

Лиза
Приятного аппетита!

Готовить с душой, есть с удовольствием
Приятного аппетита![®]

№ 5/2018

МИЛЫЙ, МИЛЫЙ ТЕПЛЫЙ МАЙ

МОЛОДАЯ ЗЕЛЕТЬ
В СУПАХ И САЛАТАХ,
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ШАШЛЫКИ,
БЕСПОДОБНЫЕ ЗАКУСКИ

3 ДЕЛИКАТЕСА
из ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

САХАР
для основного блюда
НЕОБЫЧНЫЕ ИДЕИ

СЫР ИЛИ ТВОРОГ?
ЛЕГКИЕ ВАРИАЦИИ
и отличные комбинации

ПЕРВЫЕ ЯГОДЫ
в несложных десертах

+ ЗАГОТОВКИ

Едем на пикник. И конечно, по традиции будем готовить мясо на огне. По новому рецепту! с. 8-9



Корректируем меню в соответствии с погодой и настроением. Удовольствие гарантировано! с. 12-13

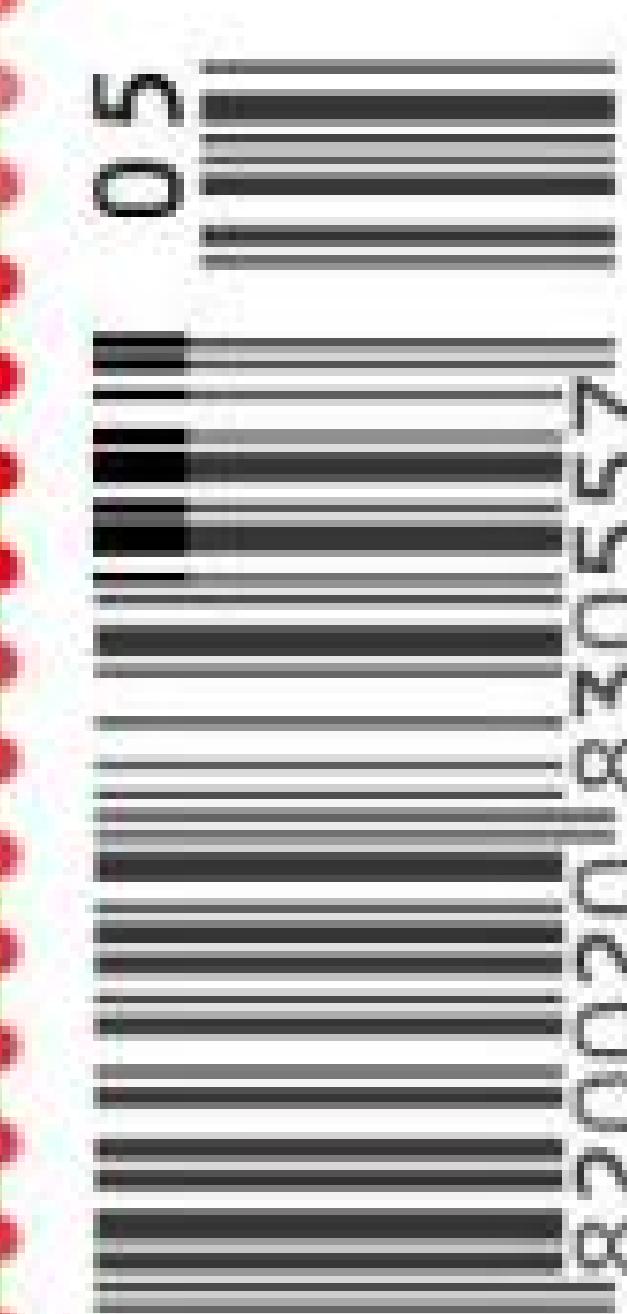


Используем возможности современной техники: что умеет микроволновая печка? с. 24-25



НОВАЯ
РУБРИКА
**ДОМАШНИЕ
ПРИПАСЫ**

Лучшие идеи
для быстрых
обедов



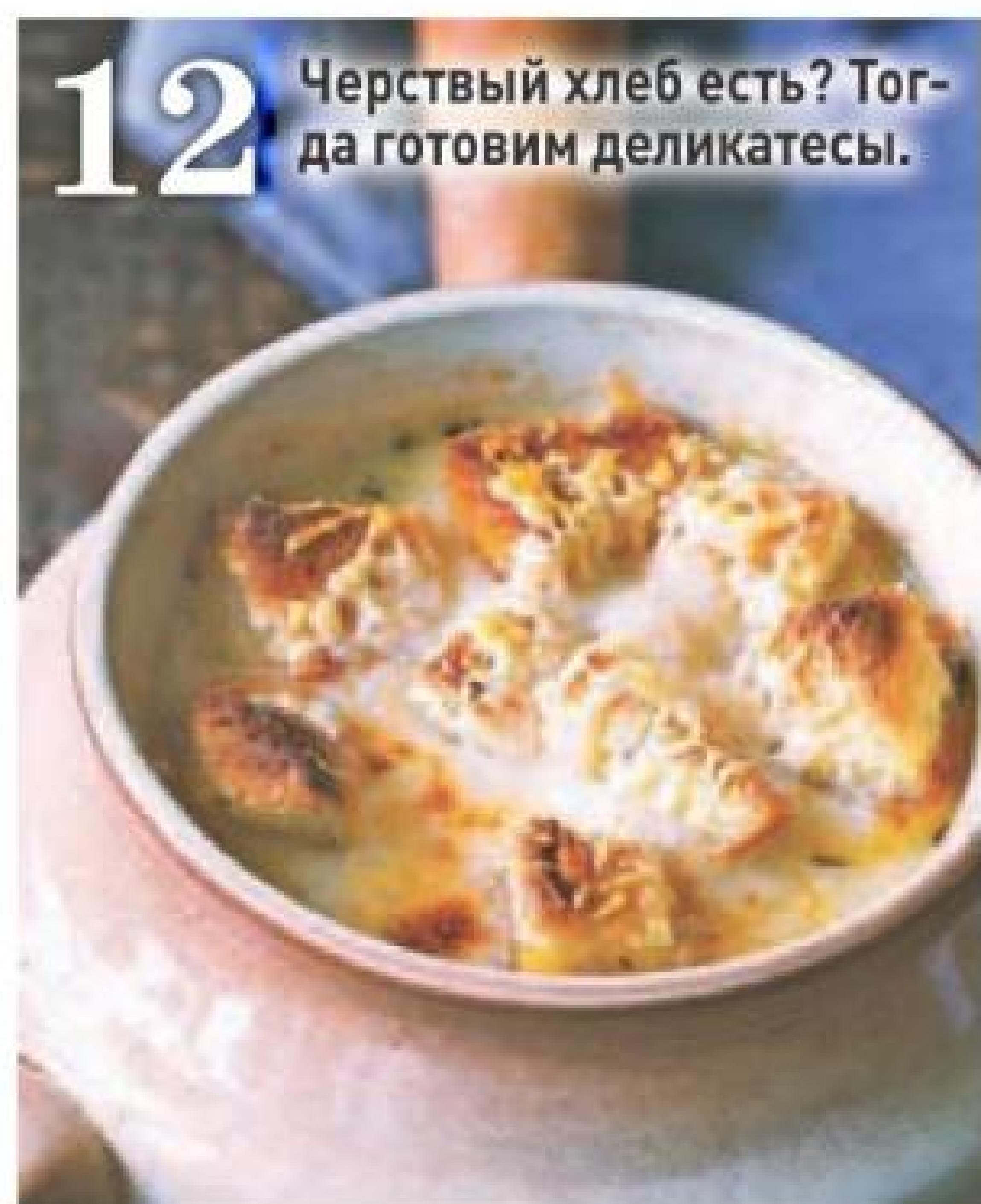
Бурда-Украина

4 8200020 830557

Дорогие читатели!

Наконец-то май! Каждый год мы восклицаем это радостно-удивленно, хотя, конечно же, иначе и быть не могло: апрель, потом май.

A май – это по-летнему теплые дни и выезды на природу, свежая зелень и первые ягоды, и обеды на открытых террасах, и долгие прогулки... Готовы к такому ритму?



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



Аппетитные новости
6–7 Милый месяц май. Вкусные идеи для теплых дней.

Сезонное предложение

8–9 Шашлыки: сделано на огне.

Фирменный рецепт

10–11 Шпинатный крем с нежным сыром.

Семейный обед

12–13 В майском меню блюда легкие, светлые, необыкновенно яркие. Полная гамма удовольствия.

Тонкости домашней кухни

14–16 Творог или сыр отлично сочетается с молодой зеленью.

Готовить ПРОСТО!

Мастер-класс для начинающих с. 17–20



Крупным планом

21–23 Исследуем все оттенки сладости: какой бывает сахар и в какие блюда его стоит добавить.

Простые идеи

24–25 Макси-идеи в формате микро – это как? Это – в микроволновке.

Домашние припасы

26–27 Черствый хлеб? Прекрасная основа для замечательного обеда.

Кулинарное путешествие

28–29 Камбоджа: страна, в которой необычно все.

Сладкоежкам на радость

30–33 Вводим в рацион первые ягоды и наслаждаемся выпечкой с ревенем.

Шаг за шагом

34 Ромовая баба с пряным сиропом

NB! Простой рецепт домашней панировки для рыбных блюд: 1 ломтик черствого белого хлеба истолочь в крошку и перемешать с 50 г тертого пармезана и 2 ст. л. рубленой петрушки.

Хлебный пудинг на водяной бане

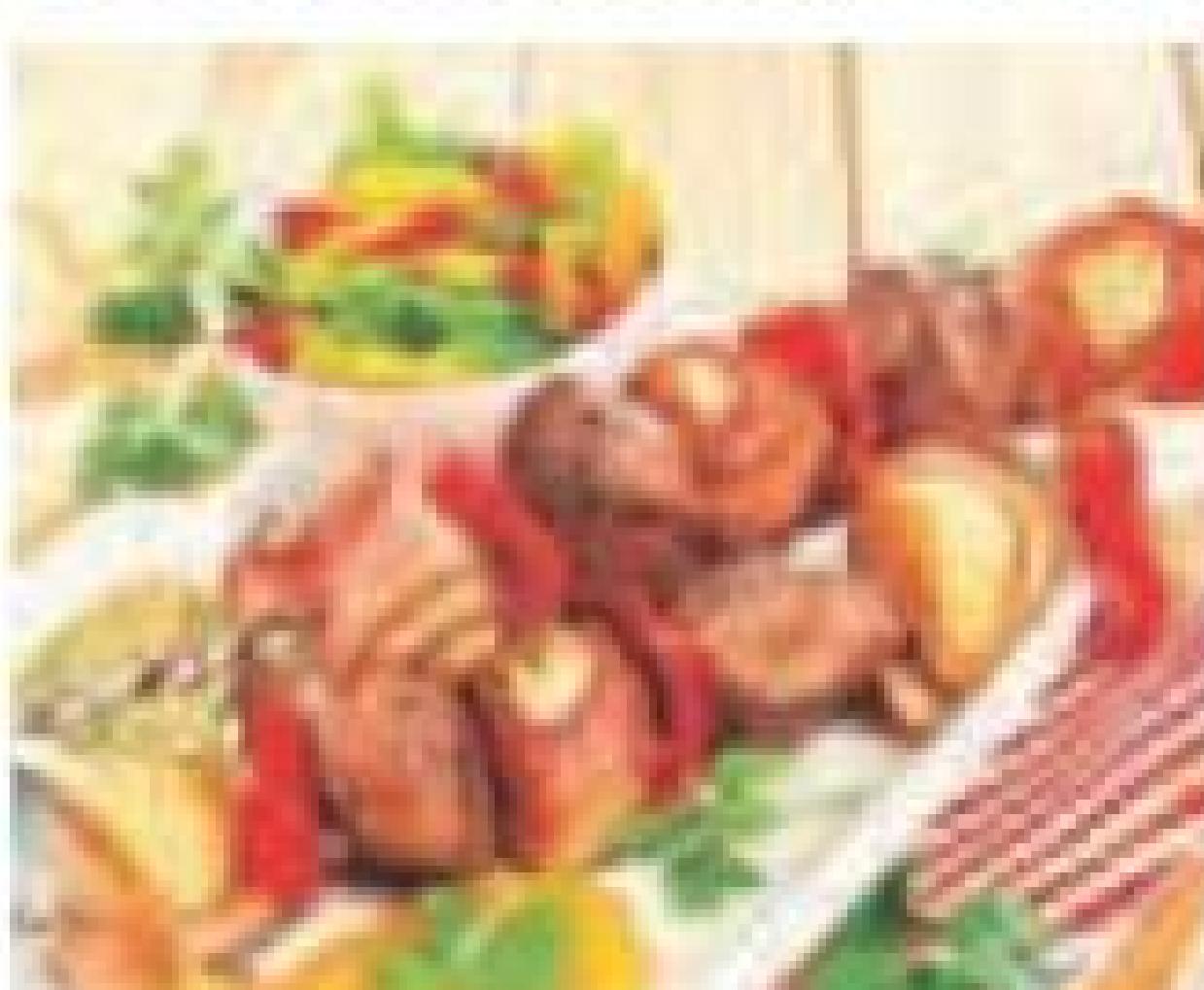
Нарезать мелкими ломтиками 200 г черствующего хлеба (без корочки). 100 г свежезамороженного зеленого горошка бланшировать 5 мин в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. С 150 г консервированной кукурузы слить жидкость. Подготовленные продукты и 2 нарезанных ломтиками вяленых помидора выложить в смазанную жиром форму слоями. В глубокой миске взбить 4 яйца и 2 желтка и, взбивая, влить 600 мл горячего молока, посолить и поперчить. Яично-молочной смесью залить продукты в форме. Форму установить в глубокий противень с горячей водой так, чтобы она была погружена в воду до половины, и готовить пудинг в духовке при 150° 1 ч 15 мин.



