

**Лиза**  
Приятного аппетита!

Готовить с душой, есть с удовольствием  
**Приятного аппетита!**

№ 5/2019

## МАЙСКИЕ ХЛОПОТЫ

СВЕЖАЯ ЗЕЛЕТЬ И МОЛОДЫЕ ОВОЩИ В САЛАТАХ, СУПАХ, ЗАКУСКАХ, ОСНОВНЫХ БЛЮДАХ

7 РЕЦЕПТОВ  
БЕСПОДОБНЫХ СУПОВ

## ИДЕИ ДЛЯ ЛУКА-ПОРЕЯ

ПИРОГ, СУП, РЫБА

КЕКСЫ  
НА ЗАКУСКУ

КЛУБНИКА  
БОЛЬШИЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ  
МЕЛКОЙ ЯГОДКИ

ГРЕЧЕСКИЕ ЗАРИСОВКИ  
ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПЕЛОПОННЕС



РУБРИКА  
**ДОМАШНИЕ ПРИПАСЫ**  
Режим вкуснейшей экономии: готовим без потерь

Суп – это необыкновенно вкусное блюдо. Убедимся? с. 24–27

Из пары яиц получится только яичница? Ошибаетесь! с. 28–29

Кекс на закуску? Прекрасное решение! с. 21–23



ПОХУДЕНИЕ



НОВЫЙ СПЕЦВЫПУСК

# О ПОХУДЕНИИ!

Лиза специальный выпуск апрель – июнь 2019

**Едим и худеем**

**СБРОСИТЬ ВЕС?**  
Почему многие советы не работают

**12** безвредных и эффективных диет

**В ЯБЛОЧКО!**  
Система питания по типу фигуры

Как держать себя в форме?  
**СЕКРЕТЫ ЗВЕЗД**

Идеальное меню по знаку зодиака

пищевая зависимость  
Чем опасна и как избавиться?

Здоровое похудение:  
**5** важных мыслей

ЧИТАЙТЕ  
В ЖУРНАЛЕ:

- секреты стройности звезд
- жить без сладкого – реально!
- основы здорового снижения веса
- 15 рецептов простых блюд

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



# Дорогие читатели!

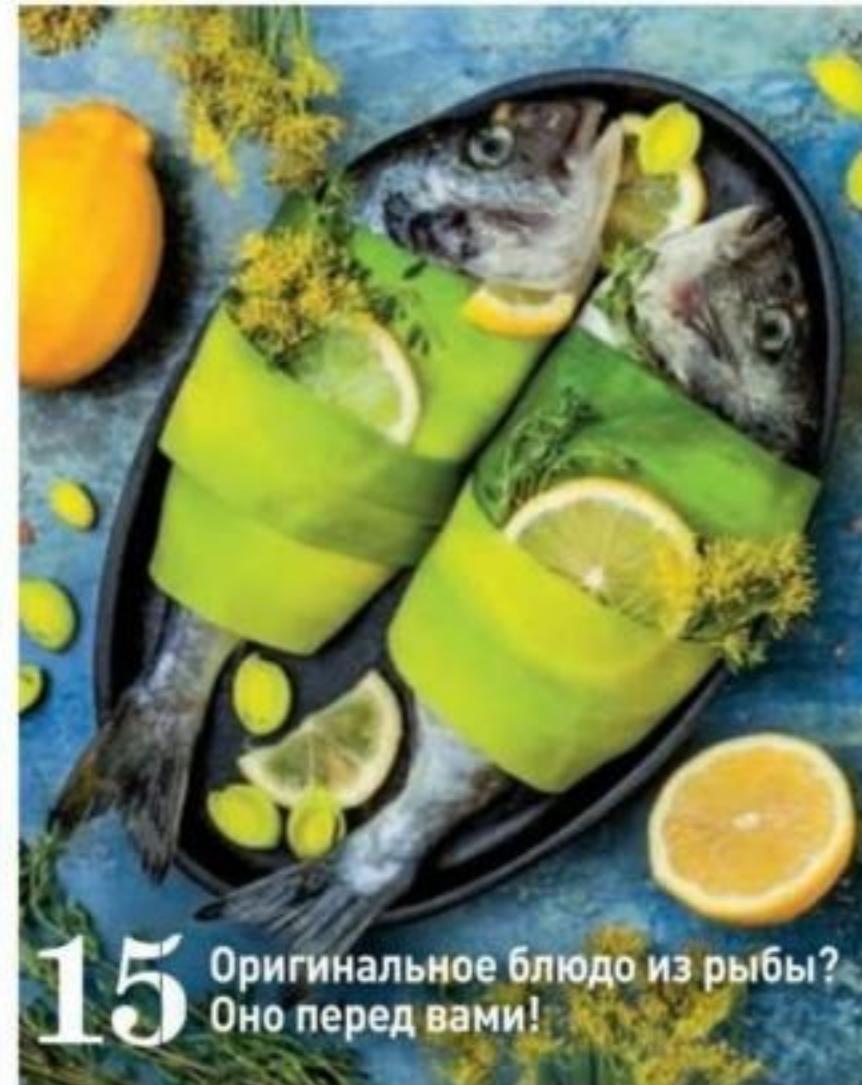
**М**ай наступил! Да-да, так и было задумано, так происходит каждый год. Но ведь какое чудесное время – этот последний месяц весны! Сколько в нем энергии, сколько идей!



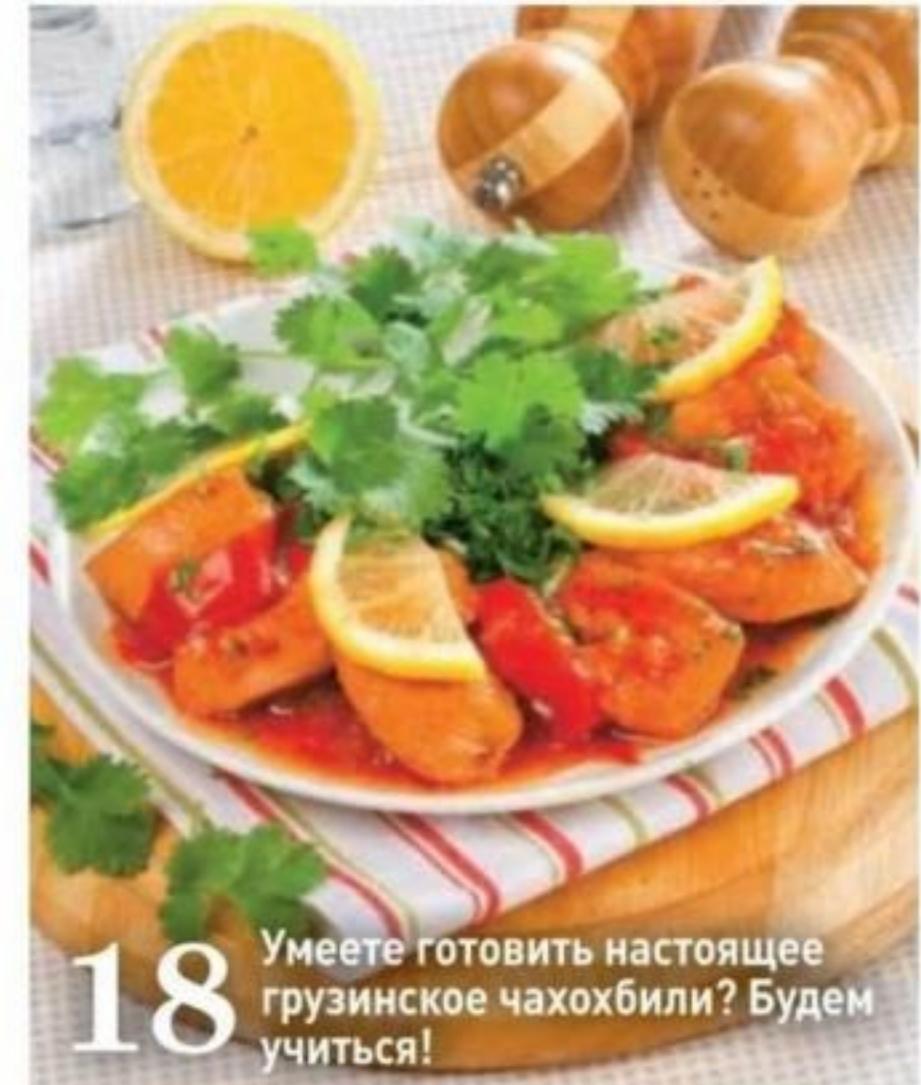
**8** Самые актуальные закуски теплых дней – легкие много-компонентные салаты.



**33** Клубника со сливками, пирог с клубникой... Попытаемся рецепт поновее!



**15** Оригинальное блюдо из рыбы? Оно перед вами!



**18** Умеете готовить настоящее грузинское чахобили? Будем учиться!

## Аппетитные новости

**6-7** Время солнечных цветов.

## Сезонное предложение

**8-9** Начнем с салата, а если пожелаем, то и одним и ограничимся. Почему бы и нет?

## Фирменный рецепт

**10-11** Приглашаем на майский чай! А к чаю – нежнейшие булочки с клубникой.

## Семейный обед

**12-13** Тон в меню задают свежая зелень и первые ягоды. Наслаждаемся дарами сезона!

## Тонкости домашней кухни

**14-15** Лук-порей? Хорош овощ, красив, но что с этим великолепием делать? Выясняем!

## Готовить ПРОСТО!

Мастер-класс для начинающих, с. 17-20

## Кулинарная студия

**16** Больше зелени!

## Нутовый салат с огурцом и авокадо

На 4 порции. С 300 г консервированного нута слить жидкость, нут промыть на сите и выложить в глубокую миску. 1 авокадо вымыть, обсушить, очистить и, удалив косточку, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Вымыть, обсушить и нарезать такими же ломтиками 2 салатных огурца. Подготовленные продукты перемешать с нутом, добавить 2 ст. л. рубленой петрушки и 250 г феты (искрошить). Продукты перемешать, слегка посолить и поперчить. Для соуса разболтать в чашке сок 1 лимона с 100 мл оливкового масла, добавить 1/4 ч. л. молотого кумина.

## Простые идеи

**21-23** Чем бы таким перекусить?.. Испечем закусочный кекс: он и бутерброд заменит, и обед разнообразит.

## Кулинарная студия

**24-27** Предлагаем коллекцию супов из разных уголков мира. Вам понравится!

## Домашние припасы

**28-29** Всего съестного в доме – пара яиц? А это прекрасный продуктовый набор, между прочим.

## Кулинарное путешествие

**30-31** В отличие от островов-соседей Пелопоннес предпочитает тихую размеренную жизнь провинциала. Все, что нужно для счастья, у него и так есть.

