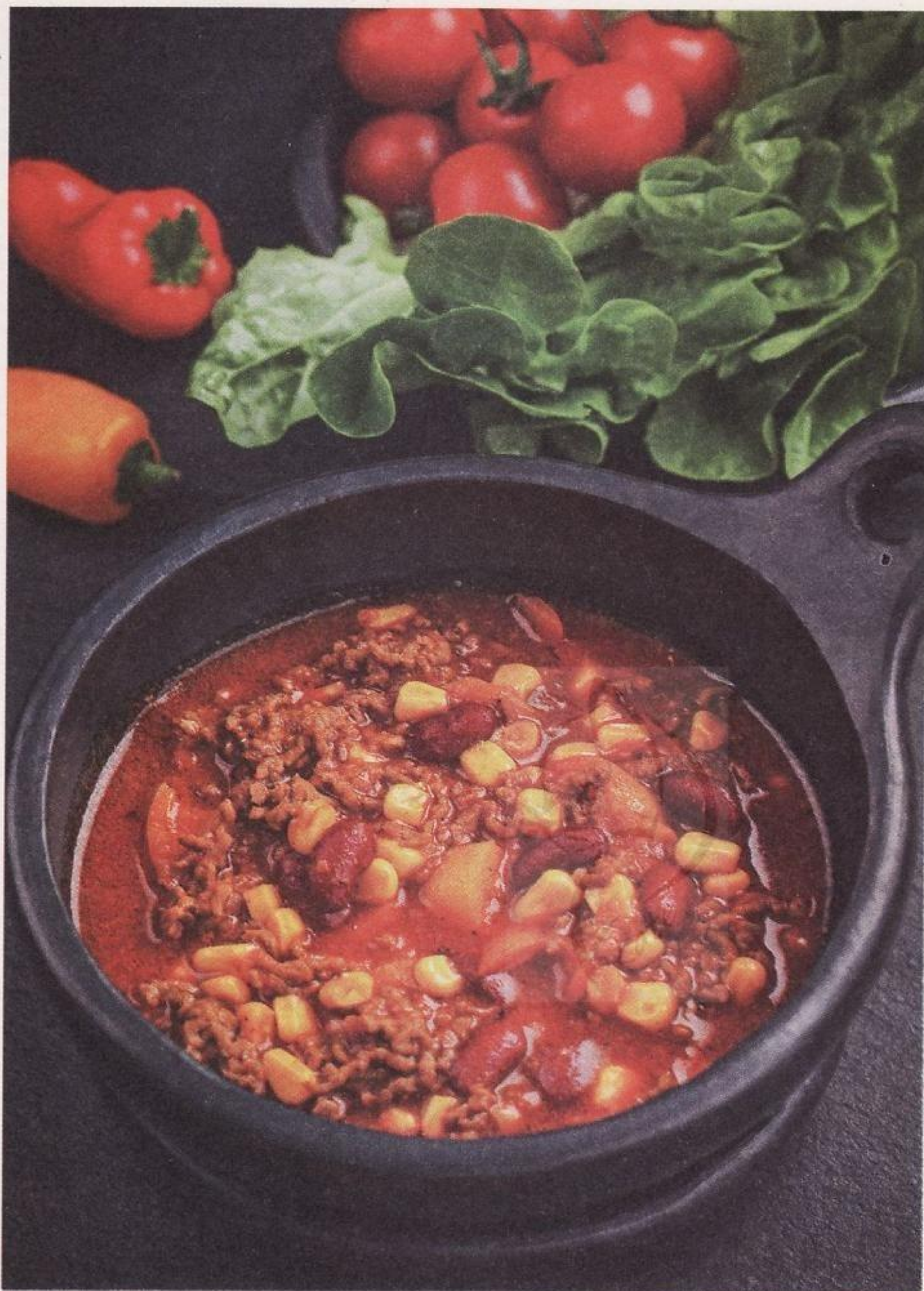
масле до румяной корочки, переворачивая.

**5** Готовый фалафель обсушите на бумажном полотенце, что-

### Фалафель из фасоли

*Фасоль сушеная белая или пестрая* – 3 стакана  
*Луковицы* – 2 шт.  
*Чеснок* – 5 зубчиков  
*Зелень (петрушка и укроп)* – 1 пучок  
*Кунжут* – 5 ст. ложек  
*Масло топленое* – 2 ст. ложки  
*Соль*

бы удалить излишки масла, переложите на блюдо и подавайте с разными соусами и свежей зеленью.



## Говядина по-мексикански с фасолью

**1** Лук очистите, порубите и обжарьте в сотейнике на растительном масле (5 минут).  
**2** Говядину нарежьте тонкими брусочками и выложите к луку, приправьте паприкой, кориандром, тми-

ном. Готовьте, помешивая, 5 минут. (Можно использовать говяжий фарш.)

**3** Удалите семена у болгарского и острого перцев. Болгарский нарежьте соломкой, острый порубите.

**4** Помидоры нарежьте крест-накрест, опустите в кипящую воду на 1 минуту, выньте, удалите кожицу, мякоть нарежьте.

**5** Добавьте болгарский перец на сковороду к говядине, пере-

мешайте и жарьте еще 10 минут. Выложите мякоть помидоров и томатную пасту, кусочки перца чили, готовьте еще 5 минут.

**6** Добавьте консервированную кукурузу и красную фасоль вместе с соком из банок, перемешайте, посолите, тушите еще 10 минут.

**7** Выложите пропущенный через пресс чеснок, зелень кинзы, снова перемешайте, готовьте 1 минуту и снимите с огня.

**8** Дайте настояться под крышкой 15 минут и подавайте.

### Говядина по-мексикански с фасолью

*Мякоть говядины* – 400 г  
*Помидоры крупные* – 4 шт.  
*Луковицы средние* – 3 шт.  
*Фасоль красная консервированная* – 250 г  
*Кукуруза консервированная* – 250 г  
*Кориандр* – 0,5 ч. ложки  
*Паприка* – 0,5 ч. ложки  
*Масло растительное* – 2 ст. ложки  
*Паста томатная* – 2 ст. ложки  
*Перец чили красный* – 1 шт.  
*Кинза рубленая* – 1 ст. ложка  
*Чеснок* – 5 зубчиков  
*Перец болгарский* – 1 шт.  
*Соль*  
*Тмин*



## Рис с бобами

**1** Замочите фасоль в воде на ночь. Слейте воду, добавьте 7 стаканов свежей воды и 1 ст. ложку растительного масла. Накройте и доведите до кипения на среднем огне. Варите 1 час – до мягкости.

**2** В другой кастрюле разогрейте оставшееся масло, выложите нарезанный лук, болгарский перец, чеснок и жарьте 5 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

**3** В луковую смесь добавьте вареную фасоль, посыпьте орегано, кумином, лавровым листом, полейте уксусом и вином. Накройте и тушите на слабом огне 15–20 минут, помешивая. Добавьте соль и перец. Переложите фасоль в миску.

**4** Приготовьте рис. Разогрейте духовку до 180 °С. На сковороде выложите промытый рис, залейте слегка взбитым белком

и жарьте, помешивая, 3 минуты.

**5** Глубокую форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите обжаренный рис и залейте куриным бульоном. Поставьте в духовку и запекайте 30 минут. Затем добавьте фасоль с овощами, перемешайте, накройте фольгой и запекайте еще 10 минут.