40 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ МАЯ

МК

Мастер-классы,
блюда от шефа



9 Мясо и гарнир:
шашлык с картофелем



9 Шашлыки из индейки



6 Салат из одуванчиков



7 Овощные шашлычки
с сыром



8 Шашлык
с апельсинами



8 Куриные шашлычки



13 Лимонное печенье



14 Семейный пирог
с творогом и зеленью



15 Запеканка с фетой
и шпинатом



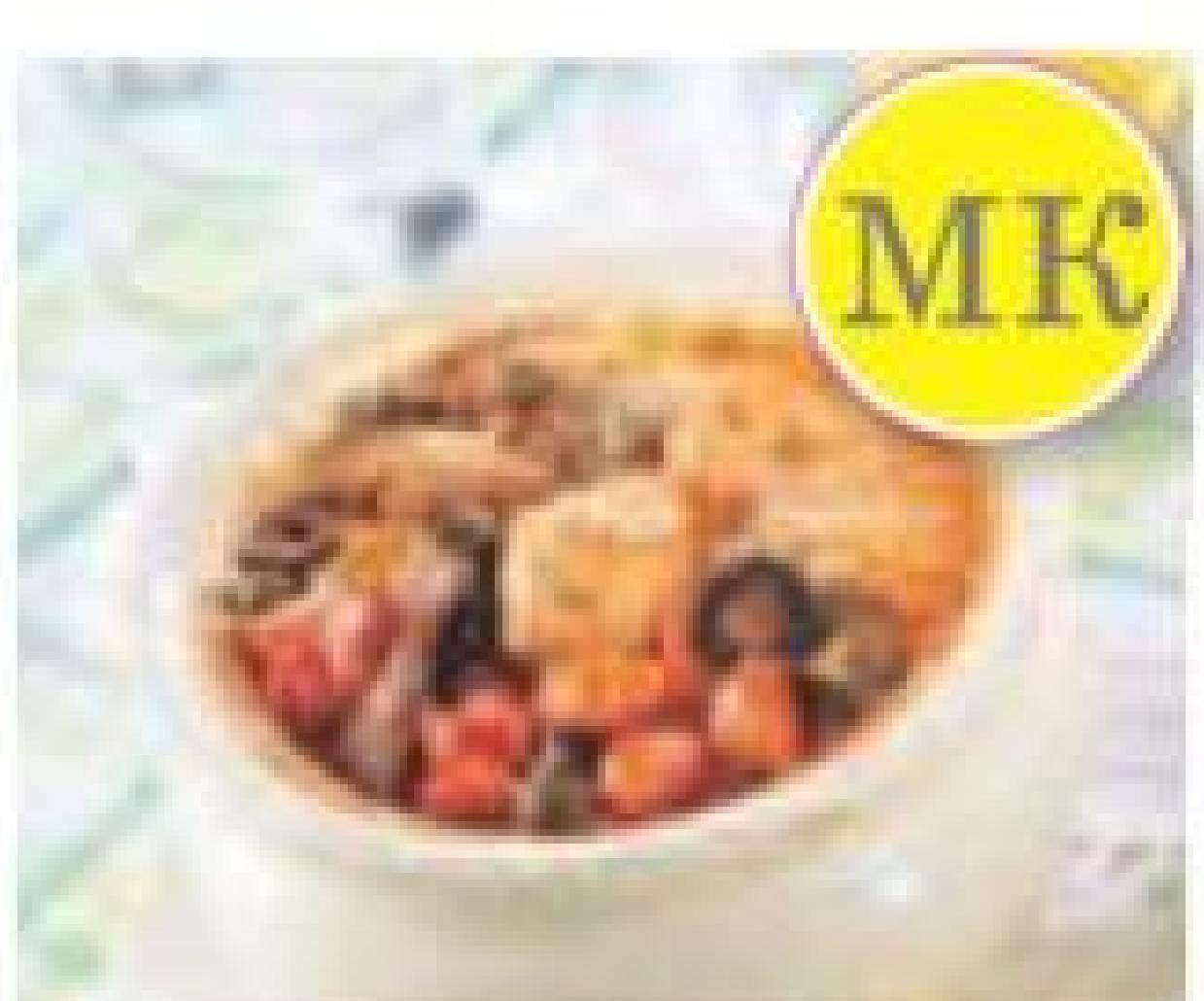
15 Овощные оладьи



16 Творожные тартинки



17 Наггетсы



18 Сборная солянка



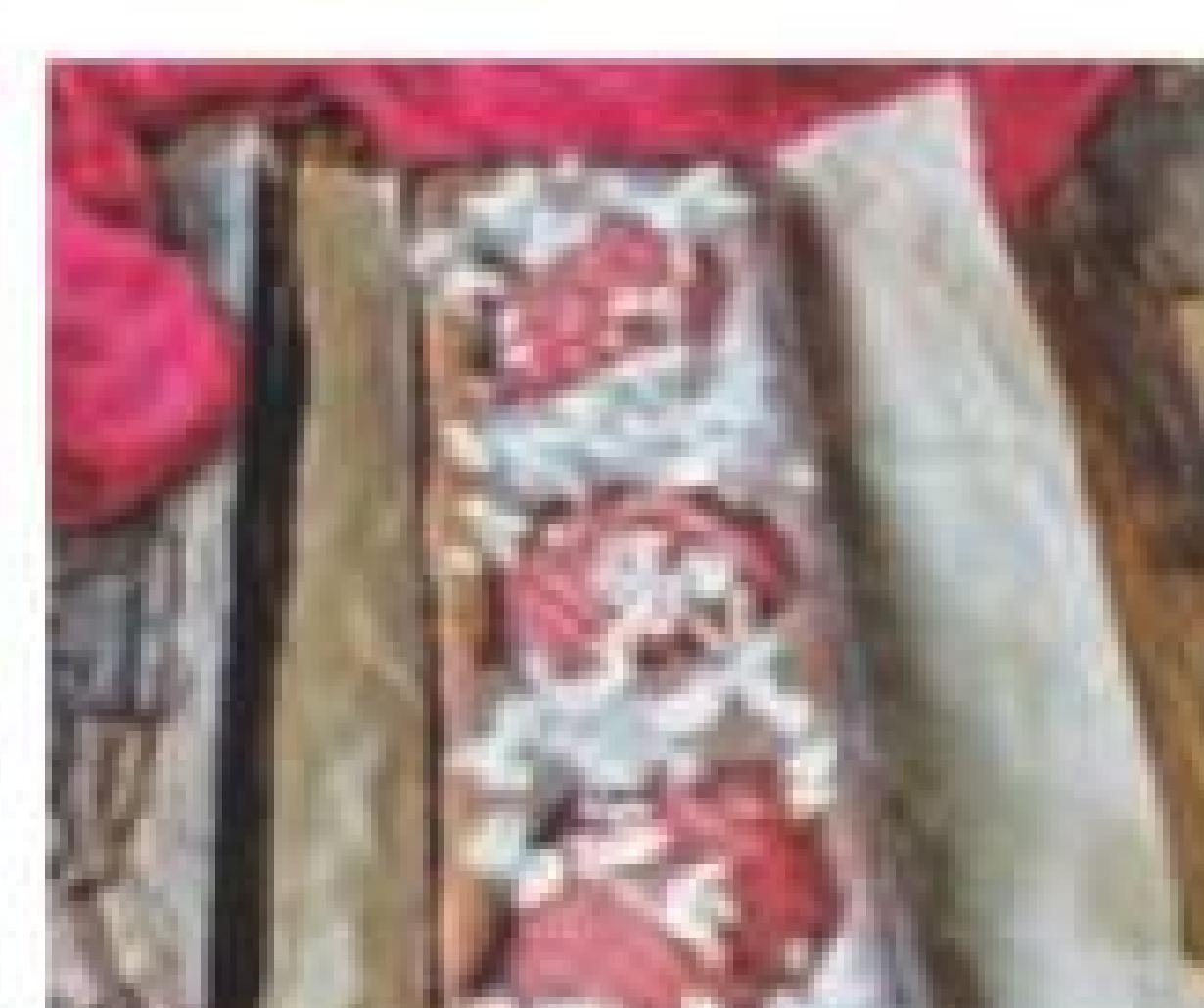
19 Мясо с овощами под
сыром



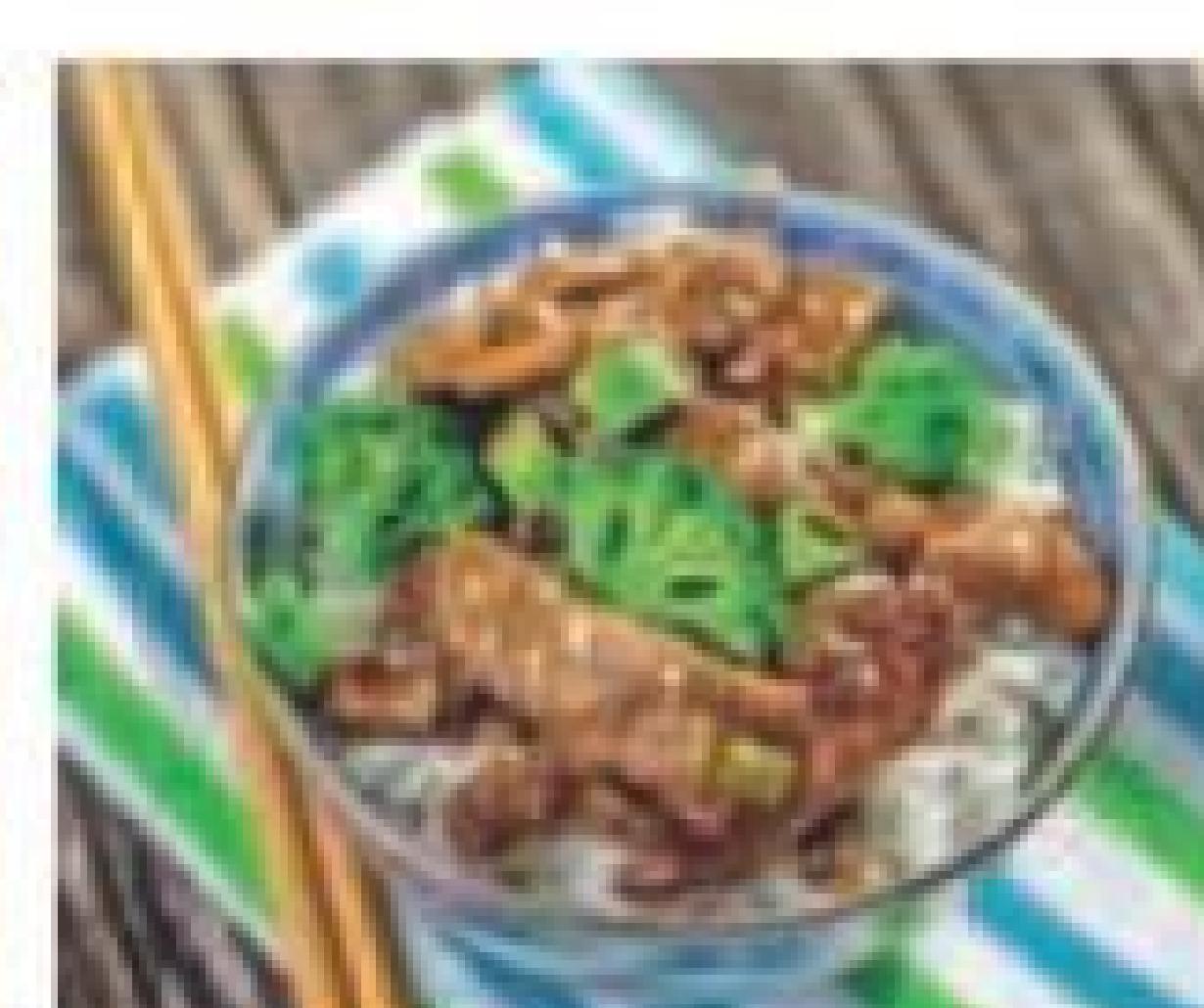
20 Рулет с бананом



21 Запеченная курица со
сладким соусом



22 Тарты с яблоком
и корицей



22 Свинина в карамели



23 Апельсиновый кекс
с лесными орехами



23 Карамельный соус на
сливках



24 Картофель варено-
печенный



25 Филе рыбы с майори-
ном и соком лимона



25 Маффины с какао и шоко-
ладом



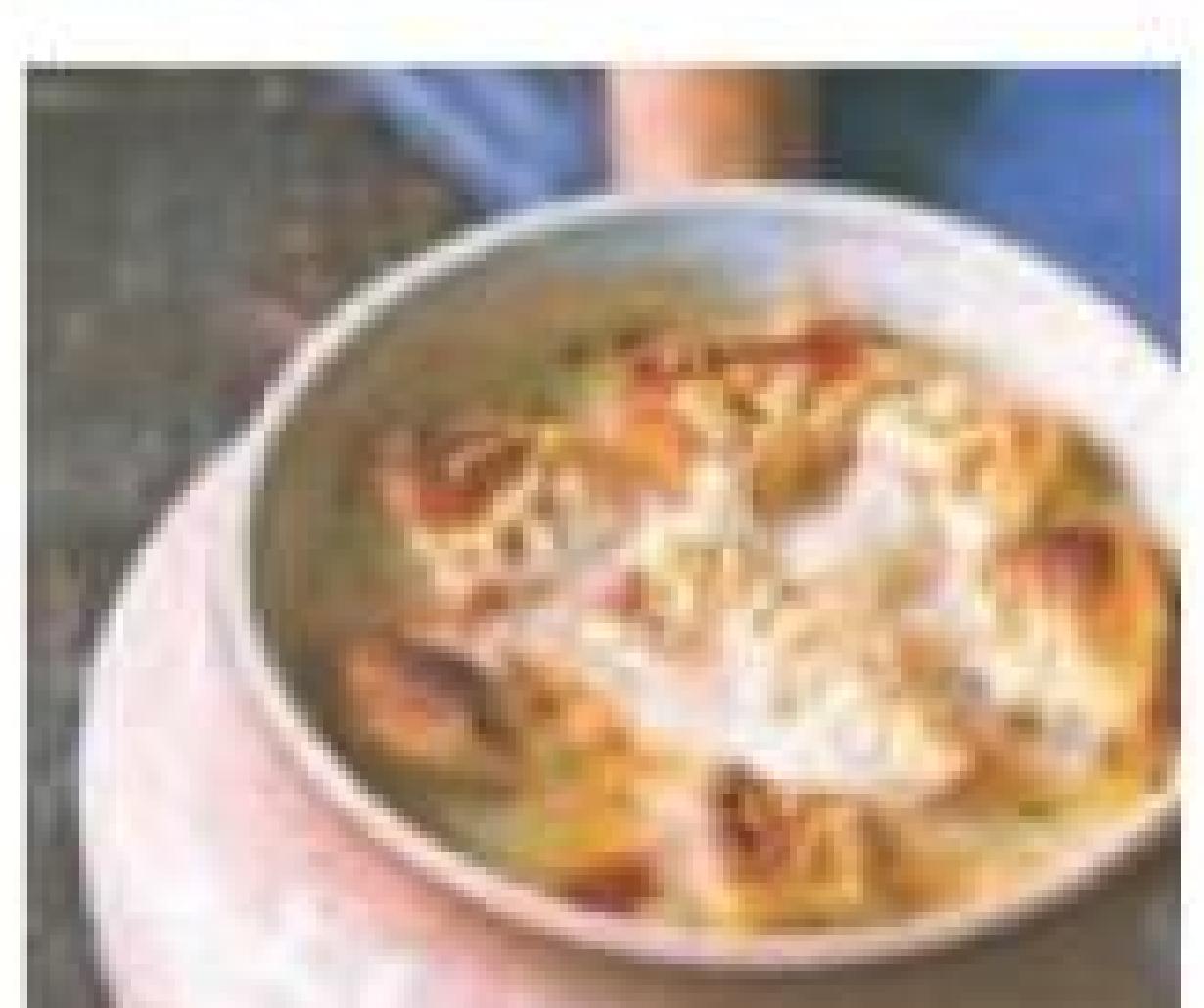
25 Порционный чизкейк
с соком лимона



26 Закусочные маффины



27 Хлебный пудинг



27 Похлебка вельш



29 Свинина в сахарном
соусе



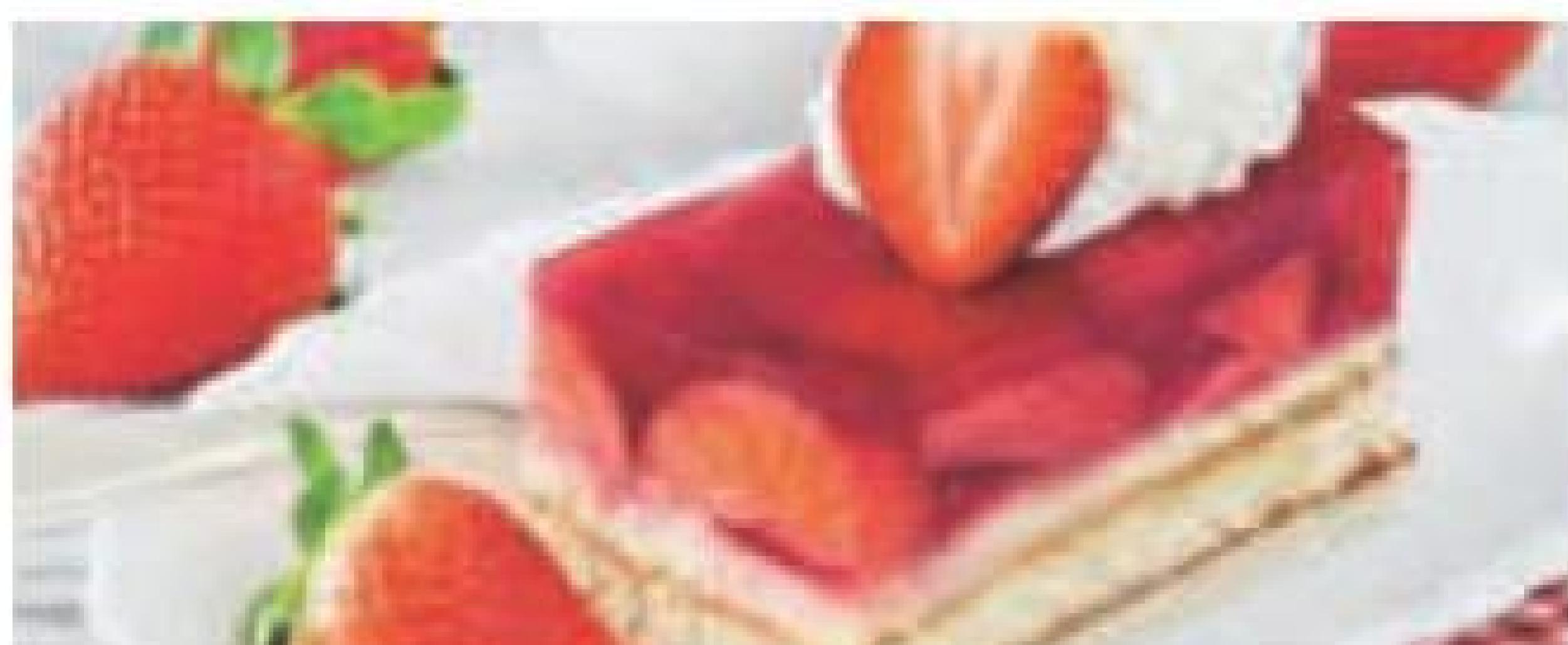
29 Амок
по-камбоджийски



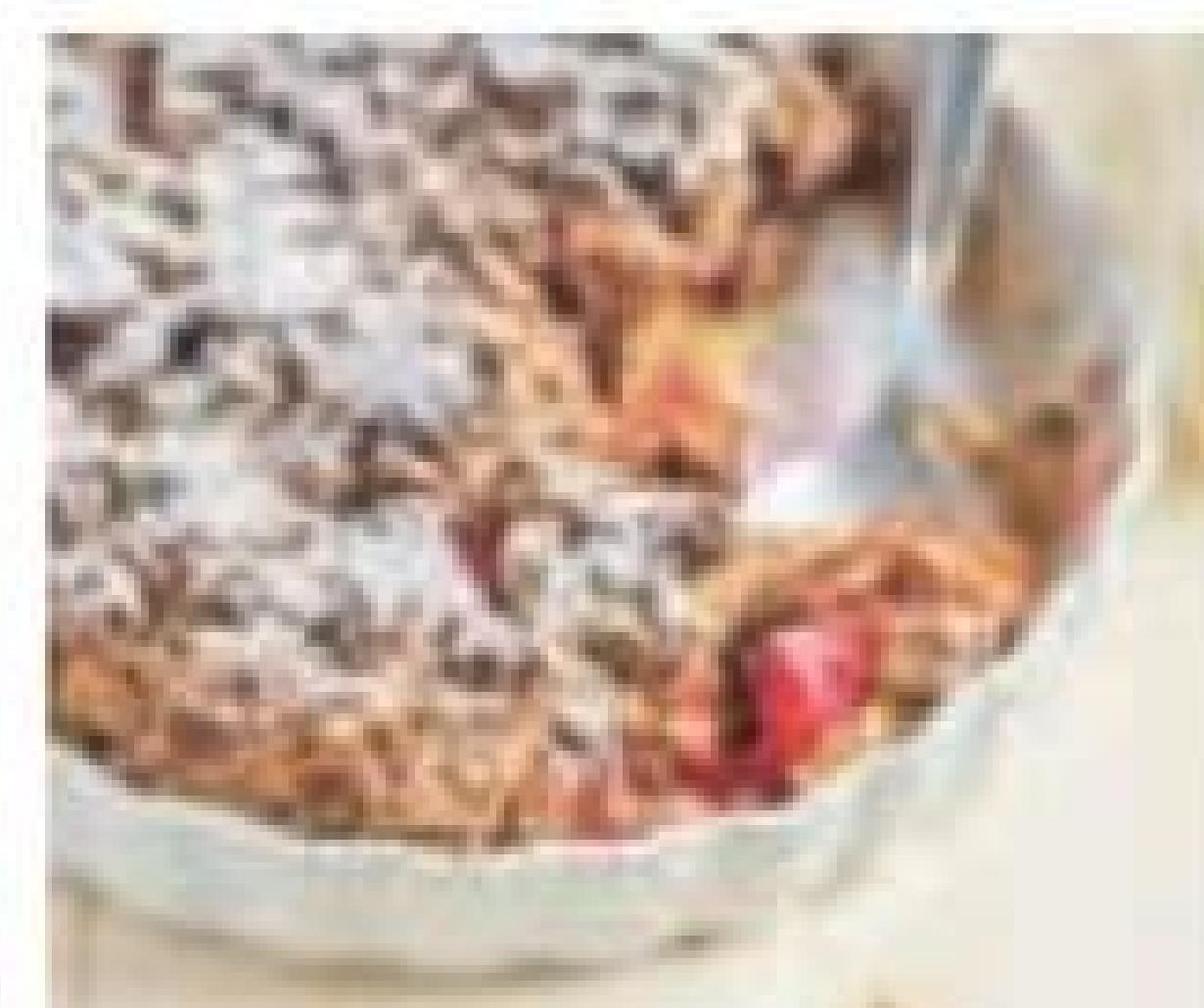
33 Тарт с ревенем конфи



30 Шарлотка с клубникой и марципаном



31 Бисквитный торт с клубничным желе



31 Крамбл с клубникой
и ревенем



32 Перевернутый пирог с ревенем



34 Ромовая баба

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

на базе виноградной косточки



ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:

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

«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась 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 согласно Закону Украины «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Институт БИОПРЕПАРАТОВ», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ 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 449 грн., или набора 6-ти банок Формавит за 499 грн.

- ◆ 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 выслать нам заявление и все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть**.

НЕВЕРОЯТНО

КУПОН ЗАКАЗА

Да, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ**:

Курс Окончательный чтобы скинуть более 20 кг (**5+1 банка в подарок***!**)
Код продукта 128 35 90.
Цена – 499 грн.