## Сладкоежкам на радость

**32-33** Выпечка и десерты с первыми ягодами.

## Шаг за шагом

**34** Чизкейк с клубникой

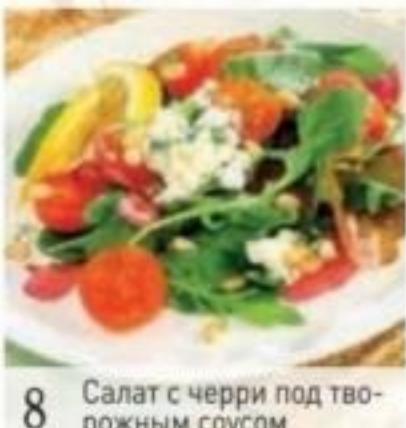
**СОВЕТЫ**  
от шефов и блогеров,  
хитрости опытных хозяек  
**ИДЕИ**  
для фуршетов, праздников,  
семейных обедов  
и чаепитий

# 40 РЕЦЕПТОВ

## МАЯ



Мастер-классы,  
блюда от шефа



8 Салат с черри под творожным соусом



9 Салат с рыбой, беконом и авокадо с йогуртом



6 Салат из одуванчиков



7 Соус песто с рукколой и одуванчиками



7 Одуванчиковый мед



8 Салат мясной с кешью и яблоком



12 Крем-суп картофельный со щавелем и шпинатом



12 Майский салат с клубникой и сыром



13 Свинина отварная с овощами с яйцами



9 Салат фермерский с оливковым маслом



10 Булочки с клубникой



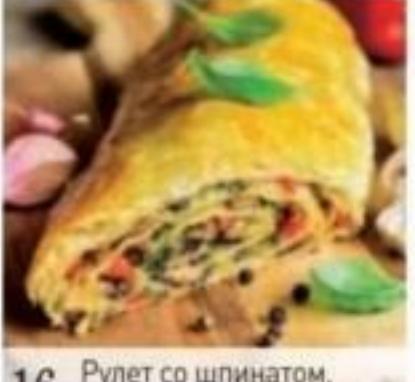
15 Дорада, запеченная в листьях порея с лимоном



15 Крем-суп чечевичный с пореем



16 Слоеный рулет с рыбой и шпинатом



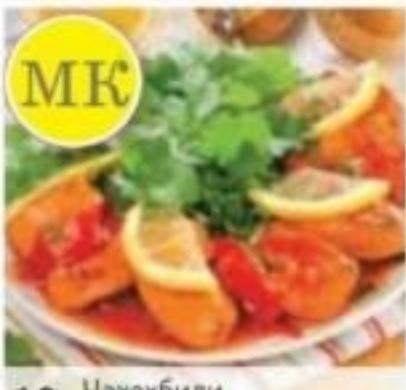
16 Рулет со шпинатом, грибами и мясом



17 Сырная закуска



18 Котлета по-киевски



19 Чахохбили по-грузински



20 Клубника в шоколаде



21 Кекс с ветчиной и оливками



22 Морковный кекс с копченым салом



22 Кекс с лососем и зелеными оливками



23 Кекс с лососем на лимонном желе



24 Туэн бланши, французский чесночный



25 Куриный суп по-венесуэльски



25 Суп галетс по-каталонски



26 Крем-суп из шампиньонов



26 Чесночный суп с черствым хлебом



27 Суп из лука-порея с копченой грудинкой



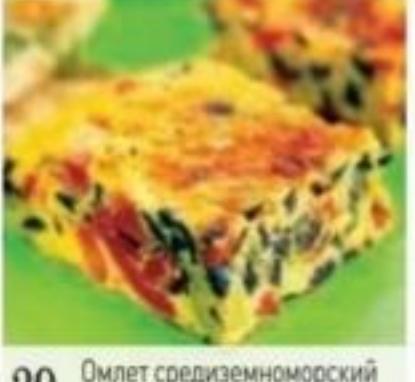
27 Фасолевый суп с вареной ветчиной



28 Омлет на пару в порционных формочках



29 Омлет в духовке с консервированной фасолью



29 Омлет средиземноморский с цуккини и оливками



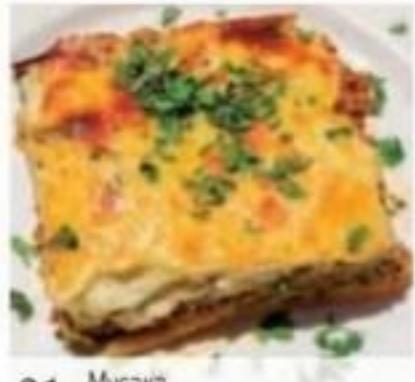
31 Осьминог в оливковом соусе



34 Чизкейк с клубникой на корже из мюсли



31 Салат греческий деревенский



31 Мусака по-гречески



32 Творожный торт с клубникой



33 Штрудель с творогом, яблоками и клубникой



33 Творожный десерт с клубникой и смородиной

# НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

на базе виноградной косточки



«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом Формавит перевернуло всю мою жизнь, особенно, личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то что, еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома... Ни целлюлита, ни растяжек... Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально. Формавит на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»

## «Я похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая»



«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг, и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластины... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже было решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать Формавит. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь, как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность!... Валентина Н.»

## ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы Формавит НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все утверждают, что Формавит с приёмом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства Формавит, рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства средства Формавит используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически каждая упаковка Формавит – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что Формавит – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище.

Заказывая продукт, я согласен/на, что персональные данные ООО «Институт Биопрепаратов» будут использоваться для обработки моих персональных данных и доступа к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Не является лекарственным препаратом. \*Стоимость звонков и смс согласно тарифов вашего оператора. \*\*Гарантия действительна в случае заказа почтой. \*\*\*Под подарком понимается приобретение набора 5-ти банок Формавит за 499 грн.

# ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:

УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!



НЕВЕРОЯТНО

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов

## ВНИМАНИЕ:

необходимо

### НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса. Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выплатить нам заявление и все товары, денежные средства за которые вы хотели вернуть\*\*.

### ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

О Формавит. Отвечает наш ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.



Вопрос: для кого предназначен препарат Формавит?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диет, без усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат Формавит обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: Формавит содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и, таким образом, подавляет аппетит.

Вопрос: могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: С Формавит вы не наберете и одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с Формавит, вы сможете есть все, что хотите, не поправляясь.

Вопрос: Формавит безопасен для организма?

Ответ: Абсолютно! Формавит не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ:

+38 (044) 581 01 45

ОТПРАВЬТЕ СМС\* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

+ 38 (067) 406 74 69

Заказ по СМС и электронной почте

[betaprotect@gmail.com](mailto:betaprotect@gmail.com)

просим присыпать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

## КУПОН ЗАКАЗА

Да, отправьте мне указанный курс ФОРМАВИТ:

Курс Суперинтенсивный чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4+1 банка в подарок\*\*!)  
Код продукта 128 46 189.  
Цена – 499 грн.

Курс Интенсивный чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)  
Код продукта 128 46 188.  
Цена – 449 грн.

Курс Стойкий чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)  
Код продукта 128 46 187.  
Цена – 349 грн.

Курс Ударной дозы чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)  
Код продукта 128 46 186.  
Цена – 229 грн.

Ф.\_\_\_\_\_

И.\_\_\_\_\_

О.\_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_

Город/село \_\_\_\_\_

Ул.\_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Моб. тел. \_\_\_\_\_

Заполните купон и отправьте по адресу: 01054, г. Киев, а/я 10,  
ООО «ИНСТИТУТ БИОПРЕПАРАТОВ»

Заказ онлайн на сайте:  
[www.betaprotect.com](http://www.betaprotect.com)



В мае эти солнечные сорняки самые-самые, великолепные и несравненные, только присмотритесь – никакие садовые цветы с ними в сравнение не идут. Настоящее чудо природы! И заметьте, мечта гурмана. Пробовали салат из одуванчиков? А одуванчиковый мед?.. Поэкспериментируем!

# Время солнечных цветов

## Салат из одуванчиков

**На 4 порции.** Промыть, перебрать и обсушить 150 г одуванчиков (цветки и листики). Подготовленную зелень разложить по порционным тарелкам. На сковороде без жира обжаривать 16 тонких ломтиков копченого бекона, пока из них не вытопится жир. Обжаренный бекон переложить в другую посуду, жир слить в отдельную посуду и дожарить бекон до хруста. Хрустящий бекон поломать. Сварить вкрутую 4 яйца, очистить их и нарезать четвертинками. Обжаренный бекон выложить на одуванчики и посыпать смесью семян (4 ст. л. семечек подсолнуха, 1 ст. л. кунжута). Выложить на зелень четвертинки яиц.

Для соуса 1 ст. л. жира из-под бекона слегка взбить с 2 ст. л. рапсового масла и соком 1/2 лимона, посолить и поперчить по вкусу. Полить салат соусом. По желанию добавить произвольную смесь семян.



## Соус песто с руколой и одуванчиками

На 200–250 г

Промыть, перебрать и обсушить по 1 большому пучку руколы и листьев молодого одуванчика. Подготовленную зелень выложить в чашу блендера, добавить 1/2 ч. л. крупной поваренной соли, 1 зубок чеснока и измельчать несколько секунд. Положить часть пармезана (всего 50 г) и кедровых орешков (всего 50 г) и снова измельчать несколько секунд. Порциями добавлять сыр и орехи и измельчать короткими приемами, вливая тонкой струйкой оливковое масло (всего 100–130 мл). Очень важно не перегреть соус во время измельчения. Готовый соус посолить и поперчить по вкусу. Хранить соус в холодильнике в закрывающейся емкости 3–5 дней.



## Одуванчиковый мед

На 500 г. Промыть на сите 400 г раскрывшихся цветков одуванчика, залить в кастрюле 500 мл холодной воды, довести до кипения и варить 5 мин. Над глубокой миской установить дуршлаг и выстлать его марлей. Откинуть на марлю одуванчики и хорошо отжать. Воду собрать и в кастрюле довести до кипения с 1,2 кг сахара. Варить 7 мин, снять с огня и разлить в подготовленные банки. Закрыть крышками.

# Успейте купить!

СБОРНИК  
Лиза КРОССВОРДЫ  
Кроссворды № 52 • 2018

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 49361

148 СТРАНИЦ  
КРОССВОРДОВ  
ФИЛВОРДОВ  
ГОЛОВОЛОМОК

СУПЕРСБОРНИК  
ВСЁ САМОЕ ЛУЧШЕЕ!

## Сезонное предложение

### Салат мясной

с кешью и яблоком

на 4 порции

- по 100 г филе куриного и индейки
  - по 100 г филе телятины и свинины
  - 70 г орехов кешью
  - 1 стебель сельдерея
  - 1 кочан листового салата
  - 1 зеленое яблоко
  - 1 ст. л. сока лайма
  - растительное масло
- Для соуса:
- 2 кольца консервированного ананаса
  - 1 ст. л. бальзамического уксуса
  - 1 ст. л. рафинированного растительного масла
  - соус "Табаско"
- соль
- перец

1 Все мясо промыть, нарезать тонкими полосками и обжарить отдельно до готовности на небольшом количестве растительного масла.

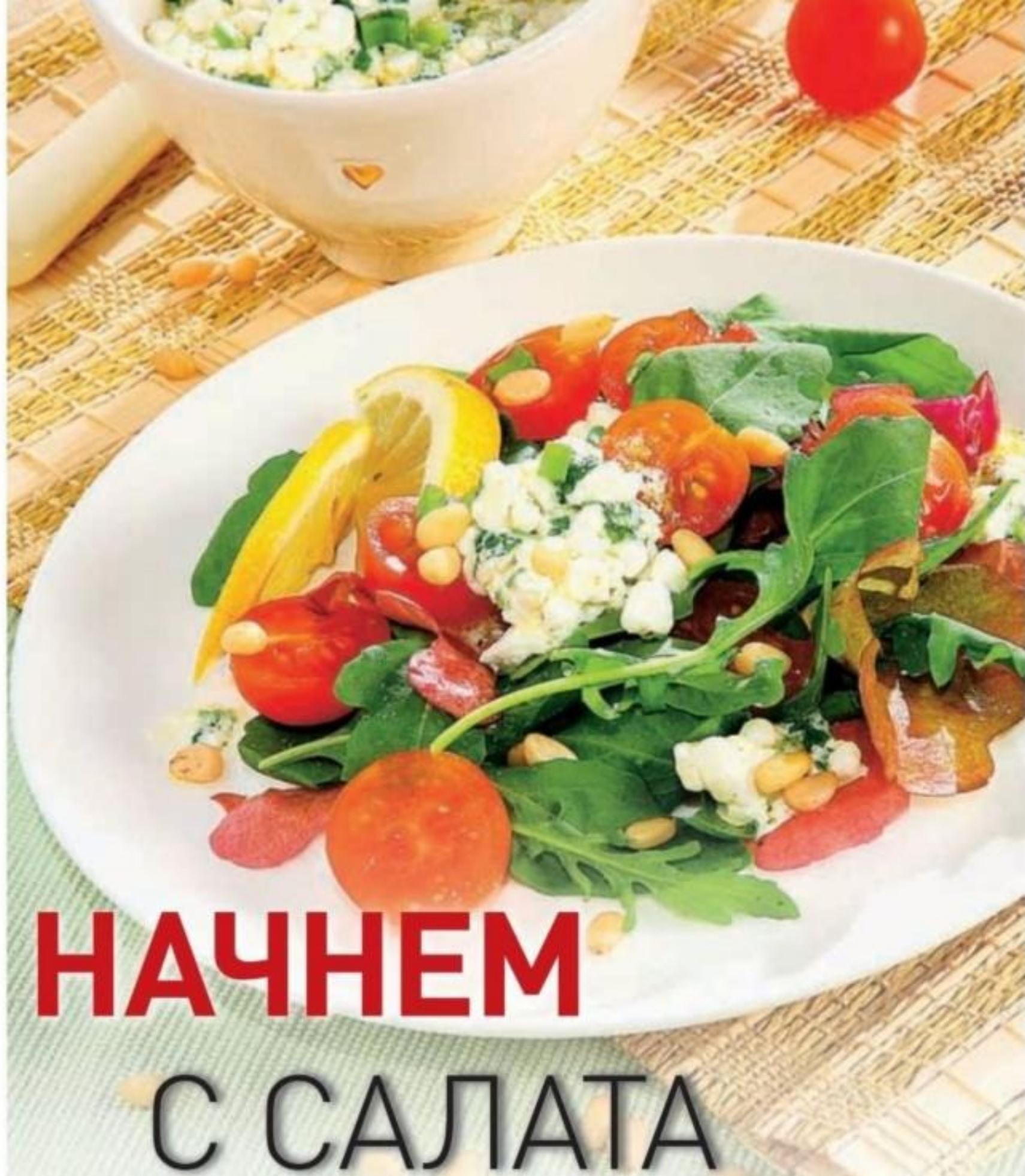
2 Яблоко и сельдерей вымыть и обсушить. Сельдерей нарезать ломтиками, яблоко очистить и нарезать кубиками и сбрызнуть соком лайма.