**6** Подавайте как самостоятельное блюдо или как гарнир.

### Рис с бобами

**Фасоль черная сушеная** – 2 стакана

**Масло растительное** – 2 ст. ложки

**Луковица крупная** – 1 шт.

**Перец болгарский** – 2 шт.

**Чеснок** – 3 зубчика

**Орегано сушеная**

**Кумин молотый**

**Лист лавровый**

**Уксус столовый** – 2 ст. ложки

**Вино белое сухое** – 0,75 стакана

**Рис** – 1 стакан

**Белок яичный** – 1 шт.

**Бульон куриный** – 1 л

**Масло растительное**

**Соль**

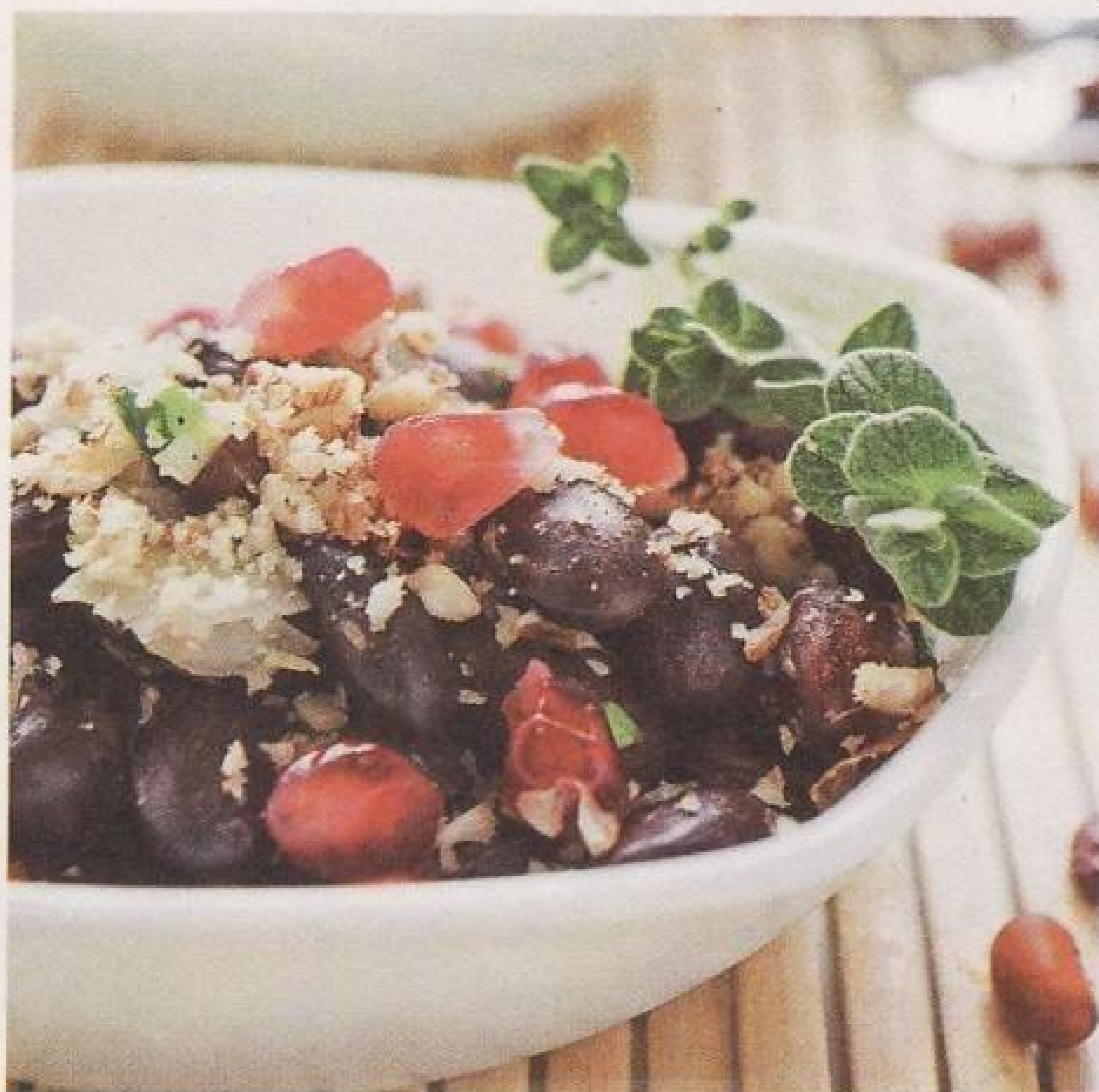
**Перец**



**Лобио из красной фасоли**

- Фасоль красная сушеная – 3 стакана*
- Орехи грецкие – 1 стакан*
- Луковица – 1 шт.*
- Чеснок – 3 зубчика*
- Кориандр молотый – 1 ч. ложка*
- Приправа хмели-сунели – 0,5 ч. ложки*
- Уксус винный – 1 ст. ложка*
- Кинза – 1 пучок*
- Перец красный острый молотый*
- Соль*
- Зерна граната*

## Лобио из красной фасоли



**1** Красную фасоль замочите на ночь в холодной воде, утром воду слейте, налейте свежую и доведите до ки-

пения. Убавьте огонь и варите 1–2 часа – до готовности. Не переваривайте фасоль: она должна сохранить

форму. Откиньте на дуршлаг, чтобы стек отвар.

**2** Грецкие орехи пропустите через мясоруб-

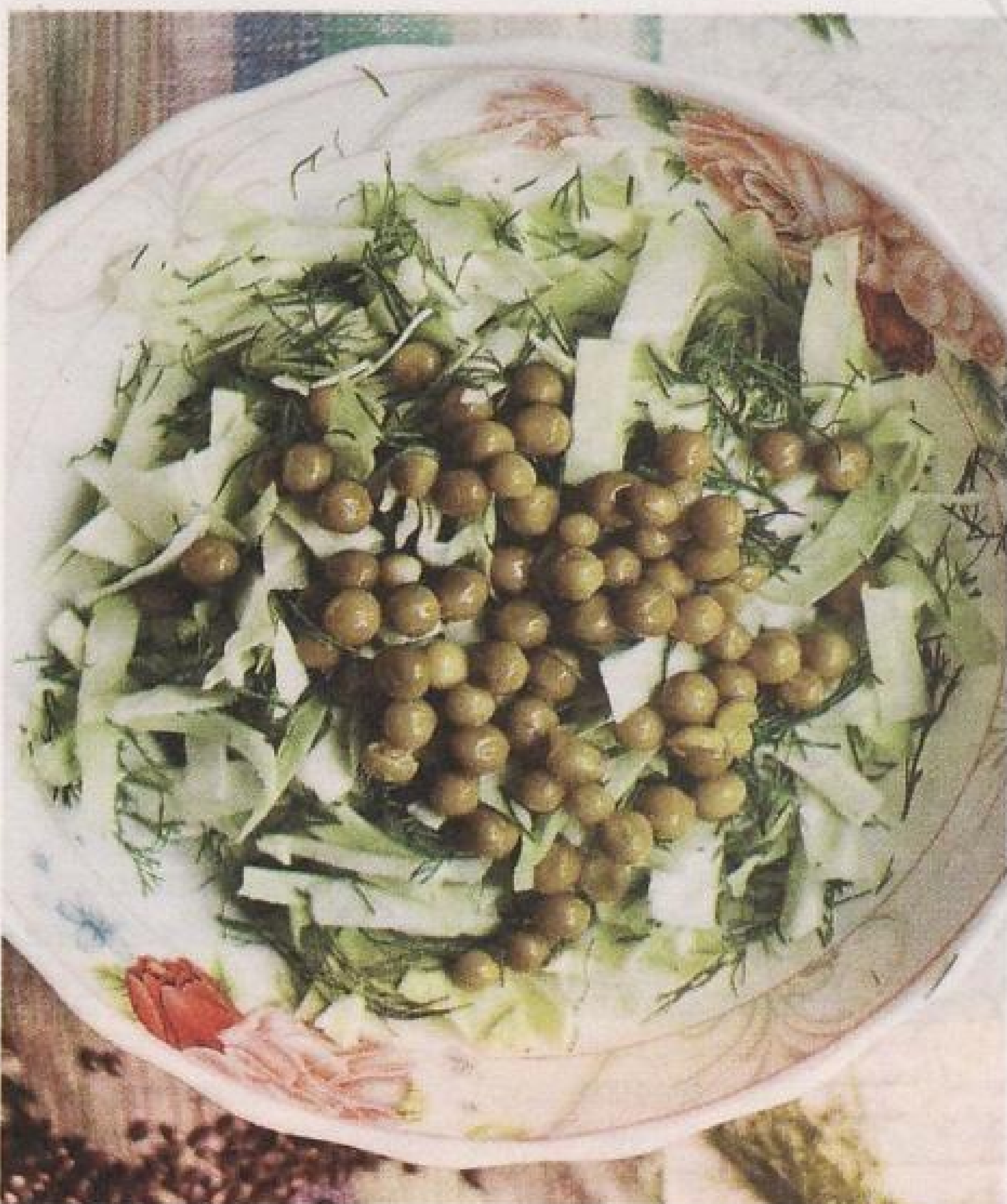
ку, выложите в миску, смешайте со специями, солью и перцем.

**3** Очищенный лук нашинкуйте тонкими полукольцами и залейте уксусом на 5 минут. Затем отожмите, порубите и добавьте к ореховой массе.

**4** Добавьте также рубленую кинзу и пропущенный через пресс чеснок. Влейте немного горячей кипяченой воды, перемешайте, чтобы масса по консистенции напоминала пюре.

**5** Выложите ореховое пюре к фасоли, перемешайте и уберите в холодильник на 1 час. Украсьте зеленью и зернами граната.

## Салат из капусты и зеленого горошка



**1** Белокочанную капусту тонко нашинкуйте, выложите в миску, слегка посолите и помните руками, чтобы дала сок.

**2** Свежий огурец и зелень промойте, обсушите. Огурец нарежьте тонкой соломкой. Зелень мелко порубите.

**3** Яйца сварите вкрутую, охладите в воде, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

**4** Из банки с консервированным горошком слейте жидкость.

**5** Добавьте в миску с капустой огурец, зеленый горошек, рубленые яйца и зелень. Заправьте смесью майо-

**Салат из капусты и зеленого горошка**

- Капуста белокочанная – 300 г*
- Яйца – 3 шт.*
- Горошек зеленый консервированный – 100 г*
- Огурец – 1 шт.*
- Зелень (укроп и лук зеленый) – 0,5 пучка*
- Майонез – 1 ст. ложка*
- Сметана – 2 ст. ложки*
- Соль*

неза и сметаны, перемешайте и дайте настояться 10 минут.



# Бодрое утро

ТЕКСТ: ЕЛЕНА БАГАУТДИНОВА

Независимо от возраста завтракать полезно и нужно всем. Первый прием пищи запускает обмен веществ, заряжает энергией на весь день. Если вы очень заняты по утрам (или просто не хотите вставать пораньше), то мы подскажем несколько хитростей, которые помогут насладиться полезным завтраком каждый день.

**К**то сказал, что быстрый завтрак не может быть полезным? Даже затратив на приготовление блюд 15–20 минут утреннего времени, вы можете получить полноценный и сбалансированный рацион.

Для начала определимся, что же полезно есть на завтрак.

## ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

Основная цель завтрака – дать организму достаточное ко-

личество белка, добавить немного медленно сжигающихся углеводов и клетчатки. В качестве источника белка прекрасно подойдут яйца, нежирные сорта сыра и творога, орехи, белое мясо, рыба. Медленные углеводы содержатся в ка-

шах или мюсли из цельных зерен, зерновом хлебе или хлебцах. Свежие фрукты, ягоды и овощи насытят организм полезными витаминами и микроэлементами.

## ГОТОВЬ ЗАВТРАК С ВЕЧЕРА

Готовьте блюда или заготовки для них с вечера – это отличная возможность сократить время приготовления завтрака утром. Вот что нам советуют практичные шеф-повара. Например, заверните буррито с яичницей, блинчики с начинкой, сделайте котлетки и заморозьте их. Тогда утром вам останется только разогреть их в микроволновой печи или на сковороде. Любители свежих блинчиков или оладий могут приготовить тесто накануне вечером и поставить его в холодильник. А утром быстро испечь несколько блинов или оладий.

Еще один полезный совет – замочить овсянку в банке и хра-

## ЗАВТРАК ЗАПУСКАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

нить ее в холодильнике, а по утрам только брать понемногу. Надоела овсянка – можно с вечера залить в термосе гречку горячей водой, и с утра вас будет ждать горячая и вкусная каша. Останется добавить любимые фрукты или молоко. Можно сделать заготовки для завтрака частично, чтобы утром потратить меньше времени на его приготовление. Например, нарезать фрукты для смузи заранее. Тогда останется только закинуть их в чашу блендера и нажать кнопку. Или нарезать сыр и ветчину для бутербродов.

Хорошей помощницей может стать мультиварка. Достаточ-

но выложить с вечера в чашу крупу, залить водой или молоком и включить режим «Отложенный старт». Умная машина приготовит горячий завтрак как раз к тому времени, когда вы проснетесь.