Курс Суперинтенсивный чтобы скинуть от 15 до 20 кг (**4+1 банка в подарок!**)
Код продукта 128 35 89.
Цена – 449 грн.

Курс Интенсивный чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)
Код продукта 128 35 88.
Цена – 399 грн.

Курс Стойкий чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)
Код продукта 128 35 87.
Цена – 299 грн.

Курс Ударной дозы чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)
Код продукта 128 35 86.
Цена – 179 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 по СМС и электронной почте

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.

Заказ онлайн на сайте:
www.betaprotect.com

Аппетитные новости

МИЛЫЙ МЕСЯЦ МАЙ

Он может быть по-летнему теплым или прохладным, ослепительно-солнечным или дождливым. Но он в любом случае оправдает все наши ожидания. Мы ведь ждали полного пробуждения природы? Так вот оно, наслаждайтесь!

Салат из одуванчиков

НА 4 ПОРЦИИ:

Промыть, перебрать и обсушить 1 большой пучок молодых одуванчиков (листья и цветки). Очистить и нарезать тонкими кольцами 1 молодую луковицу. Нарезать кубиками 150 г среднесоленой брынзы. Подготовленные одуванчики разложить по порционным тарелкам, добавить лук и сыр и перемешать. Для соуса 2 ст. л. оливкового масла слегка взбить с 1 ч. л. бальзамического уксуса и соком 1/4 лимона, слегка посолить. Полить салат соусом и украсить тонкой долькой лимона.

Трава... огуречная!



До появления на грядках первых свежих огурцов еще ой как далеко, а в салате ощущается яркий вкус молодого огурчика. Ароматизаторы? Да нет же, трава огуречная. Ее нежные светло-зеленые листья имеют вкус и запах молодого огурца. Их хорошо добавлять в салаты, сэндвичи, закуски. Нежно-синенькие цветки огуречной травы тоже съедобны и по вкусу напоминают... устрицы!

Рыбные рулетики на шпажках

НА 4 ПОРЦИИ:

Промыть, обсушить и удалить кости из филе белой рыбы (ок. 800 г). Нарезать филе длинными широкими полосками. Сбрзнуть рыбу соком лимона, посолить. Для начинки 50 г тертого сыра перемешать с 2 ст. л. рубленого укропа, 1 рубленым зубком чеснока и 1 ст. л. жирной сметаны. Каждую полоску филе смазать начинкой и свернуть рулетиком. Рулетики наколоть на деревянные шпажки (по 2–3 на порцию), присыпать мукой и запекать на гриле до золотистого цвета. Подать с соусом из натурального йогурта с рубленой свежей зеленью ассорти.