3 Салат промыть, перебрать и обсушить, крупные листья порвать. Орешки подсушить на сковороде без жира, охладить и крупно порубить. Подготовленный салат, сельдерей, все виды мяса и яблоко соединить в салатнике.

4 Для соуса ананас пюрировать с рафинированным маслом и уксусом. Добавить соль, перец и соус "Табаско" по вкусу и хорошо взбить. Готовый салат полить соусом.



8 Приятного аппетита!



## НАЧНЕМ С САЛАТА

...а если пожелаем, то и одним и ограничимся. Почему бы и нет? Ведь хороший салат – вполне достойная замена комплексному обеду.

### Салат с черри под творожным соусом

на 12 изделий

- Для салата:
- 1 пучок руколы
  - 1 пучок листьев салата ромэн
  - 250 г помидоров черри
  - 8-10 тонких ломтиков сыровяленой ветчины
  - 1/2 лимона

- Для соуса:
- 150 г зерненого творога
  - 2 ст. л. сока лимона
  - 1 ст. л. оливкового масла
  - 2 ст. л. натурального йогурта
  - 2 ст. л. рубленой свежей зелени ассорти
  - соль
  - перец
  - 1 ч. л. сахара
  - 1/4 пучка зеленого лука
  - 50 г кедровых орешков

1 Листья салата и руколы промыть, перебрать и обсушить. Крупные листья порвать. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать половинками или четвертинками. Ветчину нарезать широкими полосками. Лимон нарезать тонкими ломтиками.

2 Подготовленные салаты, ветчину и помидоры выложить на сервировочную тарелку, сбрызнуть соком из 2-3 долек лимона. Кедровые орешки подсушить на сковороде без добавления жира.

3 Для соуса творог растереть с соусом лимона и оливковым маслом, добавить йогурт. Зеленый лук промыть, перебрать, обсушить и мелко нарезать. Лук и рубленую зелень подмешать в соус. Соус посолить, поперчить и приправить сахаром по вкусу.

4 Непосредственно перед подачей выложить на салат творожный соус, посыпать кедровыми орешками и хорошо поперчить. Дополнить дольками лимона.



## Салат фермерский с оливковым маслом

на 4 порции

- 1 пучок листового салата или салатных листьев ассорти • горсть огуречной травы с цветками • 100 г руколы • 100 г свежих шампиньонов • 1 красная луковица • 1 салатный огурец • 1 помидор • 1 стручок сладкого перца • 4 вареных яйца • сок 1 лимона • оливковое масло • соль • перец

**1** Салаты промыть, перебрать, обсушить, крупные листья порвать. Промыть и обсушить огуречную траву.

**2** Шампиньоны промыть, обсушить, нарезать тонкими пластинами и в небольшой миске полить соком лимона. Дать настояться 15 мин при комнатной температуре и откинуть на сито.

**3** Огурец, помидор и сладкий перец вымыть, обсушить, перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – кружками. Луковицу очистить и нарезать тонкими полукольцами. Яйца очистить и нарезать четвертинками.

**4** Все подготовленные овощи и грибы соединить в салатнике, полить оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать. Выложить на салат четвертинки яиц.



## Салат с рыбой, беконом и авокадо с натуральным йогуртом

на 6 порций

- 1 небольшой кочан салата айсберг
- 4 яйца • 1 авокадо • 150 г копченой форели • 150 г бекона • 3 веточки базилика

Для соуса: 150 г натурального йогурта • 2 ст. л. майонеза • 1 небольшая луковица • 1/2 пучка укропа • 3 ст. л. сока лимона • соль • перец

**1** Бекон нарезать тонкими полосками и обжаривать на сковороде без добавления жира, пока из него не выпотится жир. Обжаренный бекон обсушить на бумажном полотенце.

**2** Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать каждое на 6 продольных частей. Авокадо вымыть, обсушить, очистить, косточку

удалить, мякоть нарезать небольшими кубиками. Рыбу нарезать небольшими ломтиками. Базилик промыть и обсушить, листики оборвать.

**3** Приготовить соус. Укроп промыть, обсушить и мелко порубить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и на сите ошпарить кипятком. Йогурт перемешать с майонезом, добавить лук и укроп, приправить соком лимона, солью и перцем по вкусу.

**4** Листья салата промыть, перебрать, обсушить, крупно порвать и выложить на сервировочную тарелку. Выложить на листья салата рыбу, авокадо, яйца и бекон. Полить салат соусом и украсить базиликом.



# ПРИГЛАШАЕМ НА МАЙСКИЙ ЧАЙ!

В сезон выпечкой с клубникой удивить трудно, но эти замечательные пышные булочки восхитят всех. Ведь здесь сочная душистая ягода подана в сочетании с нежным пудингом.

Да это во сто крат лучше, чем всеми любимая клубника со сливками! Скорее, выглядываем первые спелые ягодки и ставим тесто. Будем пить чай!

NB

Пудинг во время остывания может взяться комочками. Не спешите повторно его взбивать: на вкус это не повлияет, а комочки разойдутся сами во время запекания. Отсаживая изделия на противень, учтите, что вы будете их распластывать; проследите, чтобы между ними оставались промежутки.





Виктория Попин

“ Такие булочки понравятся и маленьким, и взрослым. Проверено на личном опыте! ”

## Булочки с клубникой

### НА 12 ИЗДЕЛИЙ

Для теста: • 500 г муки • 150 г сахара • 175 мл молока • 20 г свежих дрожжей (или 6 г сухих пекарских дрожжей) • 3 желтка • 90 г сливочного масла (охлажденного) • 150 г сливочного масла (растопить) • тертая цедра 1 апельсина

Для пудинга: • 200 мл молока • 30 г кукурузного крахмала • тертая цедра 1 апельсина • 2 ст. л. сахара

Для начинки: • 500 г клубники

• 2 ст. л. сахара • 1/2 ч. л. корицы  
• 2 ч. л. кукурузного крахмала

Кроме того: • 1 яйцо • 6 ч. л. жемчужного сахара для посыпки

1 В миске (чаше планетарного миксера) муку смешать с сахаром, добавить растворенные в муке дрожжи. Перемешать, положить остальные ингредиенты и вымесить влажноватое тесто. Тесто накрыть и оставить подходить на 1 ч – 1 ч 30 мин: оно должно увеличиться в объеме вдвое.

2 Для пудинга в небольшой посуде крахмал разболтать с молоком, добавить сахар и цедру. Массу, помешивая, варить на среднем огне до загустения. Пудинг остудить.

3 Тесто обмять, разделить на 12 равных частей, из каждой сформовать круглую булочку и переложить на выстланный пергаментом противень. Дать подойти 10–15 мин.

4 Подготовленную клубнику крупно нарезать и в миске присыпать сахаром, корицей и крахмалом. Булочки распластать рукой и по центру сделать углубления. Яйцо разболтать и смазать изделия. В углубления разложить пудинг и клубнику. По желанию посыпать сахаром. Дать булочкам подойти 15 мин.

5 Выпекать булочки 20–25 мин при 180°. Готовые булочки оставить на противне на 10 мин.

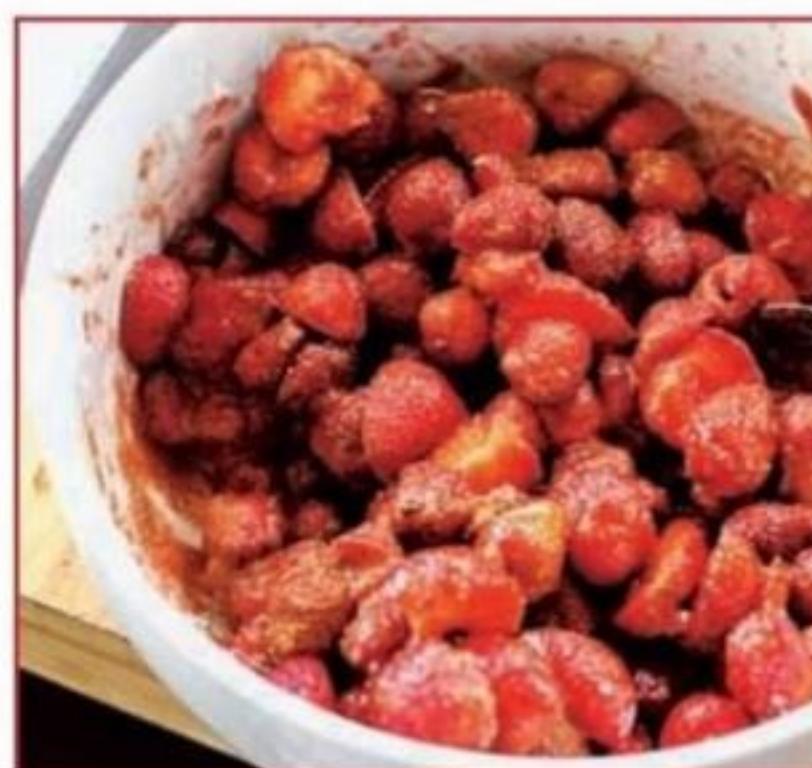
Рецепт опробовала и предоставила Виктория Попин – хозяйка кулинарного сайта Picantecooking ([www.picantecooking.com](http://www.picantecooking.com)), счастливая жена и мать, юрист по профессии, кулинар и гурме в душе.



1 Вымешанное тесто должно быть слегка липким и жидким. Накройте емкость с тестом пищевой пленкой и дайте тесту подойти в теплом месте без сквозняков.



3 Чтобы булочки были одинаковыми, удобно воспользоваться кухонными весами: на одно изделие нужно 80 г теста. Формуя булочки, несколько раз обминайте и заламывайте края внутрь.



5 Клубнику промыть, плодоножки удалить. Ягоды крупно нарезать и в миске присыпать сахаром, корицей, цедрой и крахмалом.

6 Выложить ягоды на пудинг и [по желанию] посыпать жемчужным сахаром. Можно посыпать булочки сахаром после выпекания.

## Семейный обед

### Крем-суп картофельный со щавелем и шпинатом

на 4 порции

- по 300 г щавеля и шпината
- 4–5 клубней картофеля • 1 кубик овощного бульона • 1/2 пучка зеленого лука • 2 салатных огурца • 3 варенных яиц • лимонная кислота • 1 ст. л. растительного масла • соль • перец

**1** Щавель и шпинат промыть, в сотейнике залить 100 мл воды и готовить, пока листья не опадут и не пустят сок. Массу с жидкостью протереть через сито.

**2** Картофель очистить, вымыть, отварить до готовности в достаточном количестве воды и пюрировать, добавив зеленую массу. Приготовить из кубика бульона и развести им суп до нужной консистенции. Добавить соль, перец и кислоту по вкусу. Суп довести до кипения и снять с огня.