## ЧУДО-ПЕЧКА

Микроволновая печь может быть очень удобной, особенно если вы готовите завтрак с вечера. В ней вы сможете не только разогреть, но и приготовить свой завтрак всего за несколько минут. Причем готовить можно сразу в кружке. Очень вкусной получается яичница с разнообразными добавками. В чашке можно сделать творожную запеканку, пудинги, кексы, сытные пироги, в специальной посуде – запечь фриттату, сырники. А также сделать обычный горячий бутерброд. Быстро и вкусно! Изучайте нашу подборку рецептов и готовьте вкусные, сытные и питательные завтраки для своей семьи. ■

## Хороша каша!



### ЯЧНЕВАЯ

Эта крупа представляет собой дробленные ядра ячменя. Она особенно богата клетчаткой, витаминами и аминокислотами. Крупу промывают и выкладывают в кипящую воду в соотношении 1:2 (на 1 стакан крупы – 2 стакана воды), для вязкой каши – в соотношении 1:3. Варят на среднем огне 10–15 минут, потом накрывают крышкой и дают настояться около 15 минут, добавив сливочное масло.

### КУКУРУЗНАЯ

Кукурузная каша отличается низкой калорийностью (всего 86 ккал на 100 г), высоким содержанием витаминов А, Е и группы В, а также минералов (в особенности железа) и при этом очень сытная. Главные тонкости приготовления – необходимость постоянно помешивать и добавлять большое количество воды (3 стакана на 1 стакан кукурузы). Примерное время приготовления – 20 минут.

### ПШЕННАЯ

Пшеника содержит сложные углеводы, клетчатку, полезные растительные жиры, витамины, аминокислоты и микроэлементы. Соотношение каши и жидкости – 1:2. После того как выложите промытую пшенику в кипящую воду, варите 10 минут. Когда жидкость сравняется с крупой, добавьте сливочное масло и перемешайте. Затем выключите огонь и оставьте пшеничную кашу под крышкой еще на 10 минут.

### КИНОА

Крупа содержит большое количество легкоусвояемого белка, витамины А, С, Е и группы В, много полезных микроэлементов, минералов и аминокислот. Обладает легким ореховым вкусом и ароматом свежей травы. Перед приготовлением замочите киноа на 2–3 часа (или на ночь) в холодной воде. Утром залейте водой или бульоном в соотношении 1:2. После закипания варите на медленном огне 15 минут.

## Буррито с яйцом



### Буррито с яйцом

Бекон – 12 ломтиков  
Яйца – 12 шт.  
Лепешки-тортильи – 6 шт.  
Сыр – 150 г  
Лук зеленый – 0,5 пучка  
Соль  
Перец

**1** Бекон поджарьте на сухой сковороде до золотистой корочки. Выложите на бумажные полотенца, чтобы стек жир, мелко нарежьте.

**2** Яйца взбейте с солью и перцем, обжарьте на сковороде с остатками жира от бекона.

**3** В центр каждой лепешки выложите не-

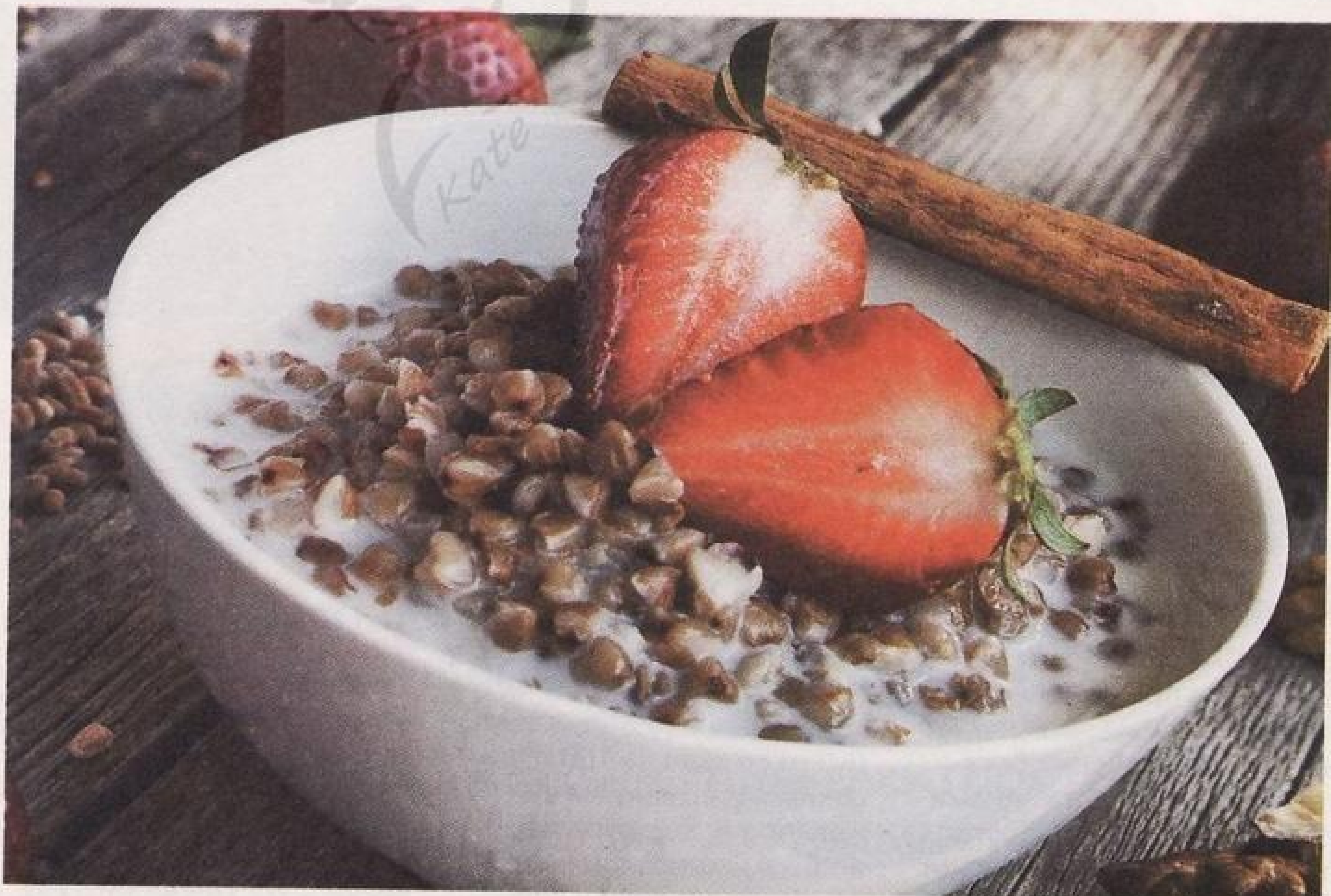
много яичницы, посыпьте тертым сыром, беконом и зеленым луком. Сложите каждую лепешку пополам или сверните рулетом.

**4** Каждое буррито заверните в пленку и уберите в морозилку. Утром вам нужно будет только разморозить нужное количество буррито в микроволновой печи или на сковороде.

## Гречневая каша в термосе

### Гречневая каша в термосе

Крупа гречневая – 1 стакан  
Масло сливочное  
Молоко  
Соль  
Сахар



**1** Гречневую крупу переберите и тщательно промойте. Обсушите. Термос ошпарьте кипятком.

**2** В термос пересыпьте гречку, а затем за-

лейте ее 2 стаканами крутого кипятка. Плотно закройте термос.

**3** Рассыпчатая вкусная каша готова уже через 1,5 часа, но мож-

но открыть термос и через несколько часов – она будет горячей, как только что сваренная.

**4** Выложите кашу на тарелки, посолите, до-

бавьте молока или заправьте сливочным маслом. По желанию можно добавить сухофрукты, кусочки банана или другие свежие фрукты и ягоды.



**Сырники  
с виноградом  
и яблоками**

- Творог – 500–600 г*
- Яйца – 2 шт.*
- Сахар –*
- 2 ст. ложки*
- Сахар ванильный –*
- 2 ч. ложки*
- Мука – 5 ст. ложек*
- Крупа манная –*
- 5 ст. ложек*
- Яблоки – 1–2 шт.*
- Виноград – 1 гроздь*
- Корица –*
- 1 щепотка*
- Масло сливочное*
- для жарки*
- Масло*
- растительное*
- для жарки*

## Сырники с виноградом и яблоками

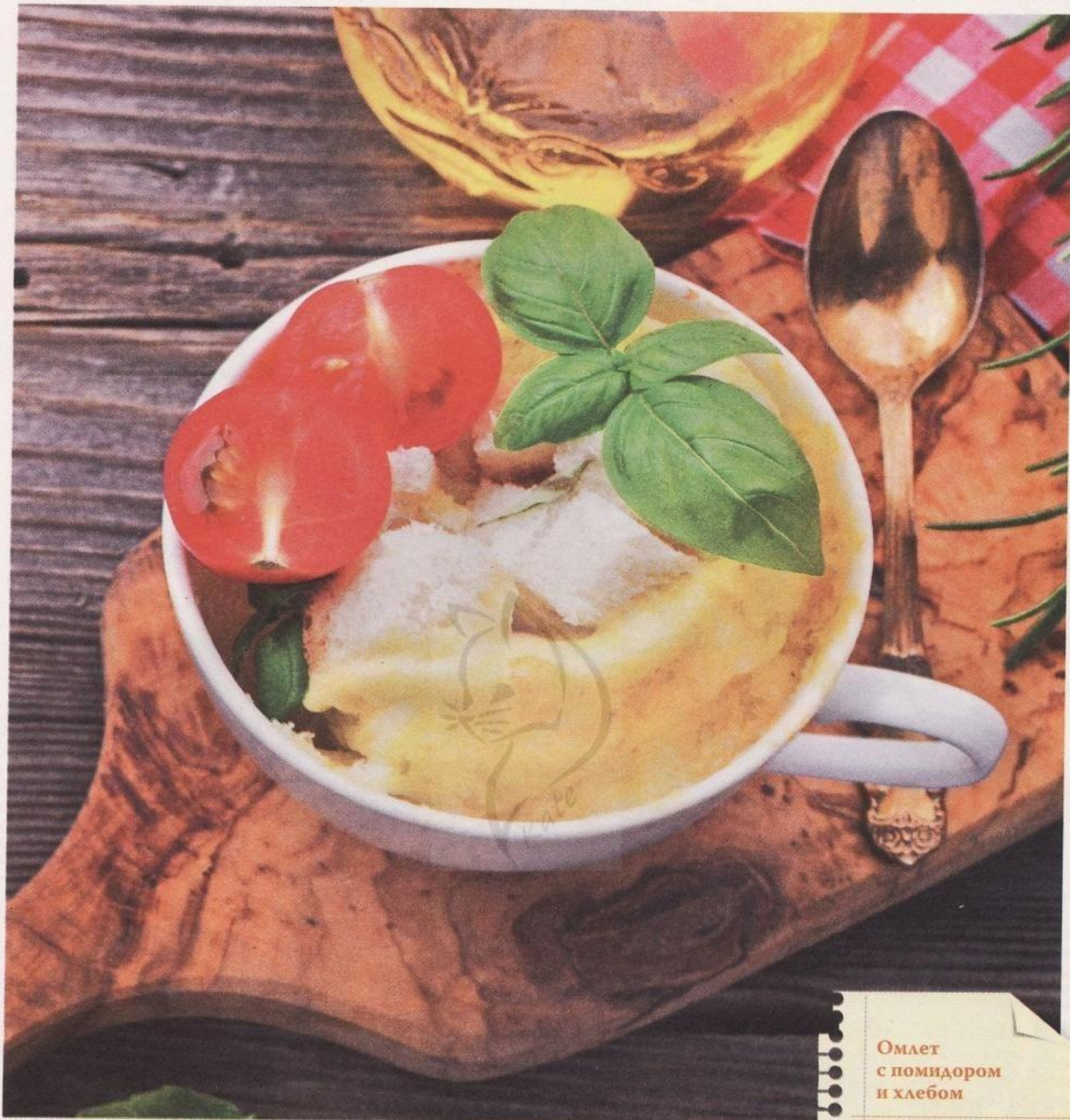
**1** Творог разомните вилкой или измельчите блендером, чтобы стал пышным. Яблоки очистите и натрите на крупной терке. Виноград промойте, удалите косточки, мелко нарежьте. Фрукты добавьте к творогу и перемешайте.