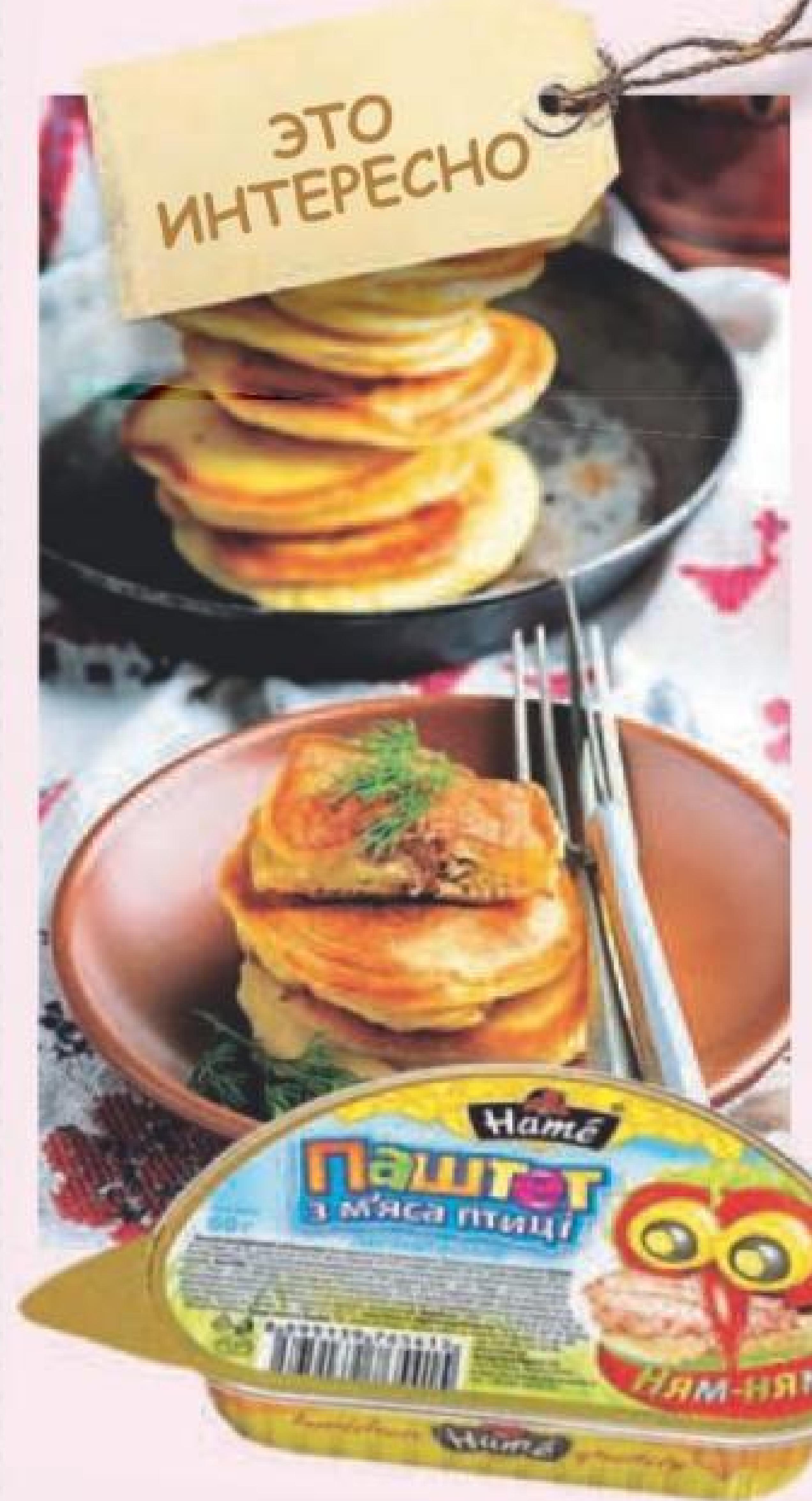


Овощные шашлычки с сыром

В дополнение к мясу и рыбе на гриле – оригинальные овощи.

НА 4 ПОРЦИИ:

Разрезать пополам 3 стручка сладкого перца и, удалив плодоножки, обжаривать на гриле срезом вверх 10 мин. Перец очистить и нарезать полосками. Небольшой цукини нарезать тонкими продольными пластинами и обжарить на гриле до мягкости. Слегка посолить. Нарезать брусками 200 г твердого сыра, завернуть бруски в полоски овощей и нанизать на шпажки, чередуя с оливками, фаршированными перцем (110 г). Шашлычки посолить, поперчить и запекать на гриле, пока сыр не начнет плавиться. Готовые шашлычки попечить.



Любой каприз!

Так бывает: сначала хочется сладких оладий, через минуту большой сэндвич, потом печеной картошки с самой вкусной начинкой, потом... потом... И не важно, сколько человеку лет, право на каприз имеет каждый. Куда важнее уметь эти капризыrationально удовлетворить. В этом неплохо помогут готовые мясные паштеты Hame. Пробованный сбалансированный натуральный состав, высокая доля содержания мяса, приятный аромат и насыщенный вкус – все это паштеты Hame. Прекрасная основа для ярких кулинарных идей! Предлагаем приготовить оригинальные сэндвичи из оладий с паштетом Hame (из расчета на 2 порции). На 8 оладий положить по 1/2–1 ст. л. паштета Hame и добавить немного тертого сыра. Оладьи с начинкой накрыть еще 8 оладьями, выложить в форму для запекания и поместить в духовку (200°) на 5 мин. Оладьи подать горячими.

Сезонное предложение



Где проведем выходные?

Конечно же,

на природе! Устроим небольшой приятный пикник – с веселыми играми, с беспечными разговорами у костра...

И разумеется, обед на свежем воздухе у нас будет особенный –

с ароматными шашлыками. А как их готовить будем?

Минутку, сейчас придумаем!

СДЕЛАНО НА ОГНЕ

Шашлык с апельсинами

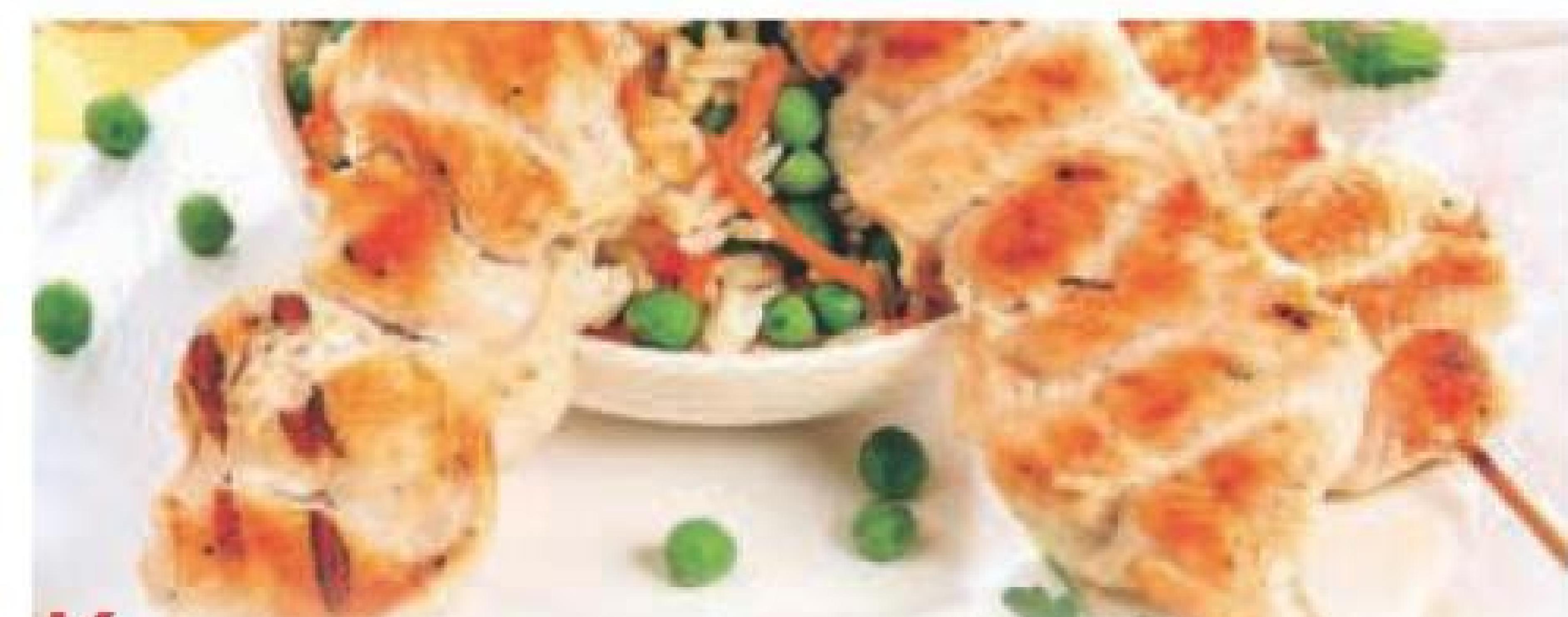
НА 4 ПОРЦИИ

- 800 г свинины • 1/3 ч. л. сушеного розмарина • 300 мл белого сухого вина • 100 мл воды • 2 апельсина • сок 1/2 апельсина • 1 луковица • 2 ст. л. растительного масла
- соль • перец

1 Мясо промыть, обсушить и нарезать крупными кубиками. Выложить в миску подготовленное мясо, присыпать сушеным розмарином, добавить соль, перец и хорошо перемешать. Влить в миску вино, воду и сок апельсина, мясо хорошо перемешать и обмять, накрыть миску пищевой пленкой и поместить в холодильник на 1 ч.

2 Луковицу очистить и нарезать крупными толстыми кружками (или широкими продольными ломтиками). Над миской 2 апельсина очистить а-виф – до мякоти, и разобрать на дольки, удалив все белые пленочки. Собравшийся в миске сок перемешать с растительным маслом.

3 Маринованное мясо нанизать на деревянные шпажки, чередуя его с кружками лука и дольками апельсинов. Готовить шашлыки на гриле ок. 20 мин, регулярно поливая маслом с соком апельсина.



Куриные шашлычки в лимонно-чесночном маринаде

НА 4 ПОРЦИИ

- 4 куриные грудки • сок 2 лимонов • 3 зубка чеснока
- 2 ст. л. рубленой петрушки • 6 ст. л. растительного масла
- соль • перец

1 Мясо посолить, поперчить, крупно нарезать и выложить в миску. Очищенный чеснок истолочь в ступке с петрушкой, перемешать с маслом и соком лимонов и полить куриные грудки. Накрыть пищевой пленкой и мариновать 30 мин при комнатной температуре.

2 Грудки обсушить, маринад собрать. Обжаривать грудки на сковороде 10 мин, нанизать на шпажки и полить маринадом. Подать горячими.

Мясо & гарнир шашлык с картофелем

НА 4 ПОРЦИИ

- 400 г телятины • 12 средних клубней картофеля • 12 ломтиков бекона
- 1 стручок сладкого перца • 100 мл сухого белого вина • 3 ст. л. растительного масла • рубленая зелень • соль • перец

1 Картофель очистить, вымыть, погрузить в кипящую воду и варить 15 мин. Воду слить, картофель обсушить и охладить. Подготовленный картофель обернуть ломтиками бекона.

2 Мясо вымыть, обсушить и нарезать крупными кубиками, в глубокой миске мясо посолить и поперчить, залить вином и маслом, добавить петрушку. Мясо перемешать, накрыть пищевой пленкой и мариновать при комнатной температуре 30 мин.