**3** Огурцы и лук промыть, обсушить и мелко нарезать. Яйца очистить и порубить. Подготовленные продукты перемешать в миске, посолить, поперчить и сбрызнуть маслом.

**4** Суп разлить по порционным тарелкам. В каждую порцию добавить овощную смесь с яйцами.



## СОВСЕМ ПО-ВЕСЕННЕМУ

Тон в меню задают свежая зелень и первые ягоды. Наслаждаемся дарами сезона!

### Майский салат с клубникой и сыром

на 4 порции

- 8 крупных ягод клубники • 200 г листовых салатов ассорти • 50 г сыра с голубой плесенью • 1 апельсин Для соуса: • 1/2 ч. л. бальзамического уксуса • сок 1/2 лимона • перец • соль • 1/3 ч. л. сахарной пудры • 1 ст. л. оливкового масла

**1** Салаты промыть, перебрать и обсушить. Подготовленную зелень выложить горкой в салатник.

**2** Апельсин обдать горячей водой, обсушить и очистить а-виф – до мякоти – над глубокой миской. Сок собрать. Очищенный апельсин

разобрать на дольки, удаляя все белые пленочки. Дольки апельсина выложить на зелень. Сыр нарезать небольшими тонкими кусочками и уложить на апельсин.

**3** Клубнику промыть, обсушить, плодоножки удалить, каждую ягоду нарезать продольными пластинами и выложить на сыр.

**4** Для соуса 2 ст. л. собранного сока апельсина взбить с оливковым маслом, уксусом и соком лимона. Добавить соль и перец по вкусу. Полить салат соусом. Клубнику посыпать сахарной пудрой и хорошо поперчить.



## Спагетти с орехами и грибами

на 4 порции

- 300 г спагетти • 1 луковица • 200 г шампиньонов • 2 ст. л. растительного масла • 1 ч. л. среднеострой горчицы
- 150 мл сливок • 30 г грецких орехов
- соль • свежемолотая смесь перцев

1 Спагетти отварить в достаточном количестве воды до состояния аль-денте. Немного воды из-под спагетти собрать, спагетти откинуть на дуршлаг.

2 Шампиньоны очистить, промыть и обсушить, подготовленные грибы нарезать ломтиками. Луковицу очистить и мелко нарезать. Орехи порубить.

3 В сотейнике обжаривать грибы, пока они не пустят сок. Дать соку выпариться, влить растительное масло, заложить лук и обжаривать его до золотистого цвета. Влить в сотейник сливки, добавить горчицу и хорошо перемешать. Положить орехи, посолить, поперчить, довести до кипения и прогревать 5 мин.

4 Влить в соус ок. 4 ст. л. воды из-под спагетти, заложить спагетти и хорошо прогреть. Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам. Перед подачей хорошо поперчить.



## Свинина отварная, фаршированная овощами с яйцами

на 6 порций

- 1,5 кг свинины без кости (одним куском) • 450 г свежего шпината • 1 морковь • 1 луковица
- 1/2 стебля лука-порея (белая часть) • 3 яйца • 2 бутона гвоздики
- перец горошком • 1 лавровый лист
- растительное масло • соль • перец

1 Подготовленный шпинат бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин и откинуть на дуршлаг.

2 Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. 2 яйца сварить вкрутую, очистить и порубить. Луковицу и лук-порей очистить и мелко нарезать. На сковороде на горячем масле обжаривать оба вида лука до прозрачности. Добавить морковь и готовить до мягкости.

3 Обжаренные овощи переложить в другую посуду и перемешать

со шпинатом и рублеными яйцами. Вбить оставшееся яйцо, посолить и поперчить по вкусу.

4 На куске мяса сделать вдоль волокон глубокий надрез, не прорезая кусок до конца, и развернуть его, как книгу. Мясо натереть солью и перцем, выложить по центру овощную массу с яйцом и сформовать продолговатый рулет, плотно подтянув края. Изделие зафиксировать кулинарной нитью и завернуть в пищевую пленку.

5 В кастрюле довести до кипения достаточно количество воды, добавить гвоздику, горошину перца и лавровый лист, заложить мясо и варить на медленном огне 2 ч.

6 Мясо переложить на рабочую поверхность, пленку и кулинарную нить удалить. Выложить изделие на сервировочное блюдо и нарезать порционными кусочками.

# ПОРЕЙ, ГРАНД ИЗ ЛУКОВЫХ

Его крупные стебли с широкими ярко-зелеными листьями очень красивы, но что с этим великолепием делать? Это лук? Лук! Так сколько его там нужно на суп или еще куда, зачем такой громадный? А вы берите, берите смелее, ведь это не обычновенный лук, это овощ изысканный и благородный, один из любимцев шефов. Нужно попробовать, каков он на вкус.



## Тарт с луком-пореем и козьим сыром на тесте бризе

НА 4 ПОРЦИИ

Для теста: • 125 г сливочного масла • 50 мл воды

• 1 ч. л. соли • 250 г муки • 1 желток

Для начинки и заливки: • 2 стебля лука-порея (белая

часть) • 200 г козьего сыра • 50 г тертого пармезана

• 70 г сливочного масла • 200 мл сливок • 2 ст. л. средне-  
острой горчицы • 1 желток • соль • перец

1 Для теста масло размягчить, соль растворить в воде. Муку просеять в миску, добавить масло, желток, влить воду с солью и руками вымесить гладкое однородное тесто. Сформовать из теста шар, завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 30 мин.

2 Духовку нагреть до 160°. Охлажденное тесто тонко раскатать и выстлать им форму, сделав бортики. Тесто часто наколоть вилкой, накрыть листом пергамента, насыпать сухой горох и выпекать основу тарта 5 мин.



Пергамент с горохом удалить, припеченной основе дать остывать.

3 Подготовить начинку. Лук-порей нарезать кусочками длиной 4–5 см, промыть их в воде с содой, обсушить и обжаривать на сковороде на 40 г масла 10–12 мин, часто перемешивая. Лук снять с огня и остудить. Сыр нарезать небольшими ломтиками.

4 Для заливки желток растереть с горчицей и, вливая струйкой сливки, хорошо взбить. Массу посолить и поперчить по вкусу.

5 Обжаренный лук выложить на основу тарта, чередуя кусочки лука и сыра. Вылить на тарт заливку. Оставшееся масло (30 г) охладить и мелко порубить. Изделие посыпать рубленым маслом и пармезаном и выпекать 20 мин. Подать теплым.

# Дорада, запеченная в листьях порея с лимоном

на 4 порции

- 2 тушки дорады, готовые к кулинарной обработке
- 2 стебля лука-порея
- 1 пучок тимьяна
- 1 пучок укропа (желательно с соцветиями)
- 1 лимон • ок. 250 мл сухого вермута
- 70 г сливочного масла
- соль
- перец

1 Лук-порей почистить, промыть, каждый стебель разрезать вдоль пополам и отобрать самые широкие (верхние) части листьев.

2 В кастрюле довести до кипения достаточное количество воды, добавить 1 ст. л. соли. В кипящую воду заложить отобранные части лука-порея и готовить 30–45 с. Лук откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

3 Укроп и тимьян промыть и обсушить, лимон нарезать кружками. Рыбу вымыть, обсушить и натереть внутри и снаружи солью и перцем, в брюшко каждой тушки положить немного тимьяна, укропа и несколько кружков лимона. Каждую тушку обернуть несколькими листьями порея так, чтобы более зеленые части листьев были сверху. Между слоями порея уложить оставшиеся кружки лимона и веточки зелени.

4 Духовку нагреть до 180°. Подготовить 2 больших листа пергамента. Масло охладить и порубить. Выложить рыбу на пергамент, распределить оставшийся порей, посыпать маслом, слегка посолить и поперчить, полить вермутом. Листы пергамента плотно завернуть, переложить рыбу в форму для запекания и готовить 12–15 мин. Духовку выключить и оставить рыбу в духовке еще на 5 мин.



## Крем-суп чечевичный с пореем

на 8 порций

- 300 г коралловой чечевицы
- 3 клубня картофеля
- 2 стебля лука-порея (белая часть)
- 4 луковицы
- 1 лавровый лист
- 50 г сливочного масла
- 1 пучок мяты
- соль
- перец

1 Чечевицу промыть на сите, в кастрюле залить 1 л горячей воды, добавить лавровый лист и варить до готовности (ок. 1 ч). Слегка посолить.

2 Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Луковицы очистить и порубить. Лук-порей тщательно промыть и нарезать ломтиками.

3 В глубоком сотейнике на горячем масле обжаривать лук до

прозрачности. Заложить картофель, перемешать, накрыть сотейник крышкой и готовить на медленном огне 7 мин. Влить 400 мл горячей воды, довести до кипения, посолить, поперчить и готовить под крышкой 15 мин.

4 Суп пюрировать, перемешать с отваренной чечевицей и хорошо прогреть. Добавить соль и перец по вкусу.

5 Мяту промыть, перебрать, обсушить, листики с веточками обрвать и мелко нарезать

6 Готовый суп разлить по порционным тарелкам. На каждую порцию выложить горкой немного нарезанной мяты.



# БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ!

И не только в салатах. Сочные молодые листики – отличное дополнение к начинкам пирогов. Пробуем и восхищаемся!



## Слоеный рулет с рыбой и шпинатом

на 4 порции

- 500 г готового слоеного теста
- 500 г филе белой рыбы • 200 г шпината • 3 яйца • 4 ст. л. сливок
- 1 луковица • 1 ч. л. сока лимона
- соль • перец • растительное масло

1 Сварить вкрутую 2 яйца, охладить, очистить и порубить.

2 Шпинат промыть, перебрать и крупно нарезать. Луковицу очистить, нарезать и обжарить до прозрачности на небольшом количестве масла. Выложить к луку шпинат и готовить ок. 3 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

3 Половину рыбы мелко нарезать и в миске сбрызнуть соком лимона. Оставшуюся рыбку измельчить с помощью блендера и в отдельной посуде перемешать со сливками. Белок оставшегося яйца взбить и подмешать в рыбную массу, посолить и поперчить, перемешать с рублеными яйцами.

4 Тесто раскатать в прямоугольный пласт. Выложить на пласт рыбную массу, распределить по ней нарезанную кусочками рыбку и шпинат с луком, свернуть в рулет и переложить его на противень швом вниз. Смазать изделие желтком и выпекать 25 мин при 200°.

## Рулет со шпинатом, грибами и мясом

на 4 порции

- Для теста:
- 600 г готового картофельного пюре
  - 60 г сливочного масла
  - 250 г муки
  - 4 яйца
- Для начинки:
- 500 г шпината
  - 1 луковица
  - 1 морковь
  - 350 г шампиньев
  - растительное масло
  - 1 желток
  - соль
  - перец

1 Луковицу и морковь очистить и тонко нарезать. Овощи обжаривать на небольшом количестве растительного масла 10 мин.

2 Шпинат промыть, перебрать, обсушить. Грибы очистить, промыть и нарезать пластинами. Выложить грибы и шпинат к моркови, посолить, поперчить и обжаривать 7–10 мин.

3 Для теста довести до кипения 250 мл воды с маслом, добавить щепотку соли. В кипящую воду всыпать в один заход муку и перемешивать, пока тесто не начнет отставать от дна и стенок посуды. Дать тесту остить ок. 5 мин и по одному подмешать яйца. Заварное тесто перемешать с картофельным пюре. Подготовить лист пергамента и выложить на него тесто слоем ок. 1 см.

4 Выложить на тесто все ингредиенты начинки и, приподнимая край пергамента, сформовать рулет. Переложить изделие на противень и выпекать 45 мин при 180°. Изделие смазать желтком и запекать еще 10 мин.



# Готовить ПРОСТО!

4 БЛЮДА – ШАГ ЗА ШАГОМ



## СЫРНАЯ ЗАКУСКА

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 МИН. НА 4 ПОРЦИИ:

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г твердого сыра  80 г сливочного масла  50 г черных или зеленых оливок  50 г толченых грецких орехов (или смеси лесных и грецких орехов)  по 1 пучку шнитт-лука, укропа и петрушки  листовая зелень и свежие овощи для подачи  перец  соль

В этом  
номере:

- \* СЫРНАЯ ЗАКУСКА С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ
- \* КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ
- \* КУРИЦА ЧАХОХБИЛИ
- \* КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Твердый сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло размягчить при комнатной температуре. Орехи подсушить на сковороде без жира или в духовке. Всю зелень промыть, перебрать и обсушить.