**2** В творожную массу выложите яйца, сахар, ванильный сахар и тщательно перемешайте блендером. Добавьте манку и просеянную муку и еще раз перемешайте массу.

**3** В отдельную тарелку насыпьте муку. Сформируйте сыр-

ники и обваляйте их в муке.

**4** На сковороде разогрейте сливочное и растительное масло и жарьте сырники на слабом огне по 7–10 минут с каждой стороны. Лишний жир промокните бумажным полотенцем.



## Омлет с помидором и хлебом

**1** Ломтик свежего хлеба нарежьте небольшими кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте кубиками или небольшими кусочками. Зелень порубите, сыр натрите.

**2** В кружку, которую можно ставить в ми-

кроволновку, разбейте яйцо, добавьте молоко и сливочное масло. Посолите, поперчите и хорошо все перемешайте.

**3** Добавьте в кружку с яйцом нарезанный хлеб, помидоры, рубленую зелень и тер-

тый сыр. Снова все перемешайте вилкой.

**4** Поставьте кружку с ингредиентами для омлета на 1–1,5 минуты в микроволновку, включив ее на полную мощность. Готовый омлет посыпьте рубленой зеленью.

Омлет  
с помидором  
и хлебом

Яйцо – 1 шт.  
Помидоры черри –  
4 шт.  
Сыр тертый –  
1 ст. ложка  
Хлеб – 1 ломтик  
Молоко –  
1 ст. ложка  
Масло сливочное –  
1 ст. ложка  
Соль  
Специи  
Зелень

## Кукурузная каша с сыром



**1** В кастрюле доведите молоко почти до кипения, всыпьте кукурузную крупу (муку), постоянно помешивая. Варите кашу на умеренном огне при слабом кипении.

Все время перемешивайте кашу во время варки, чтобы она не пригорала.

**2** Сыр сулугуни нарежьте полосками, чтобы он быстрее растворился. Когда ку-

курузная крупа разварится и каша начнет густеть, добавьте в нее сулугуни. Продолжайте помешивать, чтобы сыр равномерно распределился в каше.

### Кукурузная каша с сыром

Крупа кукурузная – 60 г  
 Сулугуни – 300 г  
 Молоко – 800 мл  
 Масло сливочное  
 Соль

**3** Когда сыр растворится, а крупа разварится, каша станет довольно густой и тягучей. Учитывайте, что при остывании она загустеет еще, и, если нужно, добавьте немного молока.

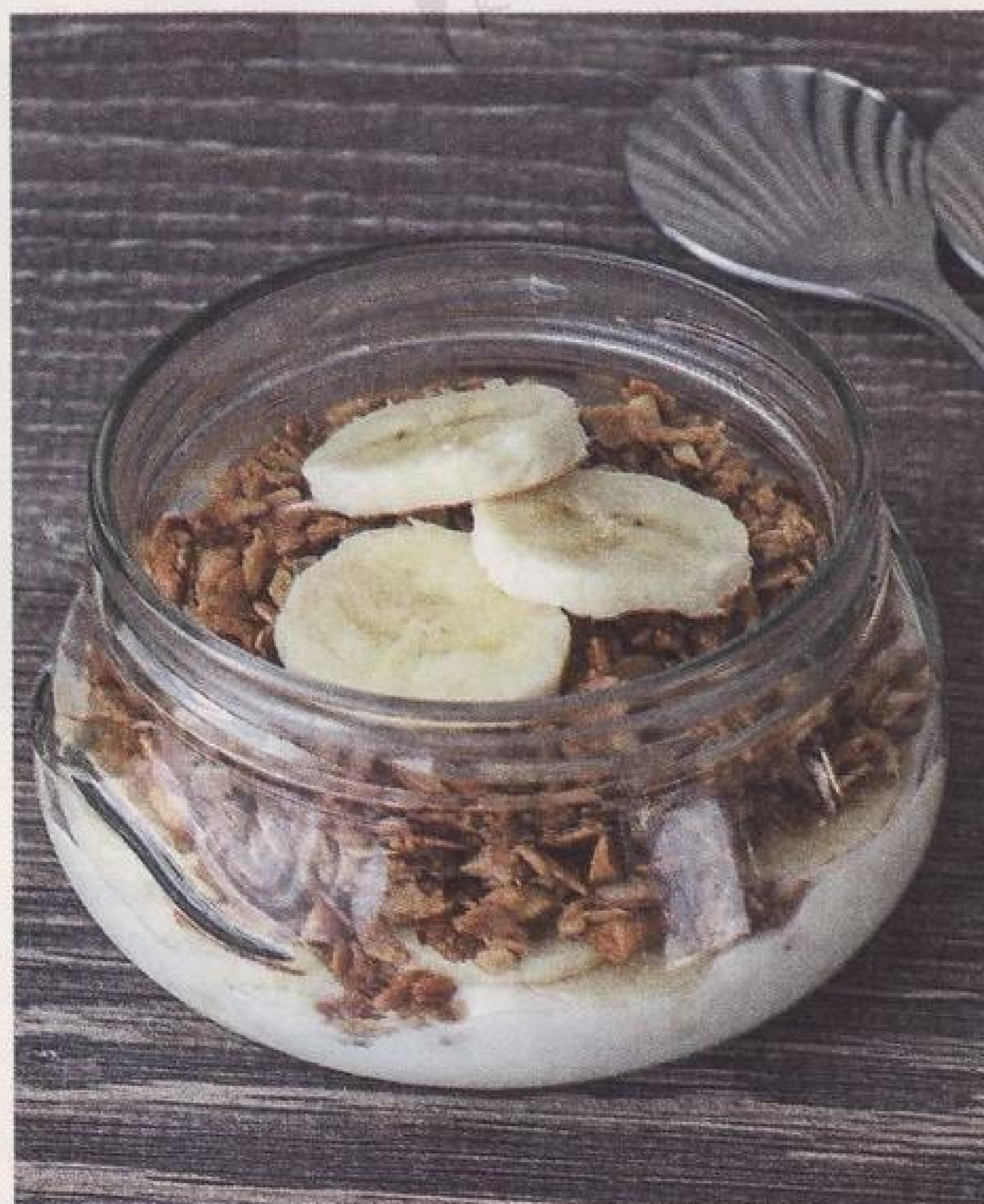
**4** В готовую кашу положите масло, посолите по желанию. Дайте каше немного настояться под крышкой перед подачей.

**1** Заранее подготовьте банки с крышками. На дно банки выложите сначала овсяные хлопья, добавьте мед. Затем влейте молоко и йогурт, добавьте корицу. Накройте крышкой, аккуратно перемешайте.

**2** Яблоки промойте, обсушите и очистите. Нарежьте небольшими кусочками. Банан очистите и нарежьте кружками. Яблоки переложите в банку, еще раз перемешайте. Украсьте кружками банана.

**3** Банку накройте крышкой и уберите в холодильник на ночь. Утром можно насладиться вкусным блюдом.

## Овсянка в банке



### Овсянка в банке

Молоко – 80 мл  
 Йогурт натуральный – 60 мл  
 Хлопья овсяные – 60 г  
 Мед – 1 ст. ложка  
 Яблоки – 2 шт.  
 Банан – 1 шт.  
 Корица – 0,5 ч. ложки  
 Сахар

## Пышные оладьи на кефире



**1** Кефир немного подогрейте на плите или в микроволновке. В миске взбейте яй-

цо с сахаром. В теплый кефир добавьте соль и соду, а затем яичную массу и перемешай-

те. В миску просейте порциями муку и замесите густое тесто. Оставьте на 5 минут.

### Пышные оладьи на кефире

Кефир – 1 стакан  
Мука – 1,5 стакана  
Яйцо – 1 шт.  
Сахар –  
1,5 ст. ложки  
Соль – 1 щепотка  
Сода – 0,5 ч. ложки  
Масло  
растительное  
для жарки

**2** Разогрейте на сковороде растительное масло. Выкладывайте ложкой тесто на сковороду и жарьте оладьи на среднем огне, как обычно, с двух сторон до золотистого цвета.

## Бутерброд с яйцом пашот



**1** Налейте в миску горячую воду (чем горячее, тем лучше), посолите и добавьте уксус.

**2** Разбейте яйцо в миску с водой и уксусом и быстро поставьте

его на 2,5–3 минуты в микроволновку. Тут действительно важно действовать быстро, поэтому установите таймер и откройте дверцу печи заранее.

**3** Аккуратно выложите готовое яйцо пашот из миски шумовкой на салфетку (лучше прямо на шумовке, оно очень нежное) и дайте воде стечь.

**4** Тост подсушите в тостере. Затем смажьте творожным сыром, выложите на него ломтик колбасы, а сверху положите яйцо пашот.