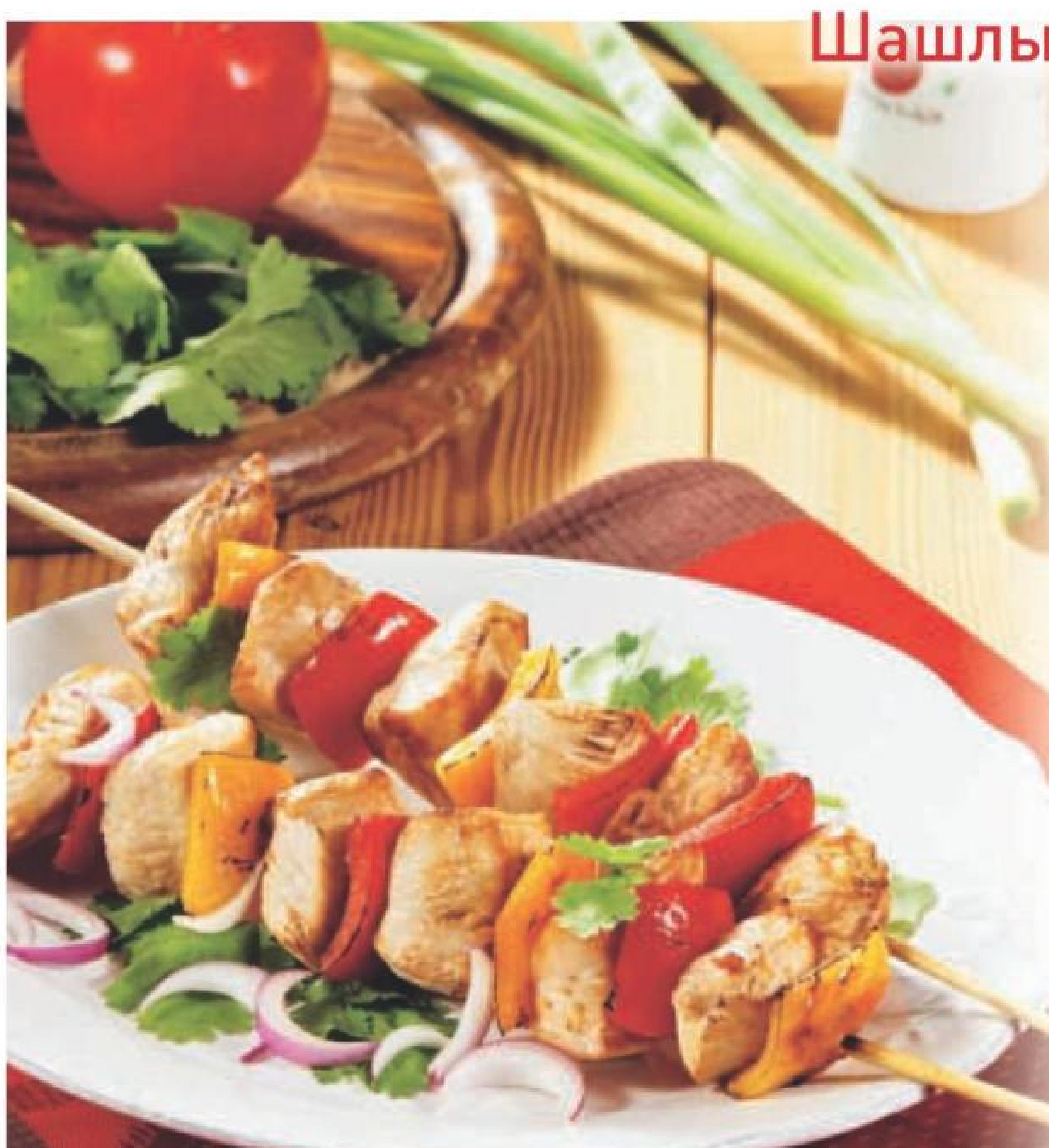
3 Сладкий перец вымыть и, удалив плодоножку с семенами, нарезать крупными ломтиками. Мясо вынуть из маринада и слегка обсушить, маринад отставить. Картофель в беконе, мясо и сладкий перец, чередуя, нанизать на шампуры. Обжаривать шашлыки на огне ок. 20 мин, регулярно переворачивая и изредка поливая оставшимся маринадом. Подать горячими со свежими овощами.



Шашлык из индейки с овощами

НА 6 ПОРЦИЙ

- 1,5 кг филе индейки • 3 большие луковицы
- 2 стручка сладкого перца разного цвета
- 50 г кинзы • 100 г майонеза • 100 г кетчупа
- красный и черный молотый перец • соль



1 Мясо промыть, обсушить и нарезать крупными порционными кусками. Подготовленное мясо выложить в глубокую миску. Луковицы очистить и нарезать крупными полукольцами. Добавить лук к мясу и перемешать.

2 Кинзу промыть, перебрать, обсушить, листики с веточками оборвать и перемешать с мясом и луком. Сладкий перец вымыть, удалив плодоножки с семенами, нарезать крупными ломтиками и выложить к мясу. Добавить майонез и кетчуп, посолить, поперчить, перемешать и мариновать в холодильнике 2 ч.

3 Куски мяса и ломтики перца, чередуя, нанизать на деревянные шпажки или шампуры и обжаривать на горячем гриле ок. 25 мин. Шашлыки подать горячими с ломтиками свежего лука и зеленью кинзы.

Фирменный рецепт

ЛЮБИМЫЙ СУП ШЕФОВ И ГУРМАНОВ

Вы шпинат любите? Шутки в сторону, это замечательная, бесподобная зелень! И вовсе не только потому что в ней множество витаминов. У шпината прекрасный вкус. Просто нужно чуточку потрудиться, чтобы убедиться в этом раз и навсегда. Читаем внимательно рецепт и действуем строго по инструкции. Будет очень, очень вкусно!

NB

Обязательно перемешайте третий сыр с крахмалом: крахмал не позволит сыру сбиться в комок, сыр растворится более равномерно. А крахмал также придаст блюду дополнительную густоту. Можно использовать и замороженный шпинат. Но перед применением его следует разморозить и хорошо отжать.





Виктория Попин

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

“ Суп с молодым шпинатом – это классика хорошей кухни. Уверена, он станет одним из самых любимых в вашем семейном меню. **”**

Шпинатный крем с нежным сыром

НА 4 ПОРЦИИ:

- 150 г бекона • 50 г сливочного масла
- 3 средние луковицы • 4 яйца • 1 ст. л. сахара • 1 ст. л. муки • 4 зубка чеснока
- 400 г свежего шпината • 800 мл воды
- 250 г полутвердого сыра (натереть)
- 1,5 ст. л. крахмала • 200 мл сливок
- соль • перец

1 Бекон нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном (3 л) обжаривать бекон на среднем огне, пока из него не выпотеет большая часть жира. Бекон переложить на тарелку, выстланную бумажным полотенцем.

2 Очищенные луковицы нарезать полукольцами. К жиру из-под бекона добавить масло. Положить лук, присыпать сахаром и обжаривать на среднем огне до золотистого цвета.

3 На обжаренный лук пропустить через пресс очищенные зубки чеснока, присыпать лук мукой и обжаривать, помешивая, 1 мин.

4 В кастрюлю с луком влить небольшое количество воды (ок. 100 мл) и хорошо дегласировать жир, снимая остатки продуктов со дна и стенок посуды. Влить воду до середины посуды, довести до кипения и варить 10 мин. Лук должен слегка развариться.

5 Приготовить яйца пашот для подачи. Шпинат промыть, перебрать и обсушить. Когда лук достаточно разварится, выложить в суп шпинат и довести до кипения. Влить сливки, довести до кипения и посолить по вкусу.

6 Сыр перемешать с крахмалом и, постоянно помешивая, ввести в суп. С помощью блендера пюрировать суп до однородной массы. Готовый суп подать горячим с яйцами пашот (1 на порцию), обжаренным беконом и сливками.



1 На жире из-под бекона и масле обжарить лук, присыпав его сахаром. Выдавить на лук чеснок, добавить муку.



3 Шпинат промыть, перебрать и обсушить. Выложить в кастрюлю с луковым бульоном и довести до кипения.



5 Сыр перемешать с крахмалом. Приготовить яйца пашот. Яйца по одному разбивать в чашку и выпускать в кипящую воду, подбирая края столовой ложкой. С помощью шумовки переложить яйца в другую посуду.



2 Дегласировать жир, влив в кастрюлю ок. 100 мл воды. Влить воду до середины посуды и довести до кипения.



4 Когда листья шпината опадут, влить сливки и повторно довести суп до кипения. Посолить по вкусу.



6 Ввести в суп сырную массу и хорошо перемешать. Суп пюрировать с помощью блендера до получения однородной массы, посолить, поперчить и снять с огня. Горячий суп разлить по порционным тарелкам.

Семейный обед

Салат легкий с креветками

НА 6 ПОРЦИЙ

- 1 стакан отварного риса • 2 вареных яйца • 250 г варено-мороженых креветок • 1 луковица • несколько веточек кинзы и укропа • 200 г консервированных ананасов • сок 1 лимона
- 100 г консервированной кукурузы
- 2 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. кедровых орешков • соль • молотый черный перец • зелень для подачи

1 Креветки разморозить, очистить и крупно нарезать. Яйца очистить и порубить. Луковицу очистить и нарезать тонкими полукольцами, выложить в глубокую миску и сбрызнуть соком лимона (ок. 1 ст. л. сока оставить для соуса). Укроп и кинзу промыть, обсушить и мелко порубить. С кукурузы и ананасов слить жидкость, ананасы нарезать кубиками. (Ок. 2 ст. л. жидкости из-под ананасов собрать для соуса.) Орешки обжарить на сковороде без добавления жира и дать полностью остывть.

2 В салатнике отваренный рис перемешать с яйцами, креветками и зеленью, добавить лук, кукурузу и ананасы.

3 Для соуса оставшийся сок лимона перемешать с оливковым маслом и жидкостью из-под ананасов, посолить по вкусу и слегка взбить. Полить салат соусом, перемешать и украсить зеленью.



ПОЛНАЯ ГАММА УДОВОЛЬСТВИЯ

Погода изумительная, настроение приподнятое... Чего-то не хватает? Так вкусного обеда – такого, чтобы все, все без исключения были в полном восторге!

Запеченные крылышки в остром маринаде

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 кг куриных крылышек • 4 зубка чеснока • 1 помидор • 1 стручок перца чили • сок 1 апельсина • сок 1/2 лимона • 1 луковица • 200 мл белого вина • молотый красный перец • 1 ложка соевого соуса • 1 ч. л. молотого кориандра • 3 ст. л. растительного масла

1 Лук и чеснок очистить, лук мелко порубить, чеснок пропустить через пресс. Стручок перца вымыть, обсушить, семена с плодоножкой удалить. Помидор очистить от кожицы и семян. Помидор и стручок перца измельчить с помощью блендера.

2 Подготовленные овощи в глубокой миске перемешать с соком апельсина и лимона, вином, соевым соусом и специями. Крылышки вымыть и обсушить, выложить в миску с маринадом и перемешать. Накрыть миску пищевой пленкой и мариновать крылышки в холодильнике 2–3 ч.

3 Духовку нагреть до 220°. Форму для запекания смазать растительным маслом. Крылышки вынуть из маринада, слегка обсушить и выложить в форму. Запекать ок. 30 мин. Готовые крылышки подать с салатом из свежих овощей.



Суп куриный с лапшой и брокколи

НА 4 ПОРЦИИ

- 2 куриные грудки на кости • 1 луковица
- 1 морковь • 150 г лапши • 200 г брокколи
- 2 ст. л. растительного масла • 1 лавровый лист • 4 горошины перца • соль

1 Грудки вымыть, зачистить, в кастрюле залить 2,5 л холодной воды, довести до кипения, убавить огонь, собрать пену и варить под крышкой до готовности. Слегка посолить, добавить горошины перца и лавровый лист. Отваренные грудки переложить в другую посуду, кости удалить, мясо нарезать ломтиками. Бульон процедить.

2 Луковицу очистить и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружками. На сковороде на горячем масле обжаривать лук с морковью 5 мин. Брокколи промыть и разобрать на соцветия. Бульон нагреть.

3 В кипящий бульон положить лапшу и варить 5 мин. Добавить брокколи и готовить еще 3 мин. Положить лук и морковь, нарезанное мясо, довести до кипения, посолить по вкусу и варить 5 мин. Суп снять с огня и дать настояться под крышкой 5 мин.



Лимонное печенье с грецкими орехами

НА 4 ПОРЦИИ

- Для теста: • 50 г грецких орехов • 80 г сливочного масла
• 4 ст. л. муки • 70 г сахара • 1/2 пакетика ванильного сахара
- Для начинки: • 2 ст. л. муки • 100 г сахара • 2 яйца
• 1 ст. л. цедры лимона • сок 1 лимона

1 Духовку нагреть до 180°. Орехи измельчить в блендере. Сливочное масло растопить на медленном огне, перелить в глубокую миску и перемешать с сахаром, орехами и ванильным сахаром. Вымесить однородное тесто.

2 На выстланный пергаментом противень выложить тесто ровным слоем и выпекать корж-основу 20–25 мин.

3 Уменьшить температуру духовки до 150°. Для начинки муку перемешать с сахаром, вбить яйца, добавить сок лимона и перемешивать до получения однородной массы.

4 Покрыть массой корж-основу, распределив ее ровным слоем, и выпекать изделие 15 мин: масса не должна слишком затвердеть.

5 Готовое изделие вынуть из духовки, горячим нарезать произвольными квадратами, прямоугольниками или ромбами. Дать печенью остить при комнатной температуре и поломать его по надрезам. По желанию присыпать печенье сахарной пудрой.



Свежая зелень так чудесно оживляет рацион и позволяет создавать такие интересные вкусовые комбинации!..

Пользуемся моментом и выбираем лучшую из возможных: нежнейшую ароматную зелень дополняем творогом или благородным сыром. Бесподобное сочетание!

ЛУЧШАЯ КОМБИНАЦИЯ

Семейный пирог с творогом и свежей зеленью ассорти

на 4 порции

• 450 г готового слоеного теста • 500 г творога • 1 пучок петрушки • 1 пучок молодого шпината • 1 пучок черемши • 1/2 пучка укропа • 1/2 пучка щавеля • 3 яйца • 150 мл жирных сливок • 50 г твердого сыра • соль • перец

1 Петрушку, шпинат, черемшу и укроп промыть, перебрать и обсушить. Жесткие стебли удалить, подготовленную зелень мелко порубить.

2 В глубокой миске творог растереть с 1 яйцом и 70 мл сливок. Добавить к творожной массе рубленую зелень и хорошо перемешать. Массу посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на крупной терке.

3 Подготовить форму для выпекания с высокими бортиками. Тесто раскатать и выстлать им форму, сделав бортики. Духовку нагреть до 200°.

4 В форму на тесто ровным слоем выложить творожную массу с зеленью.