2

Подготовленную зелень (кроме листовой для подачи) очень мелко порубить. В небольшой миске тертый сыр перемешать с маслом, орехами и 3 ст. л. зелени, массу посолить и поперчить.



3

Сформовать из массы небольшие шарики и обкатать их в рубленой зелени. Подготовить сервировочное блюдо с листьями салата и нарезанными свежими овощами и выложить на него закуску.



## ЧАХОХБИЛИ ПО-ГРУЗИНСКИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 Ч. НА 4 ПОРЦИИ:

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 тушка курицы ок. 1,5 кг, готовая к кулинарной обработке (нарезать небольшими порционными кусочками)
- 1 луковица
- 4 помидора
- 1 зубок чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- 1 пучок кинзы (или петрушки)
- соль
- перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



- 1 Лук и чеснок очистить, чеснок нарезать пластинами, луковицу порубить. На сковороде на масле обжаривать мясо, часто перемешивая, до золотистого цвета. Добавить лук, обжаривать 7 мин.



- 2 Зелень промыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, сделать на каждом крестообразный надрез, погрузить в кипящую воду на 30 с и очистить от кожицы. Очищенные помидоры мелко нарезать.



- 3 Влить на сковороду уксус и 50 мл горячей воды, заложить помидоры и готовить под крышкой на медленном огне 15 мин. Заложить зелень и чеснок, посолить, поперчить, снять с огня и дать настояться под крышкой 2-4 ч.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ



**1** Масло перемешать с укропом, добавить соль, перец и сок лимона, сформовать колбаску и поместить в холодильник. Грудки разделить по косточке и разрезать каждую пополам по толщине и хорошо отбить.



**2** Масло нарезать кружками и сформовать из отбитого мяса котлеты, плотно подворачивая края. Изделия поместить в холодильник на 30 мин. Батон растереть в крошку. Яйца взбить венчиком.



**3** Котлеты обвалять в муке, обмакнуть в яйцо и запанировать в крошке. Повторно обмакнуть в яйцо и крошку. Выдержать изделия в холодильнике 30 мин, обжарить в кипящем масле и запекать в духовке 12 мин при 180°.



Обжаривают котлеты в достаточноном количестве кипящего масла до золотистого цвета. Запекать котлеты следует, пока на их поверхности не выступят пузырьки жира. Это 12-15 мин.

# КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 2 Ч 15 МИН. НА 8 ПОРЦИЙ:

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 полные куриные грудки
- 150 г сливочного масла [размягчить]
- 2 пучка укропа [очень мелко порубить]
- сок 1/2 лимона
- соль
- перец
- 5 яиц
- 1/2 несвежего батона [без корочек]
- мука
- растительное масло

- соль
- перец
- 1/2 несвежего батона [без корочек]
- мука
- растительное масло

Готовить  
ПРОСТО!



## КЛУБНИКА В ШОКОЛАДЕ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИН. НА 4 ПОРЦИИ:

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г крупных ягод клубники ■ 150 г черного шоколада ■ 150 г белого шоколада ■ 100 мл сливок ■ несколько веточек мяты ■ лист пергамента или алюминиевой фольги ■ емкость для приготовления на водяной бане

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



- 1 Клубнику аккуратно промыть на сите, плодоножки сохранить. Подготовленные ягоды выложить на тканевое полотенце и дать им хорошо обсохнуть. Мяту промыть, обсушить, разобрать на веточки.



- 2 На горелке или на горячей водяной бане в отдельных емкостях растопить оба вида шоколада, добавив к каждому 50 мл сливок. Подготовить лист пергамента или алюминиевой фольги.



- 3 Ягоды, придерживая за плодоножку, по одной обмакивать в черный или белый шоколад и выкладывать на лист алюминиевой фольги или пергамента. Дать шоколаду затвердеть. Готовый десерт подать с веточками мяты.

# БУТЕРБРОД, НО ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ

Да, это не совсем то же самое, что отрезать ломоть хлеба и уложить на него по кусочку того да сего.

Тут придется чуточку повозиться. Хотя сколько той возни? А результат – вот он, румяный закусочный кекс, который можно и к супу подать, и к салату, и к чаю. А можно и в коробку для завтраков положить. Универсальная выпечка!

## Кекс с ветчиной и оливками

- 150 г муки • 200 г вареной ветчины • 150 г черных оливок без косточки • 150 г тертого сыра • 4 яйца
- 100 мл молока • 1 пакетик разрыхлителя для теста Dr. Oetker • 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. лепестков миндаля • жир для смазывания формы • соль, перец

**1** Духовку нагреть до 180°. Форму для кекса смазать жиром. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Оливки нарезать половинками или оставить целыми.

**2** Муку просеять в глубокую миску со щепоткой соли и перца и разрыхлителем. Вбить по одному яйца, хорошо перемешивая после каждого, и, влияя струйкой молоко, перемешать до получения гладкого однородного теста. Добавить растительное масло, сыр и хорошо перемешать.

**3** Тесто выложить в подготовленную форму, заполнив ее на 2/3, посыпать лепестками миндаля и выпекать кекс 45 мин. Готовность проверить с помощью деревянной шпажки: если она при прокалывании изделия выходит сухой, значит, кекс готов.

**4** Готовому кексу дать немного остить в форме и перевернуть его на сервировочное блюдо. Попадать охлажденным, нарезав ломтиками.

## Простые идеи



### Кекс с лососем

и зелеными оливками

#### НА 4 ПОРЦИИ

- 250 г муки • 1 пакетик разрыхлителя для теста Dr. Oetker • 5 яиц
- 75 г сливочного масла • 75 мл растительного масла • 200 мл молока • 150 г копченого лосося • 100 г зеленых оливок без косточки • жир для смазывания формы • соль • перец

**1** Духовку нагреть до 180°. Форму для кекса смазать жиром. Сливочное масло размягчить.

**2** Муку просеять со щепоткой соли и перца, добавить разрыхлитель. Положить сливочное масло, вбить яйца и, вливая струйкой молоко и растительное масло, перемешать до получения однородного теста.

**3** Рыбу нарезать небольшими кусочками, оливки – половинками. Подготовленные продукты выложить в тесто и перемешать. Наполнить форму тестом и выпекать кекс 45–50 мин. Подать охлажденным.

### Морковный кекс с копченым салом и пряностями

#### НА 4 ПОРЦИИ

- 150 г муки • 2 яйца • 1 пакетик разрыхлителя для теста Dr. Oetker • 4 ст. л. растительного масла • 90 мл молока • 50 г тертого сыра • 2 моркови • 200 г копченого сала • 1 ч. л. смеси специй рас-эль-ханут • 1/2 ч. л. тмина • жир для смазывания формы • соль • перец

**1** Духовку нагреть до 180°. Форму для кекса смазать жиром.

**2** Морковь очистить, вымыть, обсушить и натереть на мелкой терке. Сало нарезать тонкими брусками и обжаривать на сковороде, пока из него не начнет вытапливаться жир.

**3** В миске яйца разболтать с молоком и оливковым маслом, добавить соль и перец по вкусу. В отдельную миску просеять муку с разрыхлителем и, вливая тонкой струйкой жидкую массу, перемешать до получения однородного теста.

**4** Добавить в тесто специи, морковь, копченое сало и сыр и хорошо перемешать.

**5** Выложить тесто в подготовленную форму, посыпать его тмином и выпекать изделие 40–45 мин. Готовность проверить с помощью деревянной шпажки. Готовый кекс вынуть из формы и нарезать порционными ломтиками.



# Кекс с лососем на лимонном желе

## НА 6 ПОРЦИЙ

- 350 г сырого филе лосося без кожи
- 8 толстых ломтиков копченого лосося • 250 мл жирных сливок • 2 вяленых помидора • 1 ст. л. рубленого укропа • 10 вяленых черных оливок
- 250 г муки • 5 яиц • 150 мл растительного масла • 150 мл молока
- 1 пакетик разрыхлителя для теста Dr. Oetker • жир для смазывания формы • соль • перец
- Для желе: • 1 лимон • 2 веточки укропа • 8 г желатина • 1/2 ч. л. приправы для рыбы • соль • перец

**1** Желатин замочить в холодной воде. Лимон разрезать пополам, одну часть нарезать тонкими ломтиками, из другой отжать сок.

**2** В небольшой кастрюле сырую рыбку залить 1 л холодной воды, добавить веточки укропа и приправу для рыбы, слегка посолить и довести до кипения. Варить рыбку 15 мин и переложить в другую посуду. 1/3 рыбки нарезать ломтиками и разложить по порционным креманкам или пиалам. 2 ломтика копченого лосося нарезать тонкими полосками и добав-

ить к рыбке в креманках. Разложить нарезанный лимон.

**3** Бульон процедить, добавить сок лимона, посолить и поперчить. В горячем бульоне распустить отжатый желатин и залить им рыбку в креманках (пиалах). Поместить в холодильник.

**4** Духовку нагреть до 180°. Форму для кекса смазать жиром. Ломтики копченого лосося, оливки и помидоры мелко нарезать, оставшуюся отваренную рыбку размять в пюре. Подготовленные продукты перемешать с рубленым укропом.

**5** В миску просеять муку с разрыхлителем, добавить смесь с рыбой и рубленый укроп. Вбить яйца, хорошо перемешать и, вливая сливки и растительное масло, перемешать до получения однородного теста.

**6** Выложить тесто в подготовленную форму и выпекать изделие ок. 45 мин. Готовый кекс нарезать порционными кусочками и подать, выложив в креманки (пиалы) на желе.



## ХОЗЯЙКЕ В КОПИЛКУ

Нет ничего проще, чем испечь кекс, это и в самом деле идеальный вид выпечки для начинающих и занятых хозяшек.

- Чтобы изделие идеально поднялось, было в меру рассыпчатым и в меру мягким, необходима порция качественного разрыхлителя для теста. Перед применением обязательно прочтите рекомендацию производителя на упаковке.
- Важный момент. Иногда в перечне ингредиентов для кекса указывают и разрыхлитель для теста, и небольшое количество соды. Это не ошибка, а необходимость. Добавление соды оправданно и нужно, если в тесто кекса включены "кислые" (сметана, лимон, фруктовые пюре или соки, мед, порошок какао) ингредиенты. Содержащаяся в них кислота вступит во взаимодействие с содой и идеально поднимет изделие при выпекании. И это никоим образом не будет конкурировать с разрыхлителем: его задача в данном случае – создать "рыхлость" теста.

- Испечь кекс по простейшему рецепту, но удивить всех? Нет ничего проще: используем... винное желе! При наличии быстрорастворимого желатина это пара пустяков. В маленьком сотейнике довести до кипения 200 мл сухого красного вина, добавить 1/2 кубика мясного бульона (измельчить), посолить и поперчить по вкусу. В горячем вине распустить 5 г желатина. В охлажденном кексе сделать небольшие проколы деревянной шпажкой и влить в них желе. Кекс поместить в холодильник на 30 мин.



# СУПЧИК ЗАКАЗЫВАЛИ?

Что значит "нет,  
и не будем", как можно!

Ведь суп – это так  
изысканно, так красиво,  
так вкусно! Предлагаем  
коллекцию супов  
из разных уголков мира.  
Вам понравится!

## Турен бланши, французский чесночный

### НА 4 ПОРЦИИ

- 1 головка чеснока • 3 ст. л. растительного масла • 1 ст. л. муки • 1,5 л куриного бульона • 1 яйцо • 3 ст. л. хересного уксуса • соль • перец

Для подачи: • 1/2 багета • 30 г сливочного масла • 4 перепелиных яйца • 2 ст. л. растительного масла • несколько веточек кервеля

1 Чеснок очистить, подавить широким лезвием ножа и обжаривать в сотейнике на растительном масле до золотистого цвета. Присыпать чеснок мукой, влить бульон и довести до кипения. Варить под крышкой на медленном огне 30 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

2 Яйцо вбить в чашку и слегка разболтать с хересным уксусом. В кипящий суп, перемешивая его веничиком, ввести яичную смесь и готовить, пока яйцо не схватится.