### Бутерброд с яйцом пашот

Яйцо – 1 шт.  
Соль – 1 щепотка  
Уксус яблочный –  
0,5 ч. ложки  
Тост  
цельнозерновой –  
1 шт.  
Колбаса  
докторская –  
1 ломтик  
Сыр творожный –  
1 ч. ложка





**Творожный пудинг**

- Творог – 100 г*
- Сахар –*
- 1 ст. ложка*
- Яйцо – 1 шт.*
- Крупа манная –*
- 1 ст. ложка*
- Сок лимонный –*
- 0,5 ч. ложки*
- Сироп ягодный –*
- 2 ч. ложки*
- Ванилин*
- Соль*
- Ягоды и фрукты*
- для подачи*

**Творожный пудинг**

**1** Яйцо разотрите с сахаром. Добавьте ванилин, соль, творог и перемешайте до получения однородной массы. Всыпьте манную крупу, влейте ли-

монный сок и еще раз перемешайте.

**2** Творожную массу выложите в силиконовую или керамическую форму. Запекайте в течение 7 минут

в духовке, заранее разогретой до 200 °С.

**3** При подаче полейте пудинг сиропом, украсьте фруктами. Подавайте немного остывшим.



**Творожная запеканка**

Творог 5% – 250 г  
 Крупа кукурузная – 2 ст. ложки  
 Сахар – 3–4 ст. ложки  
 Яйца – 2 шт.  
 Масло сливочное – 1 ст. ложка  
 Сода – 0,5 ч. ложки

**Творожная запеканка**

**1** Творог выложите в большую миску и разомните его вилкой. Добавьте сахар и кукурузную крупу, перемешайте. Вбейте яйца. Добавьте размяг-

ченное сливочное масло и соду. При добавлении соды запеканка поднимется и будет более пышной. Тщательно перемешайте всю массу.

**2** Выложите творожную массу в специальную стеклянную посуду для микроволновки, смазанную маслом. Обязательно накройте посуду крыш-

кой, иначе запеканка высохнет.

**3** Поставьте закрытую посуду в микроволновую печь и готовьте 8 минут при мощности 800 Вт.

**Лимонный кекс в кружке**

**Лимонный кекс в кружке**

Масло сливочное – 20 г  
 Мука – 2 ст. ложки  
 Сахар – 3 ст. ложки  
 Яйцо – 1 шт.  
 Разрыхлитель – 0,25 ч. ложки  
 Лимон – 0,5 шт.

Для лимонной помадки:

Сок лимонный – 1 ч. ложка  
 Пудра сахарная – 1 ст. ложка

**1** Сливочное масло растопите. Соедините просеянную муку с разрыхлителем и са-

харом. В полученную смесь добавьте яйцо и тщательно взбейте, добавьте масло, перемешайте.

**2** С половины лимона натрите цедру, из мякоти отожмите сок. Добавьте в тесто, перемешайте.

**3** Тесто выложите в чашку на 2/3 высоты. Поставьте в микроволновую печь и запекайте при мощности 800 Вт в течение 3 минут. Готовый десерт подавайте в той же чашке.

**4** Можете украсить кекс лимонной помадкой, смешав лимонный сок с сахарной пудрой.





Французские тосты с фруктами

- Хлеб для тостов – 12 ломтиков
- Мука – 0,25 стакана
- Молоко – 1 стакан
- Яйца – 3 шт.
- Корица – 0,5 ч. ложки
- Сахар ванильный – 1 ч. ложка
- Сахар – 1 ст. ложка
- Соль
- Масло сливочное для жарки
- Масло растительное для жарки

## Французские тосты с фруктами

**1** Насыпьте муку в большую миску. Медленно взбейте с молоком. Добавьте соль, яйца, кори-

цу, оба вида сахара и взбивайте до однородной массы.

**2** На сковороде разогрейте сливочное

и растительное масло. Обмакивайте ломтики хлеба в подготовленную массу и выкладывайте на горячую ско-

вороду. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте с любыми фруктами, йогуртом.

## Рулет из блинчиков с цукини и сыром

Рулет из блинчиков с цукини и сыром

- Блины тонкие – 6 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Цукини – 2 шт.
- Соус бешамель – 200 мл
- Сыр рикотта – 100 г
- Сыр мягкий – 100 г
- Сыр твердый – 40 г
- Масло сливочное – 30 г
- Соль
- Перец



**1** Цукини вымойте, очистите, натрите на крупной терке и отожмите сок. Добавьте к цукини бешамель, рикотту, 2 яйца, тертый мягкий сыр и половину тертого твер-

дого сыра. Все перемешайте и посолите.

**2** Противень выстелите бумагой для выпечки или фольгой. Распределите на нем 6 блинов в форме прямоугольника. Выло-

жите на блины массу из цукини с сыром и аккуратно сверните рулетом. Заверните в фольгу. Запекайте в течение 30 минут в духовке, разогретой до 180 °С.

**3** Затем фольгу разверните, посыпьте рулет оставшимся сыром и кусочками сливочного масла. Запекайте в духовке еще 5 минут – до расплавления сыра.

# Прорасти и съешь

Пророщенные семена и зерна злаков время от времени продаются расфасованными в пластиковые контейнеры в наших магазинах. Купите их, и вы не пожалеете! Ведь они считаются одним из самых полезных видов пищи. Проростки легко усваиваются, хорошо совмещаются с другими продуктами и содержат максимальное количество биологически активных веществ, необходимых для нормальной работы всех органов и систем человека.



## Каша из гречневых проростков

**1** Прорастите зеленую гречку. Для этого промойте стакан гречневой крупы, положите в чашку, залейте двумя стаканами холодной воды и оставьте замачиваться на 2–3 часа.

**2** Воду слейте, гречку выложите в сито, промойте под проточной водой от слизи, положите в банку, накройте сверху хлопчатобумажной тканью.

Переверните банку вверх дном и поставьте под наклоном в емкость для сбора воды. Оставьте на 1 сутки.

**3** Если не собираетесь использовать ростки сразу, промойте их еще раз и уберите банку в холодильник – там они перестанут расти. Самыми полезными свойствами ростки гречки обладают на 2–4-е сутки проращивания.

**4** Приготовьте все нужные ингредиенты для каши. В блендер выложите 1 стакан проростков, половину нарезанного авокадо, кусочки банана, горсть изюма и влейте молоко. Измельчайте до тех пор, пока смесь не станет однородной и похожей на кашу.

**5** Переложите в миску. По желанию можно добавить в кашу немного меда.

### Каша из гречневых проростков

*Проростки гречки зеленой – 1 стакан*  
*Авокадо – 0,5 шт.*  
*Банан – 1 шт.*  
*Изюм – 1 горсть*  
*Молоко – 0,5 стакана*  
*Мед*

## Куриный салат с сельдереем

1) Куриное филе отварите в подсоленной воде до готовности. Остудите и нарежьте вместе с огурцами соломкой.

2) Сельдерей очистите, нарежьте тонкой соломкой, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 3–4 минуты.

3) Хлеб нарежьте небольшими брусочками. Обжарьте в растительном масле до образования румяной корочки (2–3 минуты).

4) Перемешайте филе, огурцы и сельде-



рей. Добавьте проростки бобовых. Заправьте салат майоне-

зом. Украйте по желанию. Отдельно подайте к салату сухарики.

### Куриный салат с сельдереем

<i>Филе куриное –</i>
<i>500 г</i>
<i>Сельдерей</i>
<i>корневой – 200 г</i>
<i>Огурцы</i>
<i>маринованные –</i>
<i>200 г</i>
<i>Хлеб черный –</i>
<i>200 г</i>
<i>Масло</i>
<i>растительное –</i>
<i>2 ст. ложки</i>
<i>Проростки</i>
<i>гороха и фасоли –</i>
<i>2 горсти</i>
<i>Майонез –</i>
<i>3 ст. ложки</i>

## НАШИ СОВЕТЫ

Проростки обычно употребляют в пищу, не подвергая тепловой обработке. Они хорошо сочетаются с кашами, фруктами, овощами, зеленью, орехами, сухофруктами, творогом, мягким сыром. Пророщенные семена добавляют в салаты; из них делают коктейли и смузи. Считается, что особенно полезно включать в рацион одновременно 2 вида проростков, меняя этот набор каждые 2 месяца. Важно хорошо прожевывать проростки или измельчать их перед употреблением. Проростки семян имеют различный вкус, размер и цвет. Проростки фасоли адзуки и нута обладают ореховым вкусом; проростки горчицы, редиса, рапса и кресс-салата – перечным. У ростков фенхеля свежий анисовый вкус, они идеально сочетаются с рыбными блюдами. Непригодным для проращивания считается семейство пас-

леновых: из-за наличия солинына их проросшие семена неприятны на вкус. Для питания проростки выращивают в банке или на подносе на вате или бумажных полотенцах. Нежные ростки не выносят прямого солнечного света и прохладного воздуха. Проростки можно есть, когда они вырастут до 2–6 см, в зависимости от вида семян, при этом семена должны быть яркие, а не тусклые, без коричневых

пятен. Когда проростки готовы к употреблению, их нужно немедленно собирать и есть как можно скорее, хотя, если положить их в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник, они могут храниться 1–2 дня. Интересно, что количество витаминов в проростках возрастает в 4–5 раз по сравнению с сухими семенами. Например, витамина С в 50 г проростков пшеницы столько же, сколько в 1 л апельсинового сока.





Светлана Мархасина,  
Ленинградская обл., г. Выборг

Готовить для семьи, по мнению Светланы, это удовольствие, а никак не тяжелая работа. Поэтому у Мархасиных всегда вкусно и сытно. Основные блюда на каждый день – рыба и курица, чаще всего приготовленные на пару, супы, а также свежие салаты. Любимый напиток – фирменный кофе с халвой, ванилином или с каплей алкоголя. По бабушкиным рецептам Светлана готовит оригинальные карельские пирожки – калитки, а также варит потрясающее варенье из брусники, слив и груш.

## Детское увлечение

Здесь мы знакомимся с нашими постоянными читателями и публикуем рецепты их любимых блюд. Хотите, чтобы и о вас рассказали в журнале «Приготовь»? Присылайте на почту [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) свои рецепты (6–8 штук), а также фотографии этих блюд. И не забудьте рассказать о вашей дружной, любящей вкусно покушать семье и приложить семейное фото.