5 В отдельной посуде оставшиеся яйца разболтать с 80 мл сливок, слегка посолить и поперчить. Вылить заливку на творожную массу. С помощью черенка ложки сделать в массе частые углубления, чтобы заливка более равномерно распределилась.

6 Выпекать пирог ок. 30 мин: творожная масса с зеленью должна стать достаточно плотной. Изделие вынуть из духовки, равномерно посыпать тертым сыром и выпекать еще 5–7 мин. Сыр должен хорошо расплываться и образовать золотистую корочку.

7 Готовый пирог переложить в сервировочную посуду и дать ему остить. Подать охлажденным с салатом из молодой зелени.

Premialle

страви в ідеалі



Запеканка с фетой и шпинатом

НА 4 ПОРЦИИ

- 150 г шпината • 100 г сыра фета Premialle • 150 г твердого сыра • 1 луковица • 2 стебля зеленого лука • 1 пучок укропа
- 1 ст. л. растительного масла • 180 мл молока • 3 яйца
- 2 ст. л. муки • соль • перец

1 Зеленый лук, шпинат и укроп промыть и мелко нарезать. Луковицу очистить, мелко порубить и обжарить на сковороде на растительном масле до прозрачности. Добавить зеленый лук, шпинат и укроп, посолить, поперчить и готовить до мягкости шпината. Массу переложить в форму для запекания с высокими бортиками.

2 Духовку нагреть до 180°. В миске смешать молоко, яйца и муку и залить подготовленную зелень в форме. Фету размять вилкой и выложить на зелень. Запекать в духовке 20 мин. Твердый сыр натереть на крупной терке, посыпать блюдо и запекать еще 7–12 мин.

Овощные оладьи с фетой

НА 6 ПОРЦИЙ

- 1 цукини • 1 морковь • 1 луковица • 1 пучок укропа • 150 г сыра фета Premialle • 1 яйцо • 2–3 ст. л. муки • 1 яйцо • 150 г натурального йогурта • 1 зубок чеснока • растительное масло • соль • перец

1 Луковицу очистить и мелко нарезать. Морковь и цукини вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Укроп промыть и мелко нарезать. Подготовленные овощи и зелень перемешать в глубокой миске. Добавить яйцо, муку и размятую фету, посолить, поперчить и перемешать.

2 Духовку нагреть до 180°. Столовой ложкой выложить на смазанный растительным маслом противень небольшие овощные оладьи на расстоянии друг от друга. Запекать 20–25 мин до золотистого цвета. Для соуса очищенный чеснок истолочь с солью и перемешать с йогуртом и небольшим количеством растительного масла.



Тонкости домашней кухни



Творожные тартинки

с яйцом и шинатом

НА 8 ИЗДЕЛИЙ

• 300 г муки • 100 мл молока • 1 пакетик разрыхлителя для теста • 1 яйцо
• 50 мл растительного масла • 150 г творога

Для начинки: • 2 вареных яйца • 1 луковица • 300 г свежезамороженного шината • соль • перец • салат из свежих овощей для подачи

Для соуса: • 100 г сметаны • 1 яйцо

1 Муку просеять с разрыхлителем и щепоткой соли. В миске творог растереть с яйцом, влить молоко и хорошо перемешать. Творожно-яичную массу выложить к сухой смеси и вымесить гладкое однородное тесто.

2 Сформовать из теста 8 одинаковых лепешек, сделав по центру каждой небольшое углубление, отсадить их на выстланный пергаментом противень и выпекать 12 мин при 180°. Вынуть из духовки.

3 Приготовить начинку. Шинат разморозить и хорошо отжать. Луковицу очистить, порубить и обжаривать на сковороде на сливочном масле до прозрачности. Выложить шинат, посолить и поперчить по вкусу и готовить, изредка помешивая, 7 мин.

4 Для соуса яйцо разболтать со сметаной, посолить и поперчить. Соус распределить по выпеченным основам тартинок. В каждую основу на соус положить немного шината. Вареные яйца нарезать кружками или четвертинками и выложить к шинату. Тартинки с начинкой выпекать в духовке еще 5 мин. Перед подачей на каждую тартинку положить немного салата из свежих овощей.



Готовить ПРОСТО!

4 БЛЮДА – ШАГ ЗА ШАГОМ

Готовые наггетсы подавать горячими с соусом по вкусу. Хорошо подойдет, например, кетчуп, острый томатный соус, легкий йогуртовый или сметанный соус с большим количеством свежей зелени и молченным чесноком.



НАГГЕТСЫ В ПАНИРОВКЕ С ТРАВАМИ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИН. НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г куриного филе
- 2 яйца 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. сушеных прованских трав
- 1/2 ч. л. молотой горчицы
- 1/2 ч. л.

- сушенои петрушки
- 100 г муки панировочные сухари
- соль молотый перец
- растительное масло

В этом
номере:

- * НАГГЕТСЫ
- * СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ
- * МЯСО С ОВОЩАМИ ПОД СЫРОМ
- * РУЛЕТ С БАНАНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Мясо промыть, обсушить и нарезать небольшими прямоугольными кусочками приблизительно равного размера. В глубокой миске разболтать яйца, как на омлет, слегка посолить, поперчить и выложить в нее мясо.



2

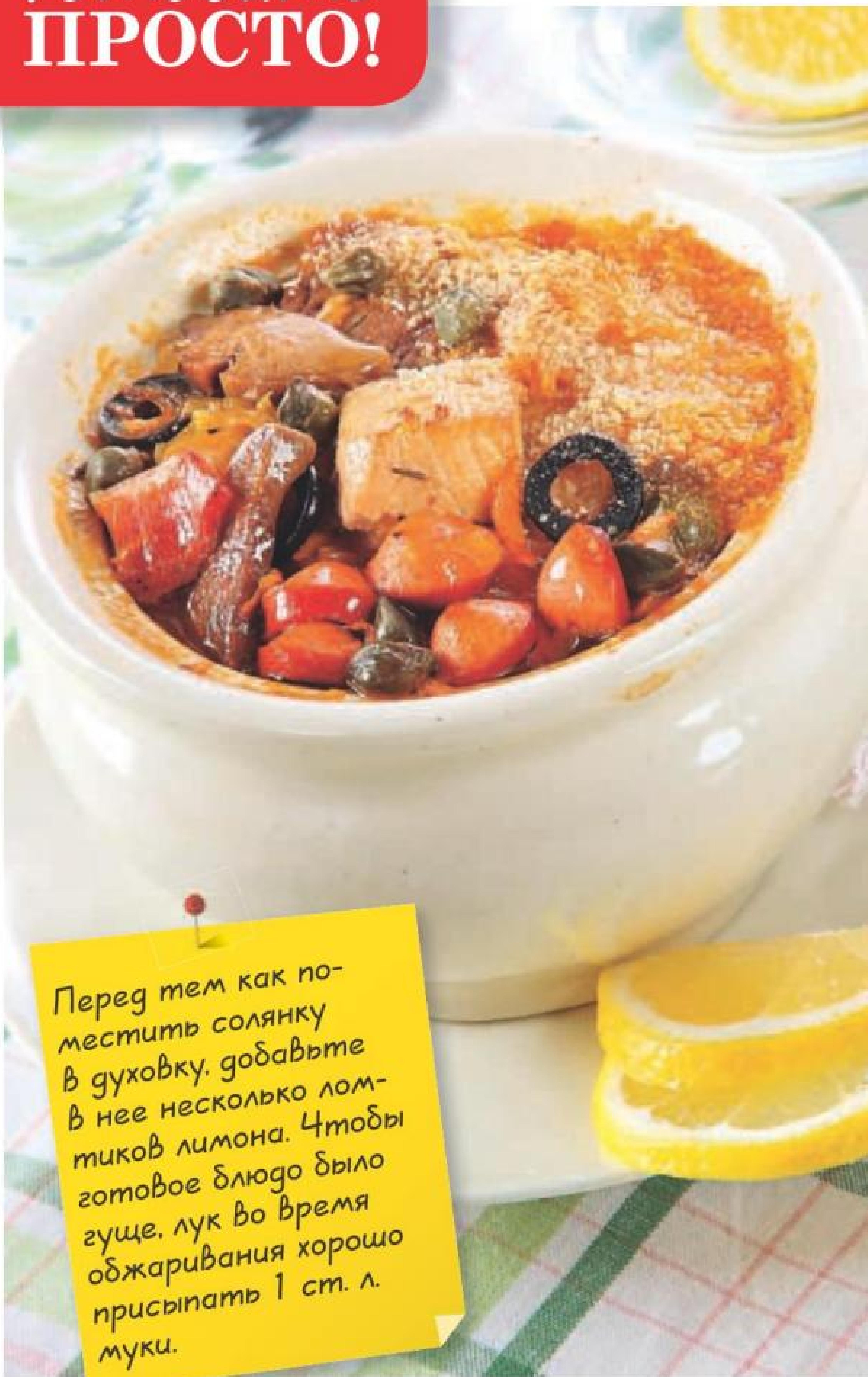
В плоской тарелке муку перемешать с сушеными травами, паприкой, горчицей, слегка посолить. В отдельную миску насыпать сухари. Кусочки мяса густо обвалять в мучной смеси и панировочных сухарях.



3

На сковороде нагреть достаточное количество масла. В кипящее масло порционно выкладывать подготовленные кусочки мяса и обжаривать до золотистого цвета. Выкладывать на бумажное полотенце.

Готовить ПРОСТО!



Перед тем как поместить солянку в духовку, добавьте в нее несколько ломтиков лимона. Чтобы готовое блюдо было гуще, лук во время обжаривания хорошо присыпать 1 ст. л. муки.

СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ С ТОМАТОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 30 МИН. НА 6 ПОРЦИЙ:

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 400 г говядины на кости
- по 100 г ветчины, копченой грудинки или колбасы
- 3–4 сосиски
- 1 морковь
- 2 луковицы

- огурца
- 100 мл огуречного рассола
- 15 черных оливок
- по 1 ст. л. томата-пасты
- 1/2 лимона
- растительное масло
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



- 1 Мясо промыть, в кастрюле залить 2 л холодной воды, добавить очищенную морковь и 1 луковицу и довести до кипения. Мясо промыть, залить чистой водой, посолить и варить до готовности. Готовое мясо нарезать кубиками.



- 2 Соленые огурцы нарезать кубиками. Луковицу очистить, порубить и обжарить в сотейнике на масле до прозрачности. Добавить томат-пасту и обжаривать, помешивая, 5 мин. Положить огурцы и готовить 10 мин.



- 3 Нарезанные ломтиками мясопродукты и мясо выложить в сотейник к луку с огурцами, влить рассол и готовить 15 мин. Бульон процедить, довести до кипения, заложить мясопродукты, оливки, посолить и варить 10 мин. Готовить 20 мин в духовке при 180°.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Порционные куски мяса слегка отбить. Луковицы очистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружками. Сыр натереть на крупной терке.



2 Форму для запекания смазать небольшим количеством растительного масла и уложить в нее подготовленное мясо. Подготовленное мясо посолить, поперчить и смазать небольшим количеством майонеза.



3 Духовку нагреть до 180°. В форму на мясо выложить кружки лука и помидоров и равномерно присыпать тертым сыром. Хорошо поперчить. Мясо с овощами и сыром запекать в духовке 25–30 мин.



По желанию майонез можно заменить натуральным йогуртом. Если мясо суховато, йогурт взбить с 1-2 ч. л. растительного масла. По желанию добавить в смесь толченый чеснок, соль, перец.

СВИНИНА С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 МИН. НА 4 ПОРЦИИ:

ИНГРЕДИЕНТЫ

□ 8 порционных кусков свинины по 200 г □ 3 луковицы □ 2–4 помидора □ 100 г домашнего

майонеза □ 200 г тертого сыра □ молотый перец □ соль □ растительное масло □ зелень для подачи

**Готовить
ПРОСТО!**



Готовый бисквит перевернуть на влажное тканевое полотенце и свернуть в рулет. Бисквит развернуть, смазать кремом, выложить на него очищенные бананы и снова свернуть в рулет. Готовый рулет покрыть небольшим количеством крема и посыпать тертым шоколадом.

РУЛЕТ КОФЕЙНЫЙ С БАНАНОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 МИН. НА 6 ПОРЦИЙ:

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 яйца 180 г сахара
- 180 г муки 2 ст. л. какао
- 100 мл готового кофе
- 150 г сливочного масла
- 150 г готового заварного крема 3–4 банана тертый шоколад для украшения
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



- 1** Яйца разделить на белки и желтки. В глубокой миске желтки растереть с сахаром добела. В отдельной посуде с помощью электрического миксера взбить белки со щепоткой соли до образования мягких пиков.



- 2** В миску с желтковой массой аккуратно, небольшими порциями всыпать муку и перемешать до получения однородной массы. Подмешать какао и взбитые белки, добавить щепотку соли.



- 3** Тесто выложить на выстланный пергаментом противень и выпекать основу рулета 25 мин. Для крема масло взбить с заварным кремом. Бананы очистить. Бисквит пропитать кофе, смазать кремом, положить бананы и собрать рулет.

ВСЕ ОТТЕНКИ СЛАДОСТИ

Можно не любить конфеты, сладости, десерты, но совсем обойтись на кухне без сладкого... Нет, это неправильно. С сахаром во всех его видах и проявлениях гораздо вкуснее, интереснее и оригинальное. И потом, никто ведь не сказал, что будет очень уж сладко. Так, легкий приятный оттенок сладости.