3 Багет нарезать толстыми (ок. 1 см) ломтиками и обжаривать на сковороде на масле до золотистого цвета. На растительном масле порционно поджарить яичницы из перепелиных яиц. Кервель промыть и обсушить, порубить или разобрать на листики.

4 Суп разлить по порционным тарелкам. В каждую порцию положить 2–3 ломтика багета, на них – 1 яичницу. Слегка поперчить, посыпать кервелем.



### Коротко о важном:

Суп – одно из самых широко известных блюд. Готовить супы в современном их представлении в Европе начали более пяти столетий тому назад. Продукты отваривали в воде и прежде, но отвар чаще всего сливали за ненадобностью.

Супы различаются по температуре подачи (холодные и горячие), по типу используемой основы (на различных бульонах, молоке/молочных или кисломолочных продуктах, квасе, вине, рассоле, пиве), по главному компоненту (грибные, рыбные, овощные, куриные, мясные...) и технологии приготовления (прозрачные, заправочные, загущенные, обжарочные, супы-пюре/велуте/крем-супы, сладкие супы).

Для европейской традиции наиболее характерны супы прозрачные (часто осветленные), крем-супы и супы однокомпонентные, например французский луковый суп, чесночный суп, суп из клубней сельдерея.



## Куриный суп по-венесуэльски

### НА 4 ПОРЦИИ

- 1,5 л куриного бульона • 300 г отваренной курятины • 1 луковица • 2 зубка чеснока • 1 ст. л. растительного масла • 1 пучок кинзы • 200 г полутвердого сыра • 2 клубня картофеля • 2 початка кукурузы • 350 мл молока • 6 яиц • сок лимона • 1 ст. л. готового попкорна для подачи • соль • перец

**1** Картофель очистить, вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Кинзу промыть, перебрать, обсушить и мелко порубить. Мясо птицы нарезать крупными кусочками, каждый початок кукурузы разрезать на 3–4 части. Сыр мелко нарезать.

**2** Лук и чеснок очистить, порубить и обжаривать в глубоком сотейнике на растительном масле до прозрачности лука. Заложить кусочки птицы и обжарить их со всех сторон.

**3** Влить в сотейник бульон, заложить картофель и кукурузу и готовить под крышкой на медленном огне до готовности картофеля.

**4** Влить молоко, добавить сыр и кинзу и готовить 3–4 мин. Суп посолить, поперчить и приправить соком лимона по вкусу.

**5** Убавить огонь до минимума и вбить в суп яйца, стараясь расположить их так, чтобы они не касались друг друга. Накрыть сотейник крышкой и готовить 4–5 мин.

**6** Готовый суп разлить по порционным тарелкам. Попкорн истолочь и посыпать суп.

## Суп галетс по-каталонски

### НА 8 ПОРЦИЙ

- 2 л куриного или говяжьего бульона • 200 г пасты галетс (крупных ракушек) • 300 г рубленого мяса • 1 яйцо • 3 зубка чеснока • сок 1/2 лимона • рубленая зелень для подачи (по желанию) • соль • перец

**1** Чеснок очистить, истолочь в ступке с небольшим количеством соли и перемешать с мясом. Мясо посолить, поперчить, вбить яйцо и хорошо перемешать.

**2** Мясным фаршем наполнить ракушки. Бульон довести до кипения, заложить подготовленную пасту и варить 15–18 мин. Суп посолить, поперчить, приправить соком лимона по вкусу и разлить по порционным тарелкам. По желанию посыпать суп рубленой зеленью.

### НА ЗАМЕТКУ

По желанию в бульоне, до того как заложить в него пасту, можно отварить 2–3 нарезанных клубня картофеля и/или добавить консервированный нут. Картофель (нут) варить в бульоне 10 мин, выложить пасту и готовить, как указано в рецепте.





## Крем-суп из шампиньонов

**НА 6 ПОРЦИЙ**

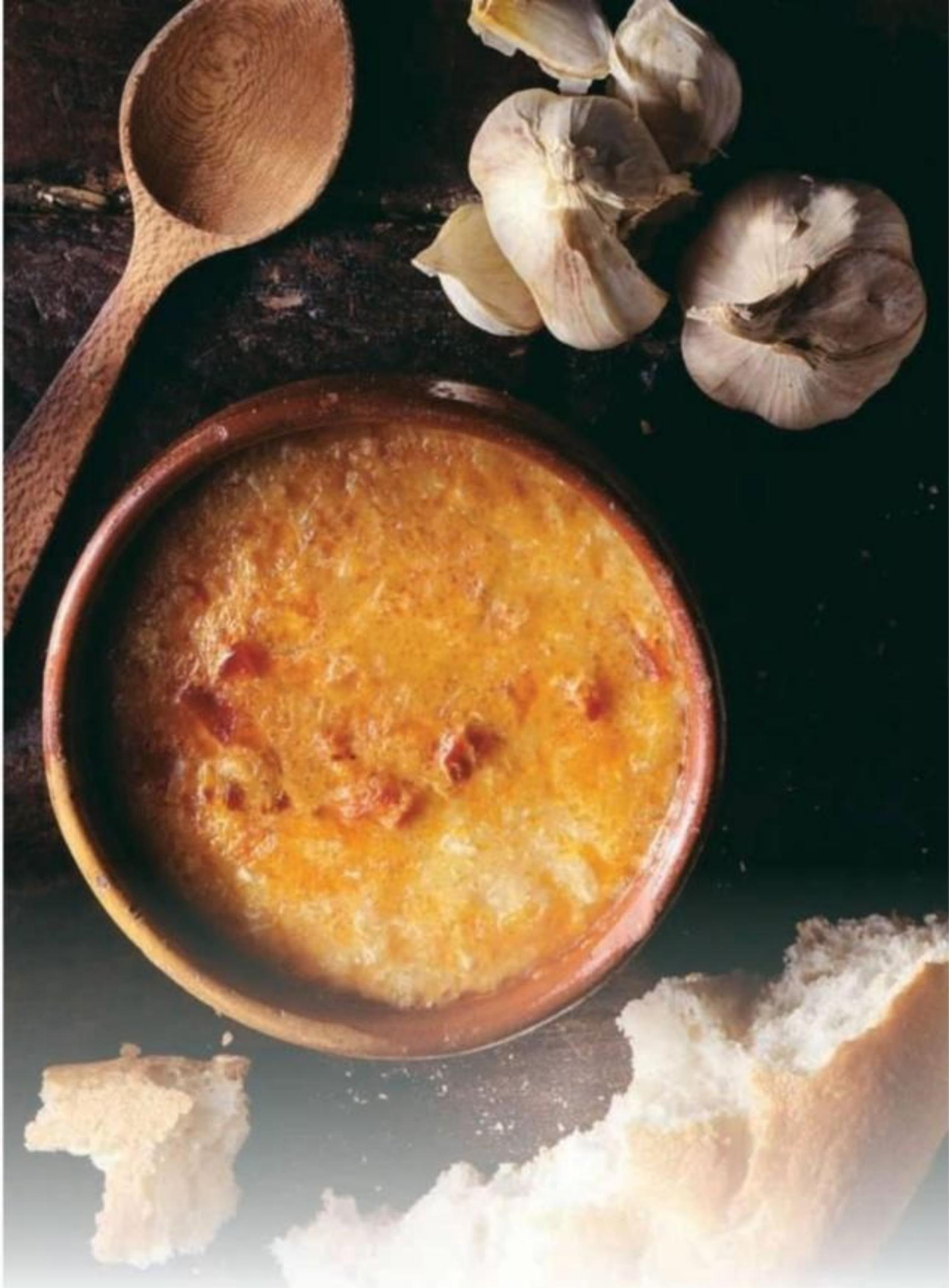
- 700 г шампиньонов • 1 луковица
- 1 черешок сельдерея • 50 г сливочного масла • 1,25 л куриного бульона
- 60 г длиннозерного риса • 2 ст. л. растительного масла • 125 мл сливок
- соль • перец

**1** Грибы почистить, промыть, обсушить и нарезать четвертинками. Луковицу очистить и порубить. Сельдерей промыть, обсушить и нарезать ломтиками.

**2** В глубоком сотейнике на горячем сливочном масле обжаривать грибы, пока из них не выпарится большая часть влаги. Положить лук и сельдерей, влить растительное масло и готовить до прозрачности лука. Всыпать рис и обжаривать его, помешивая, несколько минут.

**3** Влить в сотейник бульон, довести до кипения и готовить под крышкой на среднем огне ок. 20 мин.

**4** С помощью погружного блендера измельчить суп в пюре, вливая сливки, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть суп на среднем огне, не доводя до кипения, и разлить по порционным тарелкам. По желанию посыпать зеленью.



## Чесночный суп с черствым хлебом

**НА 6 ПОРЦИЙ**

- 150 г черствого пшеничного хлеба тонкими ломтиками • 6 зубков чеснока • 100 мл оливкового масла
- 1 ст. л. сладкой молотой паприки
- 1,5 л овощного бульона (или воды)
- соль • перец

**1** Зубки чеснока очистить и слегка подавить широким лезвием ножа. Ломтики хлеба крупно поломать.

**2** В глубоком сотейнике на горячем оливковом масле обжаривать зубки чеснока, пока они слегка не подрумянятся.

**3** Убавить огонь до минимума и заложить в сотейник подготовленный хлеб. Обжаривать хлеб, часто

переворачивая, чтобы он приобрел золотистый оттенок. Присыпать хлеб паприкой и слегка посолить.

**4** В отдельной посуде нагреть бульон (воду), не доводя до кипения, и горячей жидкостью залить хлебно-чесночную смесь в сотейнике. Добавить соль и перец по вкусу. Готовый суп разлить по порционным тарелкам. Подать горячим.

**НА ЗАМЕТКУ**

**В данном случае лучше использовать не сухари белого хлеба, а лишь слегка подчарствевший, например вчерашний, хлеб. Он хорошо впитает растительное масло при обжаривании и легко разойдется в крошку во время приготовления.**



## Суп из лука-порея с копченой грудинкой

**НА 4 ПОРЦИИ**

- 1 крупный стебель лука-порея
- 1 зубок чеснока • 1,5 л куриного бульона • 3 клубня картофеля • 250 г копченой грудинки + 4 тонких длинных ломтика для подачи • 2–3 веточки тимьяна • соль • перец