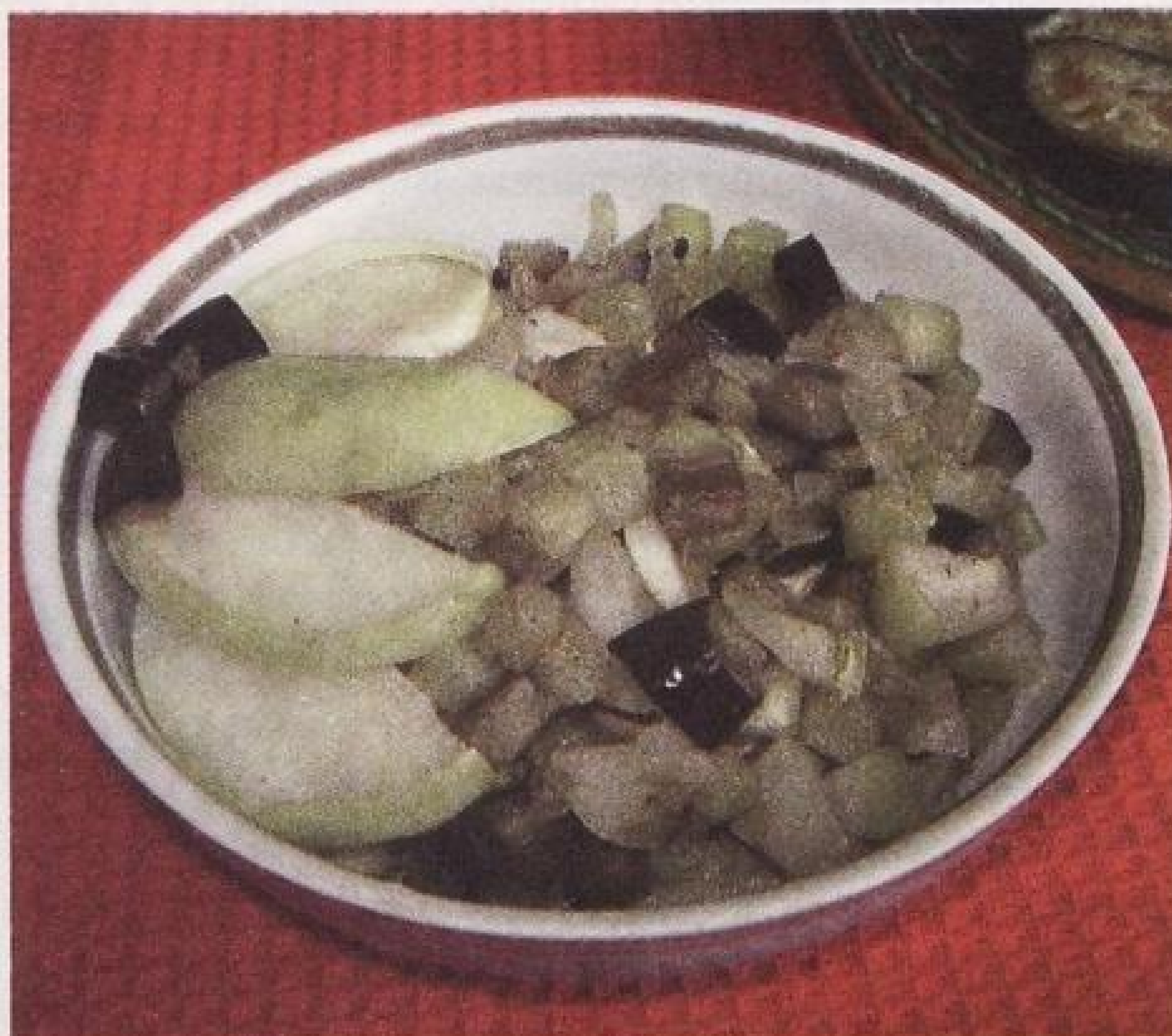
### Жареные баклажаны с кабачками

Блюдо  
из баклажанов  
и кабачков

Кабачок молодой –  
1 шт.  
Баклажаны – 2 шт.  
Луковица – 1 шт.  
Яблоко – 1 шт.  
Соль  
Масло  
растительное

1 Баклажан и кабачок нарежьте кубиками, выложите на горячую сухую сковороду и жарьте, помешивая, около 2 минут. Затем влейте масло и продолжайте готовить еще 7 минут.

2 На сковороду к овощам добавьте измельченный лук и нарезанное кубиками яблоко. Перемешайте, посолите. Готовьте еще 10 минут – до мягкости овощей.



## Суп из крабовых палочек



Суп из крабовых палочек

*Картофель – 2 шт.  
Вермишель –  
1 горсть  
Морковь – 1 шт.  
Луковица – 0,5 шт.  
Перец болгарский –  
1 шт.  
Сырki плавленые –  
2 шт.  
Палочки  
крабовые – 6 шт.  
Соль  
Масло  
растительное*

**1** Кастрюлю с 2 л воды поставьте на огонь. Выложите в кипящую воду очищенный и нарезанный кубиками картофель, через 10 минут – вермишель.

**2** Морковь натрите на терке, лук мелко нарежьте, перец – соломкой. Морковь и лук пассеруйте на масле, в конце добавьте перец.

**3** Сырки натрите на терке. В суп выложите за жарку, потом сыр. Через 10 минут добавьте нарезанные крабовые палочки. Варите 5 минут. Огонь выключите,

кастрюлю накройте крышкой, затем полотенцем и настаивайте 15 минут.

## Зразы из консервированной горбуши

Зразы из консервированной горбуши

*Горбуша консервированная – 800 г  
Яйцо – 1 шт.  
Хлопья овсяные – 100 г  
Луковица – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Горошек зеленый замороженный или консервированный – 400 г  
Мята – 1 веточка  
Укроп – 1 веточка  
Желтки яичные вареные – 2 шт.  
Крошки хлебные – 200 г  
Масло растительное*



**1** Приготовьте начинку. Мята и укроп измельчите. Зеленый горошек измельчите блендером в пюре. Соедините зелень и го-

рошек, добавьте желтки и еще раз перемешайте.

**2** Лук и чеснок измельчите. Лук обжарьте на масле до золотистого цвета. Выложите чеснок, овсяные хлопья и готовьте еще 2 минуты. Остудите.

**3** Из банок с горбушей слейте сок, рыбу переложите в миску, разомните вилкой. Добавьте овощи с хлопьями, яйцо и перемешайте. Из получившегося фарша сформируйте лепешки. В центр каждой выло-

жите начинку и сформируйте котлету. Обваляйте в хлебных крошках. Так сделайте все зразы.

**4** На сковороде разогрейте масло и жарьте зразы по 5 минут с каждой стороны – до золотистого цвета.

## Калитки с картофелем



### Калитки с картофелем

Молоко – 200 г  
Яйца – 2 шт.  
Мука – 260 г  
Картофель – 4–5 шт.  
Сметана – 2 ст. ложки  
Масло сливочное  
Соль

**1** Картофель отварите в подсоленной воде до готовности (20–30 минут). Растолките в пюре со сливочным маслом.

**2** Для заливки смешайте яйцо со сметаной и солью.

**3** Из молока, яйца и муки замесите однородное тесто, напоми-

нающее по консистенции густую сметану.

**4** Из теста сформируйте колбаску и нарежьте ее кусочками. Каждый кусочек рас-

катайте в лепешку размером с блюдце.

**5** В центр каждой лепешки выложите по 2 ст. ложки пюре, полейте заливкой. Края защипните.

**6** Выпекайте калитки в духовке при 180 °С в течение 25 минут.

## Салат из куриного филе и брокколи

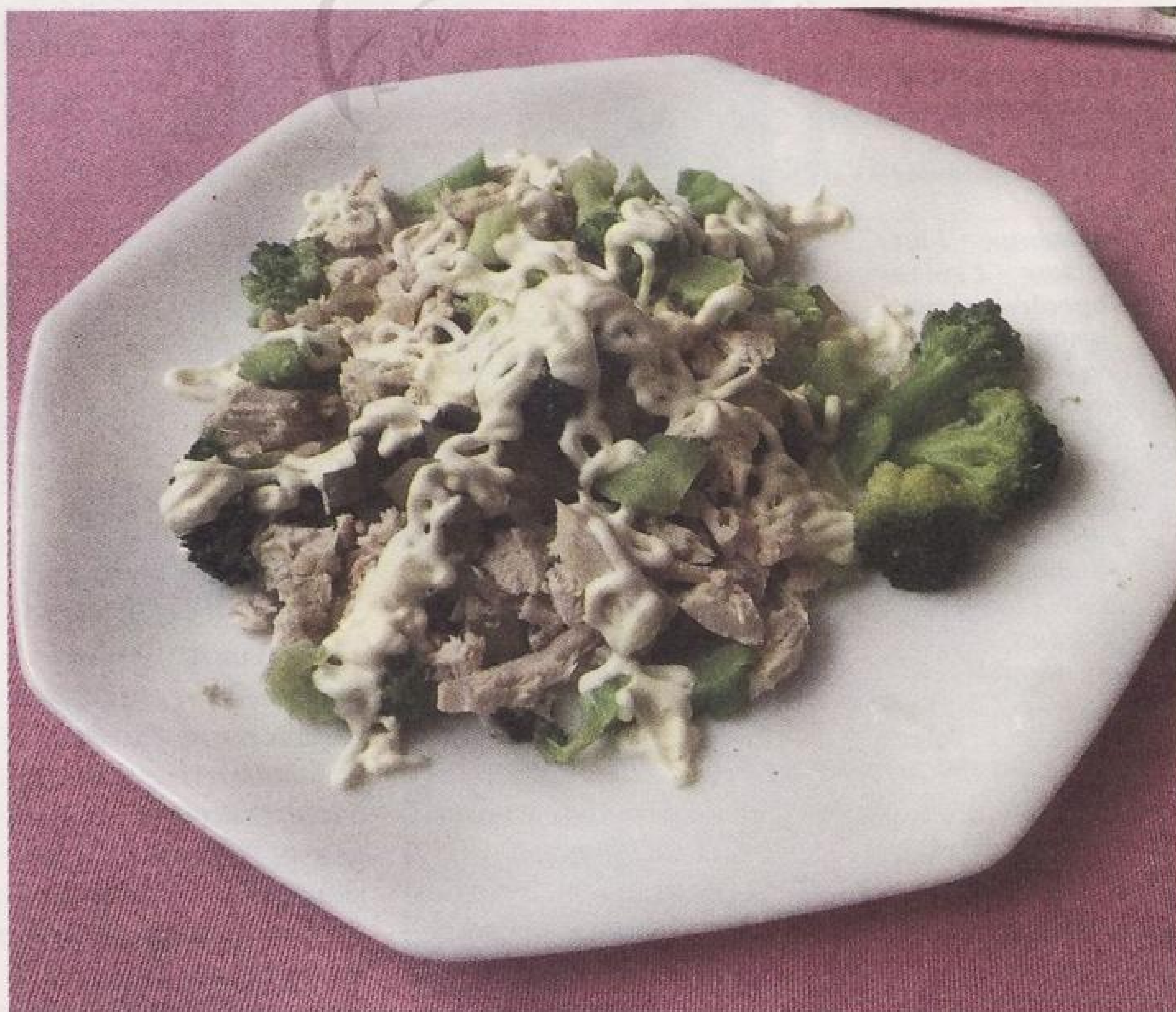
### Салат из куриного филе и брокколи

Грудка куриная – 1 шт.  
Брокколи – 1 кочан небольшой  
Огурцы маринованные – 5 шт.  
Майонез – 2 ст. ложки

**1** Куриное филе отварите в подсоленной воде до готовности (30 минут). Остудите, нарежьте кусочками.

**2** Брокколи разделите на небольшие соцветия, а затем бланшируйте в подсоленной воде 5–7 минут. Огурцы нарежьте кубиками.