✓ Коротко о важном

Белый рафинированный сахар

Самый распространенный дешевый сорт сахара. Производится из свеклы, сахарного тростника.

Сахар канди

Производится путем медленной кристаллизации очищенного сиропа из тростника или сахарной свеклы, в процессе образуются крупные гладкие кристаллы. Способ производства тысячу лет назад придуман на острове Канди. Такой сахар считается лучшим подсластителем для горячих напитков и ликеров.

Сахарная пудра

Измельченный пульверизированный сахар с добавлением 3% крахмала.

Коричневый сахар

Так могут называться сразу три вида сахара: тростниковый сахар-сырец, свекловичный сахар, прошедший не более двух циклов вываривания (он же сахар вержуаз), и свекловичный сахар, искусственно подкрашенный (с добавлением карамели, мелассы или других красителей).

Сахар-сырец

Гранулированный сахар из сахарного тростника. Привлекательным его делают аромат и более интенсивный вкус.

Запеченная курица со сладким соусом

НА 6 ПОРЦИЙ

Для курицы: • 1 тушка курицы порционными кусочками (ок. 1,5 кг) • 3 ст. л. растительного масла • по 1/4 ч. л. молотой куркумы и карри • соль • перец
Для соуса: • 70 г тростникового сахара • 150 мл воды • 1 крупная луковица шалота • 40 г сливочного масла • 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца • молотый мускатный орех • 100 мл яблочного уксуса

1 Птицу промыть и обсушить, карри, куркуму, соль и перец премешать и натереть каждый кусок смесью. В форме для запекания смазать птицу растительным маслом и запекать до готовности в духовке при 180°.

2 Приготовить соус. В небольшой кастрюле с толстым дном сахар залить горячей водой и на медленном огне уварить до сиропа средней густоты. Сироп снять с огня и дать остывть.

3 Луковицу очистить, мелко порубить и обжаривать в сотейнике на горячем сливочном масле до про-



зрачности. Приправить лук перцем и мускатным орехом, влить уксус и на медленном огне довести массу до кипения. Влить сироп, уварить соус наполовину, посолить по вкусу и снять с огня.

Крупным планом



Тарты с яблоком и корицей

НА 6 ПОРЦИЙ

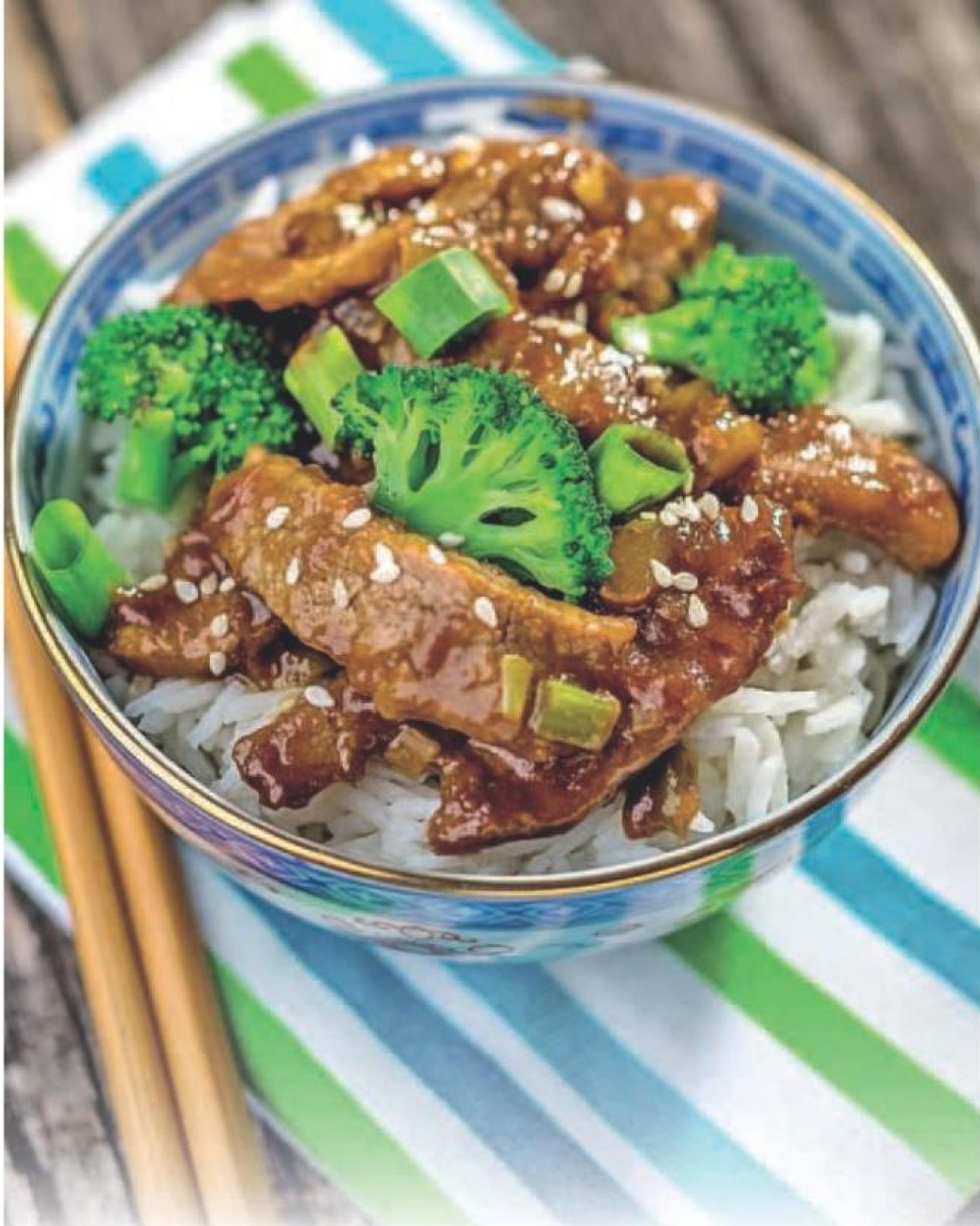
- Для теста:** • 250 г муки • 150 г сливочного масла • 90 г сахарной пудры
• 1 пакетик ванильного сахара • 1 яйцо
• 1 ст. л. порошка какао
- Для начинки:** • 125 г сливочного масла
• 2 яйца • 125 г молотого миндаля
• 125 г коричневого сахара • молотая корица • 3 средних кисло-сладких яблока
- Для подачи:** • сахарная пудра • лепестки миндаля

1 Для теста масло взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Вбить яйцо, подмешать муку с какао и вымесить мягкое тесто. Тесто поместить в холодильник на 3 ч.

2 Тесто оставить при комнатной температуре на 10 мин, раскатать в тонкий пласт и выстелить 2 формы для выпекания, сделав бортики. Тесто часто наколоть вилкой и поместить в холодильник на 45 мин.

3 Духовку нагреть до 180°. Тесто в формах накрыть пергаментом, насыпать сверху сухой горох и выпекать основы 25–30 мин. Дать основам остить.

4 Для начинки масло растереть с сахаром, яйцами и молотым миндалем. Выложить на основы для тарта. Яблоки вымыть, разрезать каждое пополам, сердцевину удалить. Нарезать половинки частыми ломтиками и выложить на начинку. Тарты посыпать корицей и выпекать 20 мин. Подать теплыми, посыпав сахарной пудрой и миндалем.



Свинина в карамели с рисовым гарниром и брокколи на пару

НА 4 ПОРЦИИ

- Для мяса:** • 600 г свинины
• 165 г сахара • сок 1/4 лимона
• 2 ст. л. соевого соуса • 1 зубок чеснока • корень имбиря ок. 1 см
• 2 молодые луковицы с зеленью
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 ч. л. кунжута
- Для гарнира и овощей:** • 180 г длиннозерного риса • соль • 1/2 кочана брокколи • 1 стебель молодого лука (по желанию)

1 Мясо промыть, обсушить и нарезать брусками средней толщины. Чеснок и имбирь очистить, имбирь нарезать а-ля жюльен (тонкой соломкой).

2 В небольшой кастрюле на среднем огне нагреть сахар с несколькими каплями сока лимона до получения светлой карамели.

3 Молодые луковицы очистить, вымыть, обсушить и вместе с зеленью нарезать тонкими полукольцами.

4 На большой сковороде на растительном масле обжаривать мясо со всех сторон до золотистого цвета. Добавить имбирь, чеснок и готовить 1–2 мин. Влить карамель, добавить соевый соус, положить лук и готовить, поливая карамелью, 5–8 мин.

5 Рис отварить до готовности, посолить по вкусу. Брокколи разобрать на соцветия и готовить на пару 10 мин.

6 Рис разложить по порционным тарелкам, выложить на него мясо в карамели с луком и имбирем. В каждую порцию добавить брокколи, сбрзнуть готовое блюдо соевым соусом по вкусу, посыпать кунжутом и мелко нарезанным зеленым луком. Подать горячим.



Апельсиновый кекс с лесными орехами и коричневым сахаром

НА 6 ПОРЦИЙ

- 370 г муки • 1 пакетик разрыхлителя для теста • 250 г сливочного масла + для смазывания формы • 250 г коричневого сахара • 125 г молотых лесных орехов • 4 яйца • 1 апельсин • соль • сахарная пудра для посыпки

1 Духовку нагреть до 180°. Форму для выпекания смазать небольшим количеством сливочного масла.

2 В сотейнике на медленном огне растопить 250 г сливочного масла, растопленное масло снять с огня, дать ему немного остить.

3 Апельсин ополоснуть горячей водой и обсушить. Цедру апельсина тонко натереть, отжать сок.

4 В глубокую миску просеять муку с разрыхлителем и щепоткой

соли, добавить молотые орехи, сахар мусковадо и тертую цедру. Влить к сухим ингредиентам сок апельсина, вбить по одному яйца и хорошо перемешать. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить растопленное сливочное масло и перемешивать до получения гладкого однородного теста.

5 Тесто влить в подготовленную форму (или несколько форм) и выпекать 20–35 мин (в зависимости от размера форм).

6 Форму (формы) с готовым кексом перевернуть на тарелку или кондитерскую решетку и дать остить ок. 5 мин.

7 Кекс переложить на сервировочное блюдо и густо посыпать сахарной пудрой.



Карамельный соус на сливках с ореховым ликером

НА 4–6 ПОРЦИЙ

- 60 г сливочного масла + 10 г для смазывания формы • 180 г тростникового сахара + 2 стол. ложки для посыпки формы • 150 мл сливок • 4 стол. ложки орехового ликера

1 В небольшой кастрюле с толстым дном сливочное масло, 60 мл сливок и сахар нагревать на медленном огне, помешивая, 5 мин. Когда масса станет однородной, готовить на медленном огне, не помешивая, еще 3 мин.

2 Кастрюлю снять с огня и влить оставшиеся сливки. Дать соусу немного остить, добавить ореховый ликер и перемешать. Перед подачей соус охладить. Хорошо подать с ореховым или шоколадным кексом.

Ореховый кекс

На 4–6 порций: Форму смазать жиром и присыпать сахаром. 250 г сливочного масла размягчить и взбить с 220 г сахара в пышную массу. Взбивая, ввести по одному 6 яиц и 220 г муки с 1 пакетиком разрыхлителя. Добавить в тесто 120 г молотых грецких орехов и перемешать. Наполнить форму тестом на 3/4 и выпекать 15 мин при 180°. Температуру уменьшить до 160° и выпекать еще 40 мин.



МАКСИ-ИДЕИ В ФОРМАТЕ МИКРО

Сколько варится картофель? А сколько готовится самое простенькое рыбное блюдо? И сколько – самый незатейливый десерт?.. Сократить время на подготовку ингредиентов, конечно, можно попробовать, но тут много не выиграешь. Попробуем ускорить процессы приготовления, задействовав возможности микроволновой печки. Вот увидите, будет вкусно!

Картофель варено-печенный

НА 4 ПОРЦИИ: • 12 средних клубней картофеля • 1 ч. л. соли
Дополнительно: • полиэтиленовый пакет
Для подачи: • сливочное масло • рубленый укроп

1 Клубни картофеля очень тщательно вымыть с помощью щетки. Каждый клубень наколоть вилкой или тонким лезвием ножа.

2 Подготовленный картофель выложить в полиэтиленовый пакет, всыпать

соль. Пакет завязать и сделать на нем несколько проколов с помощью вилки.

3 Пакет с картофелем поместить в микроволновую печь и готовить при мощности 800 Вт ок. 8 мин.

4 Готовый картофель вынуть из микроволновой печи и дать ему немного остить. Картофель очистить и переложить в сервировочную посуду. Полить картофель растопленным сливочным маслом и посыпать рубленым укропом. Подать в качестве гарнира.

На заметку

За один раз вы можете приготовить достаточно большое количество картофеля. Время приготовления от этого зависеть не будет. "Отваренный" таким образом картофель можно использовать и для приготовления салатов.

Икварки к картофелю

Нарезать мелкими кубиками
ок. 150 г сала, выложить в глубокую миску, слегка посолить и готовить в микроволновой печи при мощности 800 Вт 8–12 мин.



Филе рыбы, запеченное с майораном и соком лимона

НА 4 ПОРЦИИ • 400 г филе белой рыбы без кожи (например, морского окуня) • 1 ч. л. сока лимона • сушеный майоран • соль • молотый черный перец • 1 ст. л. растительного масла

1 Филе вымыть и обсушить, оставшиеся кости удалить. Филе слегка посолить и поперчить, сбрызнуть соком лимона.