**1** Грудинку (250 г) нарезать небольшими брусками и обжаривать в сотейнике, пока из нее не начнет вытапливаться жир.

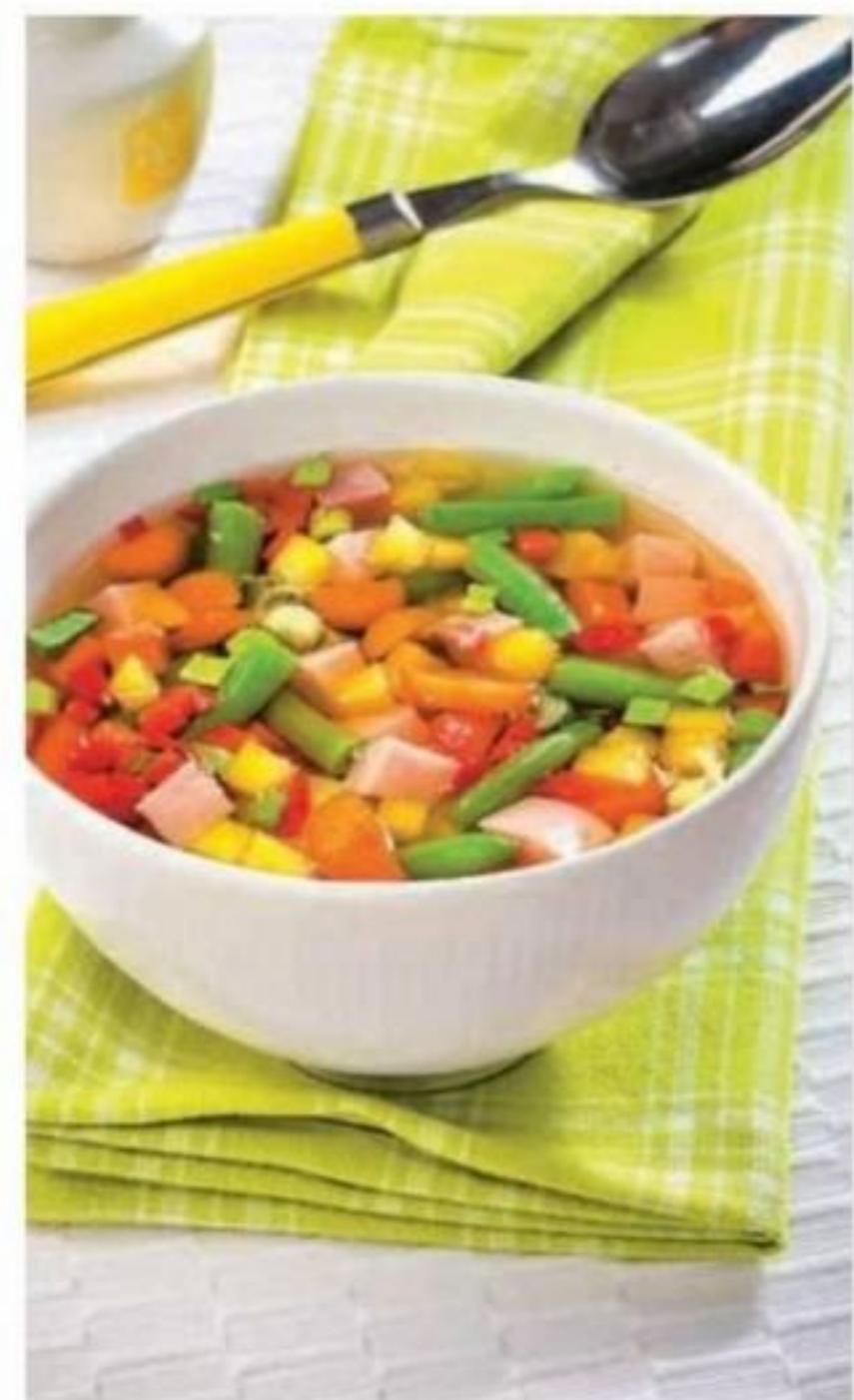
**2** Лук-порей очистить, тщательно промыть и нарезать крупными кусочками. Чеснок очистить и крупно порубить. Картофель очистить, промыть, обсушить и нарезать кубиками среднего размера. Тимьян промыть и обсушить.

**3** Лук и чеснок выложить в сотейник с грудинкой и обжаривать, помешивая, до прозрачности. Слегка посолить и поперчить.

**4** В отдельной посуде нагреть, не доводя до кипения, бульон и влить его в сотейник с луком и грудинкой. Заложить картофель и варить суп до готовности картофеля.

**5** Тонкие ломтики грудинки обжарить на сковороде без жира и наколоть на деревянные шпажки, собрав каждый гармошкой.

**6** Готовый суп разлить по порционным тарелкам, посыпать тимьяном. Подать со шпажками с грудинкой.



## Фасолевый суп с вареной ветчиной

**НА 4 ПОРЦИИ**

- 1/2 пучка зеленого лука • 1/2 стебля лука-порея (белая часть) • 1 морковь
- 1 стручок сладкого перца • 150 г зеленой стручковой фасоли • 1 стручок острого перца • 150 г вареной ветчины • 2 ст. л. растительного масла
- 1,2 л бульона • соль • перец

**1** Морковь очистить, промыть и нарезать тонкими полукружками. Сладкий и острый перец промыть, обсушить, плодоножки удалить, оба перца нарезать небольшими кубиками. Фасоль промыть, обсушить и, удалив кончики стручков, нарезать кусочками длиной 2–3 см. Ветчину нарезать кубиками среднего размера.

**2** Лук-порей очистить, промыть и нарезать кольцами. Зеленый лук промыть, перебрать, обсушить и мелко нарезать. В кастрюле на горячем масле обжаривать оба вида лука до прозрачности, добавить морковь, оба вида перца и готовить до мягкости моркови.

**3** Влить горячий бульон, заложить фасоль и готовить 15 мин. Заложить ветчину и готовить под крышкой на медленном огне ок. 10 мин. Суп посолить и поперчить по вкусу и снять с огня. Подать горячим.



Всего съестного в доме – несколько яиц? На большой пир этого, конечно, маловато, а вот для приличного завтрака или ужина вполне достаточно. Наверняка найдется еще луковица, картофель, ложка муки, немного жира, щепотка соды... Начинаем колдовать. Главное – умение!

# ЯЙЦО КАК ОСНОВА

## Омлет на пару в порционных формочках

### НА 4 ПОРЦИИ

- 3 яйца • 100 мл воды • 2 луковицы • 1 ст. л. растительного масла • горсть свежезамороженной спаржевой фасоли или свежезамороженных овощей ассорти • 1 ст. л. муки • 1/4 ч. л. соды • соль • перец

**1** Подготовить емкость для приготовления на водяной бане. Свежезамороженные овощи разморозить и варить на горячей водяной бане ок. 5 мин.

**2** Луковицы очистить, мелко нарезать и обжарить на сковороде на растительном масле до прозрачности. Обжаренный лук и приготовленные на пару овощи перемешать, слегка посолить, поперчить и распределить по порционным формочкам.

**3** В глубокой миске разболтать яйца с мукой и щепоткой соды и, вливая тонкой струйкой воду, взбивать венчиком до получения гладкой однородной пышной массы.

**4** Яичную массу разлить по формочкам с овощами. Установить формочки в корзинку пароварки и готовить омлет 5 мин. Подать, не выкладывая из порционных формочек.

### НА ЗАМЕТКУ

Такой же омлет можно приготовить на водяной бане в духовке. Подготовить глубокую форму с горячей водой и установить в нее формочки с яичной массой так, чтобы они были погружены в воду на 2/3. Накрыть форму листом алюминиевой фольги и готовить омлеты на пару 5–8 мин.



## Омлет в духовке с консервированной фасолью

**на 4-6 порций**

- 5 яиц • 200 г консервированной фасоли [или консервированного горошка]
- 3 ст. л. муки • 1/4 ч. л. соды • 1 помидор • жир для смазывания формы • соль • перец

**1** С консервированной фасоли слить жидкость в глубокую миску. Вбить яйца, добавить муку и соду и взбить все в пышную массу. Добавить соль и перец по вкусу.

**2** Помидоры вымыть, обсушить и нарезать мелкими кубиками. Добавить помидоры и фасоль в яичную массу и хорошо перемешать.

**3** Духовку нагреть до 180°. Форму для запекания смазать жиром и влить в нее яичную массу.

**4** Форму накрыть листом алюминевой фольги и запекать омлет 5 мин. Фольгу удалить и готовить омлет в духовке еще 5-7 мин. Готовый омлет нарезать порционными кусочками.

## Омлет средиземноморский с цукини, оливками и зеленью

**на 4-6 порций**

- 1 средний цукини • 1 средний помидор • 50 г брынзы • 6 яиц • 3 ст. л. муки • несколько листиков базилика • 1 ст. л. растительного масла • по 50 г черных и зеленых оливок • соль • перец

**1** Помидор, цукини и базилик вымыть и обсушить. Цукини нарезать мелкими кубиками, выложить в посуду, пригодную для приготовления в микроволновой печи, и готовить на максимальной мощности 4 мин. С приготовленных цукини слить в отдельную емкость жидкость.

**2** Помидор нарезать мелкими кусочками, сыр – кубиками, оливки – ломтиками, базилик порубить.

**3** В глубокой миске разболтать яйца с мукой и жидкостью из-под цукини, добавить 3 ст. л. воды. Положить базилик, брынзу, помидоры и оливки, посолить и поперчить.

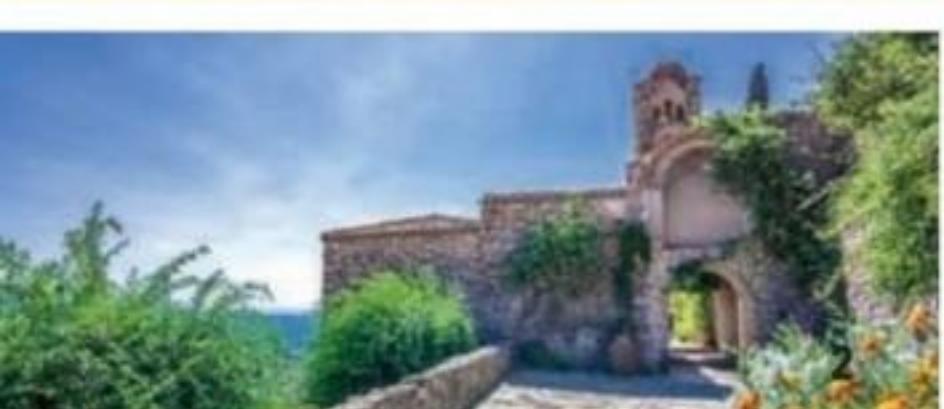
**4** Цукини выложить ровным слоем на горячую и смазанную маслом сковороду. Влить яичную массу, накрыть крышкой и готовить омлет ок. 7 мин. Готовый омлет перевернуть на сервировочную посуду.



## Кулинарное путешествие



**ЦЕЛЬ:**  
Узнать, какова  
на вкус не-  
туристическая  
Греция



1. Небо отражается в море или наоборот?
2. Живописные руины в средневековом городе Мистра.
3. Рыболовецкие суда у берегов Метони.
4. Старинный мост в городке Метони, на юго-западе Пелопоннеса.

Метони помнит еще Троянскую войну.

Пелопоннес, южная часть Балканского полуострова, – местность тихая. Здесь выращивают оливки, делают масло, разводят мелкий скот... В небольших кафе и ресторанчиках, которых не счесть, каких только морских деликатесов не подают: осьминоги вареные, тушеные и запеченные, в соусах и а-ля натюрель; кальмары жареные и отварные; анчоусы маринованные; рыба всех видов, жаренная на гриле и запеченная десятком способов... Все это богатство сдабривается оливковым маслом и подается с первосортными оливками. Вот они, оливковые рощи, кое-где спускаются к самому берегу, шелестят мелкими лаковыми листиками. Поэзия!..

### Оливковый край

Без оливок и оливкового масла обед по-гречески немыслим. Крупные сочные ягоды – это оливки сорта «каламата», столовые. Масло отжимают из более мелких, сорта «коронейки». Чем раньше сорваны они с ветки, тем ярче раскроются в готовом масле покалывающие приятной горчинкой ноты свежей травы. Но масла из зеленых оливок делают не много: нерентабельно, недозрелая ягода содержит мало жиров. А когда доспевает, вкус становится теплым, тяжеловатым, с фруктовой сладостью.

### Все свое

Сыры, оливки, зелень, масло, овощи, орехи, мясо – все местное. И цитрусовые свои, и мед. Он здесь особенный: цветочный и... сосновый. Ранней весной и с конца июня пчелы «пасутся» на цветах, а когда зацветает сосна в начале мая, ульи поднимают по склонам на четыреста метров. Мед сосновый – настоящее жидкое золото: сколько бы он ни простоял, не засахаривается.

### ...и никуда не спешить

На Пелопоннесе XXI век отступает. Маленькие деревеньки живут собственным производством, в ходу местная торговля и обмен услугами. Пасутся твои козы-овцы в соседской оливковой роще – отай раз в год соседу козлика или барашка; свежий сыр меняют на масло, инжир – на арахис... Где-то в шуме мегаполисов проворачиваются миллионные сделки, создаются империи, правят деньги... А здесь, на Пелопоннесе, все как сотни лет назад.

## ПРОСТЫЕ РАДОСТИ ПЕЛОПОННЕСА

В отличие от островов-соседей, которые давно стали модными курортами, Пелопоннес предпочитает тихую размеренную жизнь провинциала. Зачем ему суэта? Все, что нужно для счастья, у него и так есть.



1. Коринфский канал.
2. Рядом с обширным виноградником – маленький алтарь.
3. Оливковая роща.
4. Ульи переставляют с места на место несколько раз за лето.
5. На Пелопоннесе испокон веков разводят коз и овец.