**3** Все ингредиенты соедините и заправьте майонезом.





## Цветная капуста «Любимая»



### Цветная капуста «Любимая»

Капуста цветная – 300 г  
 Луковица – 0,5 шт.  
 Белок яичный – 1 шт.  
 Орех мускатный – 1 щепотка  
 Соль  
 Масло сливочное

**1** Капусту промойте и натрите на терке. Луковицу измельчите.  
**2** На сковороде разогрейте сливочное масло, выложите лук. Че-

рез 2 минуты добавьте белок и готовьте еще 2 минуты. Выложите капусту, посолите, приправьте мускатным орехом. Готовь-

те еще 5 минут на небольшом огне. По желанию можно добавить немного молотого чеснока, тогда блюдо будет острее.



Наша постоянная читательница Светлана Мархасина, автор рецептов этой рубрики, получает от редакции журнала «Приготовь» подарочный набор «Объем до 2 дней» с расческой от **Wellaflex**.

Лак и мусс для волос Wellaflex – идеальные помощники в создании новых невероятных образов. Благодаря средствам из коллекции **Wellaflex** «Объем до 2 дней» ваша укладка приобретет невероятный объем, а гибкая и экстра-сильная фиксация продлит жизнь вашей укладки до 2 дней. А вместе со стильной и яркой расческой от Wella создать потрясающую укладку станет еще проще!

Присылайте и вы свои фирменные рецепты и фото блюд по адресу [cooking@konliga.ru](mailto:cooking@konliga.ru) с пометкой «Давайте познакомимся» и получайте от нас ценные призы!

## Овощные шары

### Овощные шары

Свекла крупная – 1 шт.  
 Морковь крупная – 1 шт.  
 Яйцо – 1 шт.  
 Сыр твердый – 100 г  
 Филе сельди  
 Орехи грецкие



**1** Свеклу сварите, натрите на мелкой терке. Морковь сварите, натрите на мелкой терке. Яйцо сварите, очистите, отделите белок от желтка. Натрите на мелкой терке по отдельности. Филе сельди мелко нарежьте. Сыр натрите на мелкой терке, разделите на 2 части.

**2** Одну часть сыра подмешайте к тер-

той свекле, другую – к моркови. Затем к свекольной массе подмешайте тертый яичный желток. К морковной массе подмешайте яичный белок.

**3** Из свекольной массы слепите шарики, в середину каждо-

го положите немного сельди. А внутрь морковных шариков – немного рубленого грецкого ореха.

**4** Тарелку для подачи застелите салатными листьями, выложите на нее овощные шарики.

# ПРИГОТОВЬ

Журнал «САМАЯ mini. ПРИГОТОВЬ»  
№ 5 (104) май 2018



## Шашлык из свинины со сладким перцем

**Шашлык из свинины со сладким перцем**

**Корейка свиная** – 1 кг  
**Апельсины** – 4–5 шт.  
**Соус соевый** – 100 мл  
**Мед жидкий** – 1 ст. ложка  
**Перец болгарский разных цветов** – 3 шт.  
**Специи**

**1** Свинину промойте, обсушите, а затем нарежьте небольшими одинаковыми кусочками. Болгарские перцы очистите от семян и плодоножек. Мякоть нарежьте такими же кусочками, как и мясо.

**2** Приготовьте маринад. Из апельсинов отожмите сок вручную или при помощи соковыжималки. Соедините апельсиновый сок, мед, соевый соус и специи, перемешайте. В маринад выложите свинину, перемешайте еще раз, накройте и уберите в холодильник на 2 часа.

**3** На шампуры поочередно нанизывайте мясо и перец. Жарьте шашлык на мангале, часто переворачивая, в течение 35–45 минут (в зависимости от жара углей).

**Главный редактор** Елена Геннадьевна КОЖУШКО (e.kozhushko@konliga.ru)  
**Дизайн и верстка** Илья КОЖУШКО  
**Выпускающий редактор** Наталья КОЛЕСНИКОВА  
**Редактор** Елена БАГАУТДИНОВА  
**Корректор** Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

**Издательский директор** Галина АРЕФЬЕВА  
**Финансовый директор** Наталья СТАРКОВА  
**Директор по распространению** Кирилл ЕГОРЕНКО  
**Начальник производственного отдела** Светлана ПЕКТЕРЕВА

**Размещение рекламы** АО «КОНЛИГА МЕДИА» (495) 775-14-35  
**Телефон/факс** Светлана ХАРЧЕНКО (s.kharchenko@konliga.ru)  
**Коммерческий директор**

**Директор по рекламе** Жанна РУСАКОВА

**Отдел рекламы** Наталья ПАВЛЮТКИНА, Гульнара ХАЙРУЛИНА, Наталья МОЗГОВАЯ, Елена МАТВЕЕВА

**Менеджер по контролю за размещением рекламы** Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель – АО «КОНЛИГА МЕДИА»



**Основатели компании** Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА  
**Генеральный директор** Максим ЗИМИН

**Адрес редакции (для писем)** 105082, Москва, а/я № 5  
**Адрес издателя и редакции** АО «КОНЛИГА МЕДИА» 105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10  
**Телефон** (495) 775-14-35  
**Электронный адрес** cooking@konliga.ru www.konliga.ru

**Адрес мелкооптового магазина** Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж  
**Телефон** (495) 775-14-33

**Онлайн-магазин издательства** konliga.biz

**Печать** АО «КОСТРОМА», 156010, Кострома, ул. Самоковская, д. 10  
**Телефон** +7 (4942) 49-15-11  
**Факс** +7 (4942) 49-15-10  
**Заказ** № 1211-18  
**Тираж** 65 000 экз.  
**Цена свободная**

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-64537 от 22.01.2016 г.  
Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

**12+** Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет

**Подписка** Индекс 10130 в каталоге российской прессы «Почта России»

**Дата выхода в свет** 27.03.2018  
**Дата начала продаж** 02.04.2018

**Импортеры в Республике Беларусь:**  
**000 «Росчерк»** Минск, ул. Сурганова, д. 576, офис 123, +375-17-331-94-27 (41)  
**000 «РЭМ-ИНФО»** Минск, пер. Козлова, д. 7, (017) 297-92-75

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением 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».

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы.

**Фото на обложке** DEPOSITPHOTOS.COM

В следующем номере журнала

# ПРИГОТОВЬ

12+

читайте:

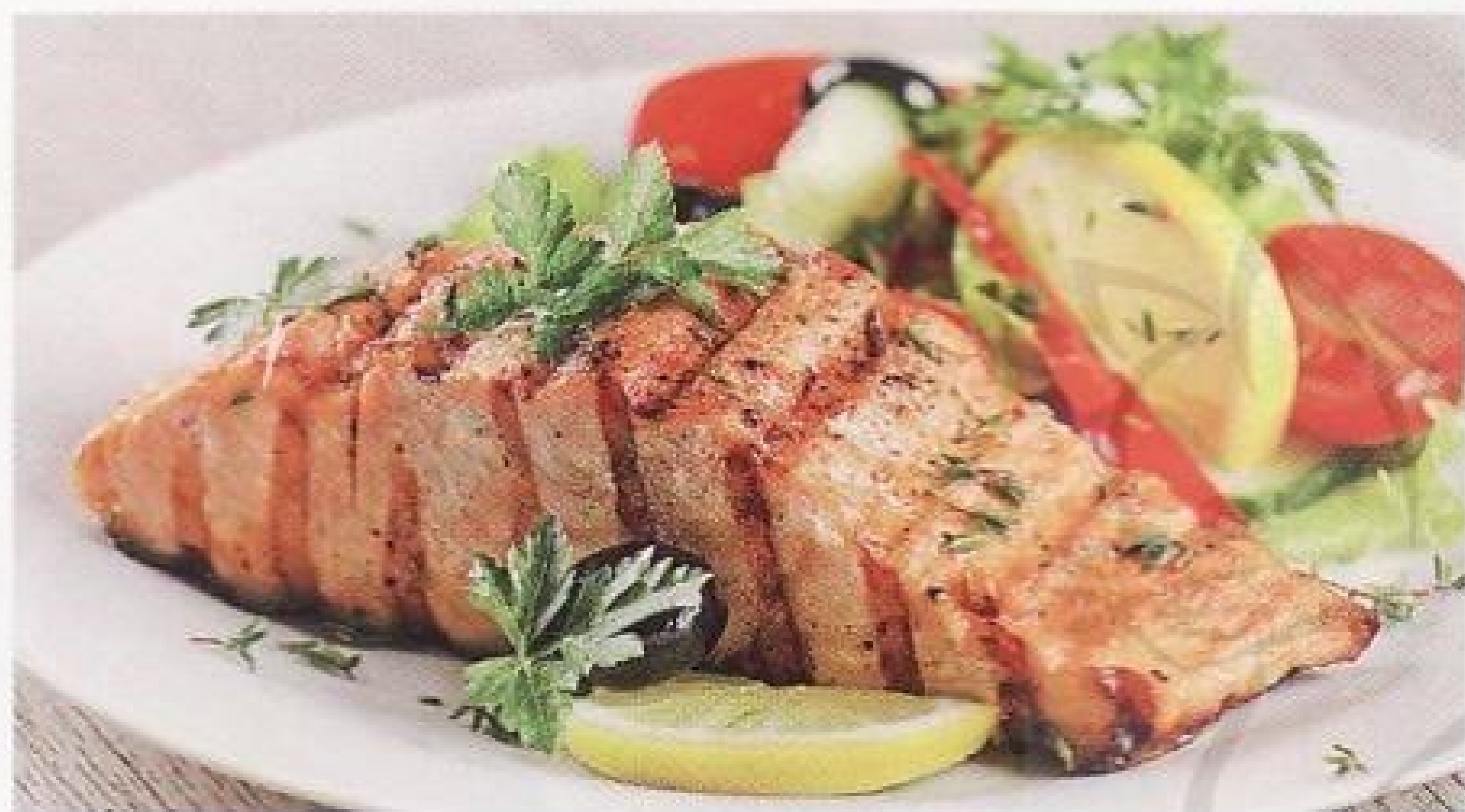
НОВЫЙ  
НОМЕР  
В ПРОДАЖЕ  
С 7 МАЯ



КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ



БЛЮДА С ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ



ДЕЛИКАТЕСКА: КОКОСОВАЯ МУКА

А ТАКЖЕ:

Остатки сладки: детские йогурты / По приемлемой цене: грибы

ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «ПРИГОТОВЬ»

В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РФ!

ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

## 10130

ВНИМАНИЕ!

В каталоге журнал размещается  
под названием «Самая mini. ПРИГОТОВЬ».

Также можно подписаться через интернет:

[WWW.KONLIGA.BIZ](http://WWW.KONLIGA.BIZ), [WWW.VIPISHI.RU](http://WWW.VIPISHI.RU), [WWW.URAL-PRESS.RU](http://WWW.URAL-PRESS.RU).

Наиболее полную информацию обо всех возможных способах подписки вы можете получить  
на сайте [www.konliga.ru](http://www.konliga.ru), а также по телефону (495) 775-14-32  
или по e-mail [podpiska@konliga.ru](mailto:podpiska@konliga.ru).

ПОДПИСКА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ:

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «БЕЛПОЧТА»

## 95644

[WWW.BELPOST.BY](http://WWW.BELPOST.BY)

Телефон горячей линии: +375 (17) 200-04-06.

Также журнал можно приобрести через [onlinekiosk.by](http://onlinekiosk.by).



СПЕЦВЫПУСК  
ЖУРНАЛА  
«ПРИГОТОВЬ»

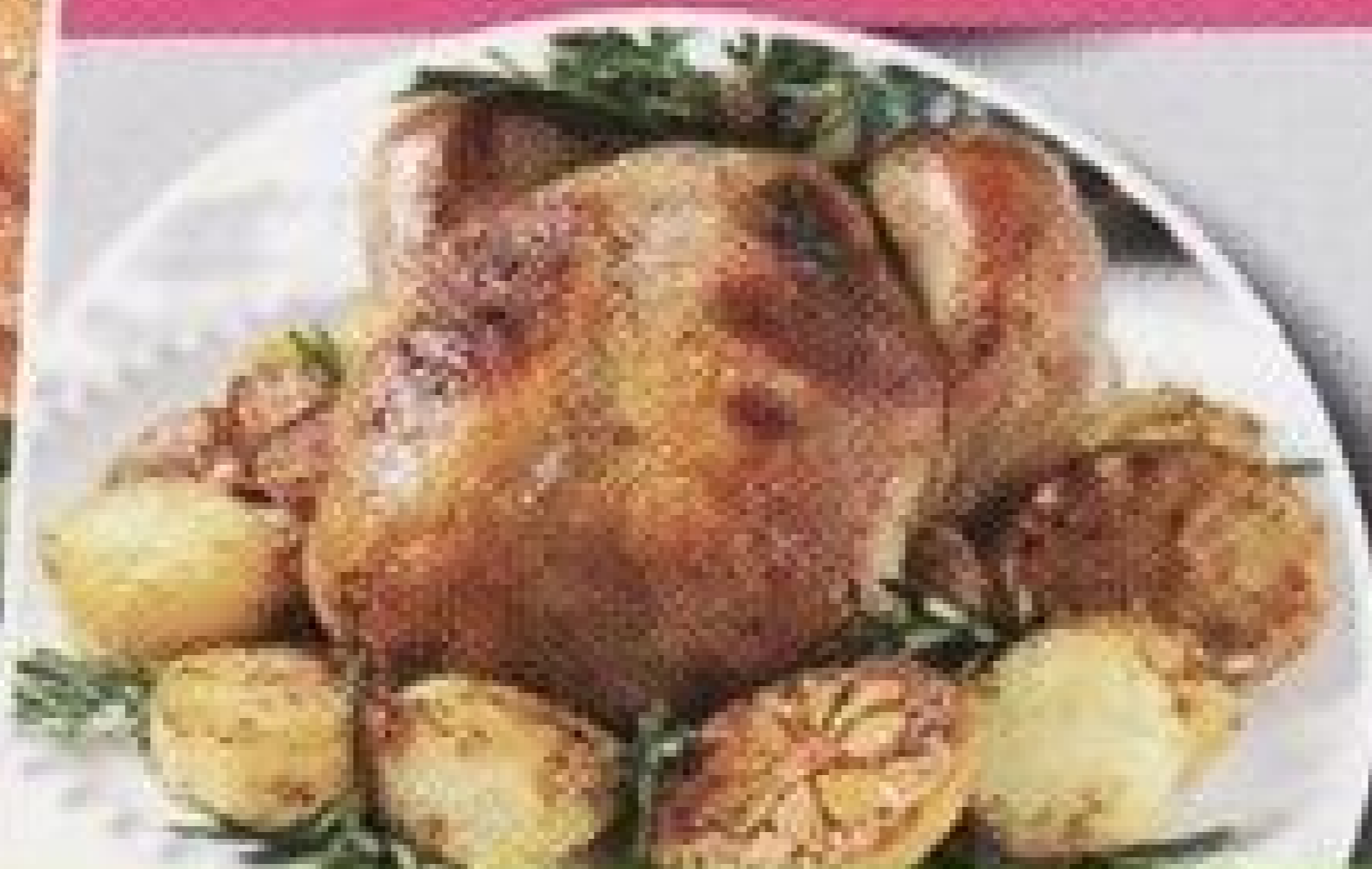
# ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА  
№ 4 АПРЕЛЬ 2018

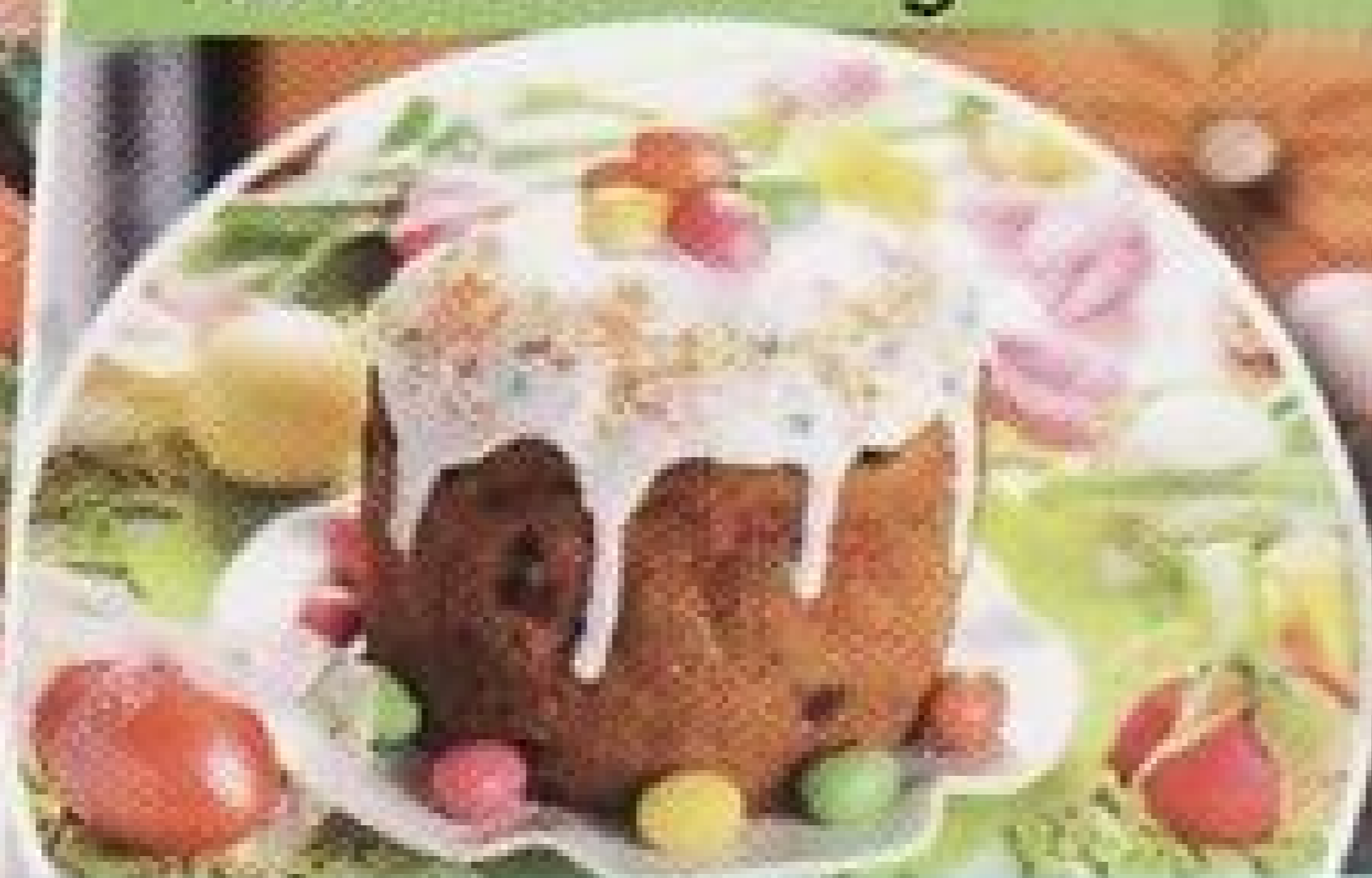
## ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА



**Салаты  
и закуски:**  
с яйцами и без них



**Горячие  
блюда:**  
на любой вкус



**Выпечка  
и десерты:**  
куличи, пасхи и прочее



УЖЕ  
В ПРОДАЖЕ

**57  
РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ПАСХИ**

### Пасхальные блюда

- Салаты и закуски: самые вкусные
- Горячие блюда: из мяса и птицы
- Выпечка и десерты: пасхальные традиции

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ  
«САМАЯ MINI ПРИГОТОВЬ СПЕЦВЫПУСК»  
ВО ВСЕХ ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ РФ. КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ **ИНДЕКС – 04064.**