## ОСЬМИНОГ в оливковом соусе

**НА 4-6 ПОРЦИЙ**

- 600 г осьминога, готового к кулинарной обработке • 3 ст. л. винного уксуса • 6 ст. л. оливкового масла
- сушеная душица • соль • перец

**1** Осьминога варить в кипящей подсоленной воде ок. 30 мин. Готовность осьминога проверить с помощью тонкого ножа или вилки: мясо должно быть мягким.

**2** Готового осьминога с помощью шумовки переложить в другую посуду и дать остывть.

**3** В небольшой миске оливковое масло соединить с уксусом, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

**4** Перед подачей полить осьминога соусом и посыпать сушеным душицей.



## МУСАКА по-гречески

**НА 4-6 ПОРЦИЙ**

- 1 кг баклажанов • 700 г рубленой говядины • 1 большая луковица
- 4 помидора • 100 мл белого сухого вина • несколько веточек тимьяна
- 75 г тертого сыра • 4 ст. л. оливкового масла • соль • перец
- Для соуса бешамель: • 35 г сливочного масла • 35 г муки • 500 мл молока

**1** Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кружками, выложить на бумажное полотенце, посолить и оставить на 20 мин, чтобы ушла горечь.

**2** Лук очистить и порубить. Помидоры вымыть, очистить от семян и нарезать кубиками. В сотейнике обжарить лук на 1 ст. л. оливкового масла, добавить помидоры, влить вино, положить тимьян, посолить, поперчить и тушить

## САЛАТ деревенский

**НА 2 ПОРЦИИ**

- 4 помидора • 1 красная луковица • 1 огурец
- 1 стручок сладкого перца зеленого цвета • 80 г черных оливок • 1 ст. л. красного винного уксуса • 4 ст. л. оливкового масла • 200 г сыра фета
- 1 ст. л. рубленого эстрагона • соль

**1** Помидоры, огурец и стручок перца вымыть и обсушить. Перец, удалив семена, нарезать ломтиками, помидор и огурец – тонкими кружками. Луковицу очистить и нарезать тонкими полукольцами. Сыр нарезать кубиками.

**2** Подготовленные овощи в салатнике соединить с оливками, посыпать эстрагоном, полить маслом, уксусом, слегка посолить и перемешать. Салат разложить по порционным тарелкам, на каждую порцию положить кубик сыра.



овощи на медленном огне 20 мин.

**3** Духовку нагреть до 200°. На сковороде на 1 ст. л. оливкового масла быстро обжарить мясо, выложить его к тушеным овощам и готовить 5 мин.

**4** Для соуса в сотейнике на гриле обжарить муку. Помешивая массу веничком, влить тонкой струйкой молоко и готовить несколько минут.

**5** Форму для запекания смазать оставшимся оливковым маслом и выложить слоями баклажаны и мясо с овощами. Последним уложить слой баклажанов. В соус подмешать 50 г тертого сыра и полить им мусаку. Посыпать оставшимся сыром и запекать 45 мин.

# ПЕРВЫЕ ЯГОДЫ

Уже через несколько недель ягод будет много-много, и самых разных. А сегодня ягодка только одна, и оттого она самая сладкая, самая нежная и самая ценная. Думаете, лучше съесть ее, такую чудесную, в чистом виде? Но десерты с клубникой – это традиция мая. Как букетик ландышей и под цветущими яблонями.

## Творожный торт с клубникой

на 4–6 порций

• 2 яйца • 80 г сливочно-го масла • 200 г сахара  
• 130 г муки • 1 ч. л.  
разрыхлителя для теста  
• жир для смазывания  
формы • 1 ст. л. желати-  
на • 350 мл сливок • 800 г  
творога • 1 ст. л. сока  
лимиона • 300 г клубни-  
ки • 1 пакетик светлого  
желе для заливки торта  
• лепестки миндаля для  
украшения

1 Масло размягчить. Духов-ку нагреть до 180°. Форму для выпекания смазать жиром.



2 Яйца разделить на белки и желтки, желтки растереть с 100 г сахара, добавить масло, влить 1 ст. л. воды и хорошо взбить. Муку просеять с разрыхлителем и порциями подмешать в желтовую массу. Белки взбить в крепкую пену и добавить в тесто.

3 Выложить тесто в форму и выпекать коржи 35 мин. Дать остить в форме.

4 Желатин замочить и отжать. Нагреть, не доводя до кипения, 100 мл сливок и распустить в них желатин. Оставшиеся сливки охладить и хорошо взбить.

5 Творог растереть с оставшимся сахаром и соком лимона, добавить сливки с желатином и хорошо перемешать. Аккуратно ввести в творожную массу взбитые сливки.

6 Корж заключить в кольцо разъемной формы и выложить на него крем. Торт поставить в холодильник на 3 ч.

7 Ягоды промыть, обсушить и нарезать продольными пластинами. Выложить ягоды на торт, бока изделия обсыпать миндальными лепестками. Приготовить желе для торта, как описано на упаковке, и залить изделие. Дать желе полностью затвердеть.



## Штрудель с творогом, яблоками и клубникой

на 6 порций

- 125 г муки • соль • 1 ст. л. растительного масла  
+ для формовки и смазывания противня/миски
- 100 мл теплой воды • 1 яйцо для смазывания
- Для начинки: • 125 г клубники • 1–2 яблока • 50 г сахара • 1 ч. л. сока лимона • 250 г творога • 20 г сливочного масла • 1 пакетик ванильного сахара

1 Муку просеять со щепоткой соли, добавить масло и воду и руками вымесить гладкое нелипкое тесто. Переложить тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность и хорошо обмять.

2 Глубокую миску смазать маслом, переложить в нее тесто, накрыть пищевой пленкой и дать ему расстояться в холодильнике 30 мин.

3 Подготовить начинку. Клубнику и яблоки вымыть и обсушить. Клубнику нарезать ломтиками, яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками. Сбрызнуть яблоки соком лимона. Творог растереть с сахаром и ванильным сахаром.

4 Тесто раскатать очень тонко в прямоугольный пласт, смазать растительным маслом и переложить на смазанный противень. Духовку нагреть до 175°. Выложить на тесто творог, оставив со всех сторон свободные края ок. 2 см, распределить яблоки и клубнику. Сливочное масло охладить, мелко порубить и посыпать начинку. Свернуть тесто в рулет и перевернуть его швом вниз. Яйцо разболтать и с помощью кулинарной кисточки смазать изделие. Выпекать 35 мин.

## Творожный десерт с клубникой и смородиной

на 4 порции

- 250 г маскарпоне • 100 г творога средней жирности
- 4–5 ст. л. жирных сливок
- 1/2 пакетика ванильного сахара • 150 г сахарной пудры
- 200 г бисквитного печенья
- по 100 г клубники и черной смородины • несколько веточек мяты для украшения

1 Подготовить креманки для десерта. Ягоды аккуратно промыть на сите под тонкой струей воды и обсушить, смородину оборвать с веточек. Мяту промыть, обсушить и разобрать на мелкие веточки. Немного ягод клубники отложить для украшения.

2 Творог протереть через сито и в глубокой миске перемешать с маскарпоне. Добавить сливки (количество определить

по желаемой консистенции), сахарную пудру и хорошо взбить.

3 Творожную массу разделить на две части. В одну часть добавить ванильный сахар, хорошо перемешать и разложить ее по креманкам.

4 Оставшуюся творожную массу размять с ягодами (ягоды по желанию нарезать или подавить вилкой) и выложить в креманки на "пустую" творожную массу. Креманки с творожной массой поместить в холодильник на 20 мин.

5 Бисквитное печенье с помощью скалки для теста искрошить в крупную крошку. Перед подачей на стол посыпать десерт бисквитной крошкой и украсить ягодами клубники и веточками мяты.





# СЕЗОННАЯ ПОЗИЦИЯ

Чизкейк с клубникой на корже из мюсли

**НА 6 ПОРЦИЙ**

**Для основы:** • 200 г мюсли • 1 ст. л. муки  
• 100 г сливочного масла • соль

**Для сырной массы:** • 6 г желатина • 150 мл

**жирных сливок • 750 г маскарпоне**

**• 2 яйца • 100 г сахара • 1 пакетик ванильного сахара**

**Для подачи и украшения:** • 300 г клубники



**1** Масло порубить и выложить в чашу блендера. Добавить мюсли, муку и щепотку соли и взбить до получения однородной гладкой массы. Выложить массу ровным слоем в разъемную форму, хорошо разровнять и утрамбовать и выпекать в духовке 20 мин при 180°. Готовой основе дать остыть.

**2** Маскарпоне взбить с яйцами и сахаром. Желатин замочить. Сливки довести до кипения. В небольшом количестве горячих сливок распустить желатин, перемешать с оставшимися сливками и ввести в сырную массу. Сырную массу выложить на остывшую основу, хорошо разровнять и поместить в холодильник.

**3** Перед подачей клубнику вымыть, обсушить, плодоножки удалить. Все ягоды нарезать тонкими продольными пластинами и выложить на затвердевшую сырную массу чизкейка. По желанию украсить изделие веточками свежей перечной мяты или розмарина.

Президент международных изданий:  
Рейнхольд Г. Хуберт

Издание выходит ежемесячно

Шеф-редактор: Александра Маленко  
Адрес редакции: Украина, 03680,  
г. Киев, ул. Радищева, 10/14

тел.: (044) 490-83-62 [доб. 77-81],  
факс: (044) 490-83-60

Для писем: 01033, г. Киев, а/я 123  
E-mail: p.appetit@burda.ua

Учрежден и издается  
ДП "Бурда-Украина"

Адрес издателя: Украина, 03680,  
г. Киев, ул. Радищева, 10/14  
[www.burda.ua](http://www.burda.ua)

Отдел рекламы: тел.: (044) 490-83-63,  
факс: (044) 490-83-64

Директор по продаже рекламы:  
Галина Земледух,  
[g.zemledukh@burda.ua](mailto:g.zemledukh@burda.ua),  
тел.: (044) 490-83-63

Руководитель группы менеджеров  
по продаже рекламы:  
Светлана Совинская,  
[s.sovinskaya@burda.ua](mailto:s.sovinskaya@burda.ua)

Менеджер по продаже рекламы:  
Тамара Ведмидь, [t.vedmid@burda.ua](mailto:t.vedmid@burda.ua)

Бренд-менеджер: Инна Гринькова,  
[i.grinkova@burda.ua](mailto:i.grinkova@burda.ua),  
тел.: (044) 490-83-63

Отдел распространения:  
тел.: (044) 494-07-90,  
[distribution@burda.ua](mailto:distribution@burda.ua)

Подписка на журнал "Лиза. Приятного аппетита!" в Каталоге изданий Украины 2015 г. Подписной индекс: 74351 [на 1 мес.]. Для справок: (044) 494-07-90

Журнал зарегистрирован в Министерстве юстиции Украины. Свидетельство о регистрации КВ № 21798-11698 ПР от 31.12.2015 г.

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Материалы со знаком публикуются на правах рекламы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ДП "Бурда-Украина". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издательства. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает свое согласие и подтверждает согласие изображенных на фотографиях лиц на публичный показ, отображение и распространение присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ДП "Бурда-Украина" и других издательств концерна "Бурда". Отправитель также предоставляет право ДП "Бурда-Украина" на любую переработку фотоизображений и редактирование текстов без последующего согласования с ним. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: "Юнивест Принт",  
01054, Киев, ул. Дмитриевская, 446  
Номер заказа: 181/10612

Дата выхода в свет: 12.04.2019

Тираж\*: 23 000 экз.

Читательская аудитория: 87 690

Источник: MMI Украина '2016/2+2016/3

\*отпечатанный тираж

# Найди золотой ключик в журнале «Лиза. Кейворды»!



Уже в продаже!



# Spring Magic



\*МАГІЯ ВЕСНИ

У МЕРЕЖАХ СУПЕРМАРКЕТІВ

**КОСМОС**

**ТАВРИЯ В**

[INSTAGRAM.COM/TAVRIAV](https://www.instagram.com/tavriav)  
 [INSTAGRAM.COM/COSMOS.MARKET](https://www.instagram.com/cosmos.market)

[FACEBOOK.COM/TAVRIAV](https://www.facebook.com/tavriav)  
 [FACEBOOK.COM/KOSMOS.MARKET](https://www.facebook.com/kosmos.market)

[WWW.TAVRIAV.ORG](http://WWW.TAVRIAV.ORG)