2 Смазать рыбу небольшим количеством растительного масла и выложить в посуду (на тарелку), в которой

она будет готовиться в микроволновой печи. Присыпать щепоткой майорана, сбрызнуть каплей масла, поместить в микроволновую печь.

3 Рыбу запекать ок. 8 мин при мощности 800 Вт. Проверить готовность рыбы: она должна легко разбираться на волокна.

4 Готовую рыбу переложить в сервировочную посуду. Подать горячей или холодной с гарниром по вкусу.



Порционный чизкейк с соком лимона

НА 4 ПОРЦИИ • 100 г печенья

• 60 г сливочного масла • 240 г творожного сыра • 240 г сметаны • 2 яйца • 40 г сахарной пудры • 70 г сахара • 2 ст. л. сока лимона

1 Печенье истолочь в мелкую крошку и выложить в глубокую миску. Сливочное масло порубить, размягчить и руками размятить с крошкой в однородную массу. Массу разложить в порционные формочки (чашки), в которых будет готовиться чизкейк. Хорошо утрамбовать.

2 Творожный сыр взбить со сметаной, сахаром, сахарной пудрой и соком лимона в однородную массу. Влить сырную массу в формочки (чашки) на основу.

3 Выпекать чизкейки в микроволновой печи ок. 2 мин при мощности 700 Вт. Вынуть чизкейки, когда масса в центре начнет закипать.

4 Готовым чизкейкам дать полностью остывть при комнатной температуре и поместить их в холодильник на 1 ч 30 мин. Остывшие настоявшие чизкейки украсить по желанию.



Маффины с какао и шоколадом

НА 4 ПОРЦИИ • 8 ст. л. муки

• 6 ст. л. сахара • 4 ст. л. какао • 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста • соль • 6 ст. л. молока • 2 ст. л. растительного масла • 4-8 ломтиков шоколада

1 По формочкам (чашкам) разложить ломтики шоколада. В глубокой миске перемешать все ингредиенты для теста и распределить по формочкам.

2 В микроволновой печи при мощности 700 Вт выпекать маффины 2 мин. Готовые маффины вынуть из микроволновой печи и дать им остывть при комнатной температуре.

Домашние припасы



ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ? ОТЛИЧНО!

Что же хорошего в том, что вместо мягкого хлебушка на столе – черствая краюшка? Так хорошо уже то, что краюшка есть, она уж точно не пропадет,

ведь это превосходная основа для приготовления очень вкусных и даже изысканных блюд. И кстати, с их приготовлением справится даже ребенок.

✓ Полезные советы

Домашняя панировка

Зачерствевший хлеб измельчить в мелкую крошку, добавить сушевые травы и пряности по вкусу. Использовать для панировки мясных изделий. Домашние панировочные сухари хранить в герметично закрывающейся емкости в сухом месте.

Восстановление свежести

Вчерашний хлеб станет мягким, будто только из печи, если сбрызгнуть его холодной водой и на несколько минут поместить в горячую духовку.

Чтобы дольше сохранить

Хлеб лучше хранить не в пластиковом пакете и не в холодильнике. Он гораздо лучше сохранится, если завернуть его в тканевую салфетку или поместить в тканевый мешочек и держать при комнатной температуре.

Сухарики

Ломтики черствого хлеба натереть чесноком и нарезать небольшими кубиками или мелко поломать. В глубокой миске сбрызнуть хлеб растительным маслом, слегка посолить, присыпать пряностями и приправами по вкусу. Хлеб перемешать, выложить ровным слоем на противень и подсушивать в горячей (200°) духовке 5–10 мин.

Закусочные маффины дли́тельного хранения

НА 12–16 ИЗДЕЛИЙ

• 5–6 ломтиков черствого белого хлеба • 150 г мясных продуктов (например, запеченного мяса или курицы) или колбасных изделий (колбаса, сосиски...) • 100 г твердого сыра • 8 яиц • 180 мл молока • 1 ч. л. среднеострой горчицы • 2–3 ст. л. нарезанных кубиками свежемороженых или свежих овощей ассорти (сладкий перец, стручковая фасоль, цукини...) • несколько перьев зеленого лука • жир для смазывания формочек • соль • перец

1 Хлеб поломать на мелкие кусочки. Мясные продукты (колбасные изделия) нарезать тонкой соломкой или небольшими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Лук промыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать с нарезанными овощами, слегка посолить и поперчить.

2 Формочки для маффинов смазать жиром и разложить по ним подготовленную смесь, заполнив наполовину. Духовку нагреть до 200°.

3 В отдельной посуде яйца разболтать с молоком, добавить горчицу, посолить и поперчить. Разлить смесь по формочкам и выпекать изделия 15–20 мин. Готовым изделиям дать остить. По желанию поместить в пластиковый контейнер и хранить в холодильнике до 15 дней. Перед подачей разогреть в микроволновой печи или духовке, сбрызнув холодной водой.



Хлебный пудинг

с виноградом и изюмом

НА 4 ПОРЦИИ

- 8 черствых ломтиков белого хлеба • 3 яйца • 500 мл молока • 100 г сахара • 50 г светлого изюма • 200 г винограда (или других ягод по вкусу) • 100 г сливочного масла + для смазывания формы • ванильный сахар • соль

1 Духовку нагреть до 180°. Форму для выпекания смазать сливочным маслом. Изюм промыть и в небольшой миске залить кипящей водой на 10 мин. Откинуть изюм на сито и обсушить. Каждый ломтик хлеба разрезать пополам и выложить в миску. На медленном огне растопить 100 г сливочного масла и полить им хлеб.

2 В отдельной посуде яйца растереть с сахаром и щепоткой соли, добавить ванильный сахар по вкусу и, вливая тонкой струйкой молоко, хорошо взбить.

3 Виноград (ягоды по вкусу) промыть и обсушить. Ломтики хлеба выложить в форму, чередуя с изюмом и ягодами. Вылить на хлеб яичную массу с молоком и выпекать изделие в духовке ок. 30 мин: оно должно хорошо подрумяниться. Пудингу дать немного остить. По желанию перед подачей посыпать пудинг сахарной пудрой или полить сладким сиропом или вареньем.

Похлебка вельш

хорошо подать с яичницей-глазуньей

НА 4 ПОРЦИИ

- 8 ломтиков черствого пшеничного хлеба • 4 ст. л. горчицы с зернами • 250 г твердого сыра • 300 мл темного пива • 2 ст. л. подсолнечного масла • соль • перец

1 Духовку нагреть до 180°. Сыр натереть и в сотейнике перемешать с 50 мл пива и горчицей.

2 В миске ломтики хлеба залить оставшимся пивом на 10–15 мин, дать им размякнуть и разложить по порционным огнеупорным формам.

3 Сырную смесь нагревать на медленном огне, пока сыр не расплавится. Массу снять с огня и хорошо взбить. Горячей массой залить хлеб в формах и запекать 10 мин. Суп подать горячим с яичницей-глазуньей и обжаренным беконом.



✓ Полезные советы

Закуска с помидорами

Подсушить в духовке 12 небольших ломтиков черствующего хлеба и дать им немного остить. Очистить 2 зубка чеснока и натереть ими каждый ломтик хлеба с обеих сторон. Вымыть, обсушить и разрезать пополам 2 помидора. Ломтики хлеба натереть разрезанными помидорами, выложить на тарелку и сбрызнуть оливковым маслом. Слегка посолить и поперчить.

Крутоны на оливковом масле

Нарезать кусочками 1/2 черствующего багета. На сковороде нагреть 4 ст. л. оливкового масла, выложить хлеб, посолить и обжаривать на медленном огне, часто переворачивая, пока он не впитает горячее масло и не приобретет золотистый цвет.



**ЦЕЛЬ
узнать, чем
вкусна
Камбоджа**

1. Прекрасная танцовщица Апсара в храме Та Прум.
- 2, 6. Религия – неотъемлемая часть жизни камбоджийцев, и быть монахом – почетно.
3. Природа настойчиво пытается вернуть себе отвоеванные людьми земли, рушит древние храмы.
4. Путь в школу в сопровождении домашнего любимца – вполне обычное дело.
5. Большой город – большое движение.

КАМБОДЖА ПОНЯТЬ, ПОЛЮБИТЬ

Камбоджа... Древнее государство кхмеров с богатейшей историей, бывшая колония, измученная затем кровавым красным террором и все же воспрявшая, очнувшись. Удивительная страна-сказка. Исследуем!



Зарисовки с рынка в Сиемреапе. 1. Овощное разнообразие невероятное! 2. Ловкие руки раскладывают по формочкам кокосовое тесто: будут сладости. 3, 4. Пауки и скорпионы – отличная закуска. 5. Спиртовая настойка на змее – и лекарство, и удовольствие. 6. Маринованные... крокодилы!

Ангкор, сердце древней Кхмерской империи, – чудо из чудес: 380 древних неописуемо красивых храмов! Тысячи туристов ежедневно устремляются к Ангкорвату, Ангкор-Тхому, Байону... Но кроме этих храмов есть другие, менее значительные. Люди забыли к ним дорогу, и природа настойчиво возвращает их себе: мощные корни деревьев, как исполинские змеи, растягиваются на теплых камнях фундаментов, в плотной кладке стен пробиваются ростки... Растительность в этой стране богатая. Чтобы в этом убедиться, достаточно пройтись по рядам рынка в Сиемреапе. На прилавках и на земле – развалы фруктов и овощей, цветы и плоды лотоса, кампотский перец, змеи, крокодилы, птица, рыба...

Как съесть змею?

Где тут поесть? Надо хорошенько осмотреться. Закусочных на самом деле полно, и на каждом шагу. Чем кормят? Исключительно местными продуктами, ничего иноземного. В меню – рыба-змея, запеченная в соли, моллюски и креветки в невиданных соусах, курица в кокосовом молоке и без него, цвет банана, амок... Загадочное блюдо амок: это может быть и рыба, и мясо, в банановых листах или в пиалах, с овощами и травами или без, но обязательно готовят кушанье на пару и в кокосовом молоке. Еще один местный деликатес – яйца змеи. Величиной они с перепелиные, подаются в соусе с карри. Сходство с птичьими яйцами только внешнее: змеиное яйцо плотнее, насыщеннее по вкусу. А вот попробовать змею не так просто: заведение, где подают такой деликатес, нужно поискать, поскольку отлов и продажа гадов в стране запрещены. Есть, правда, змеиный рынок, но с чужаками там говорят неохотно: опасаются.

Жучки да паучки

Обычная закуска камбоджийцев – жаренные в масле насекомые. Любые: саранча, тарантулы, кузнецики, водяные клопы, личинки, мелкие черепашки, улитки... Эту вкуснятину продают на каждом шагу. Вот юная продавщица привлекает покупателей, держа на ладонке жирного крупного паука: «Хорошенький, правда?» Нет, нам не понять... Не понять нам и то, как можно есть маринованных крокодилов, приправлять мясо сахаром и как жевать священный цветок лотоса... Впрочем, вкусно!

КАЛЕЙДОСКОП



В Камбодже петушиные бои официально запрещены, тем не менее это популярное зрелище, на котором многие еще и зарабатывают.



Лотос едят, им лечат, из него делают поделки... Чтобы ценного растения на все хватило, его выращивают на специальных плантациях.



Кузнечики, саранча, личинки, пауки – для настоящего камбоджийца все это деликатесы. Надо только хорошенько поджарить в масле.



В Камбодже огромное количество фруктов и овощей. Вот один из них – дуриан. Запах – невероятно отталкивающий, вкус – божественный.



СВИНИНА В САХАРНОМ СОУСЕ

НА 4 ПОРЦИИ

- 650 г свинины • 2 ст. л. пальмового сахара • 1 ст. л. соуса ньюок-мам [рыбного соуса] • черный молотый перец • 4 зубка чеснока • 100 мл кокосового сока • 1/2 ч. л. арахисового масла

1 Мясо вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками.

2 В сотейнике на сильном огне растопить сахар до светлой карамели. Добавить ньюок-мам, щепотку перца и быстро перемешать.

3 Положить в сотейник нарезанное мясо, обжаривать, помешивая, 5 мин и убавить огонь до минимума. Влить в сотейник кокосовый сок и готовить, пока он практически не выпарится.

4 Чеснок очистить, нарезать тонкими продольными пластинами и обжаривать в отдельной посуде на арахисовом масле 5 мин.

5 Обжаренный чеснок подмешать к мясу. Блюдо подать горячим с гарниром из отварного риса.

АМОК ПО-КАМБОДЖИЙСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

- 700 г филе трески • 600 мл кокосового молока • 1 стручок сладкого красного перца • 30 г корня галанги • 30 г корня имбиря • по 1 ст. л. молотой паприки • 4 стебля лемонграсса • 1/2 ст. л. куркумы • 1 зубок чеснока • 1 луковица • 2 ст. л. соуса ньюок-мам [рыбного соуса]



1 Имбирь и галангу очистить, промыть, обсушить и мелко натереть. Стебель лемонграсса промыть и очистить, верхние жесткие листья удалить, сердцевину нарезать очень мелкими кусочками. Луковицу и чеснок очистить и очень мелко порубить.

2 Тертые имбирь и галангу, рубленый лемонграсс, луковицу и чеснок соединить в ступке, добавить куркуму, паприку, ньюок-мам и растереть до получения однородной массы. Массу переложить в устойчивую глубокую посуду.

3 В небольшой посуде на среднем огне кокосовое молоко довести до кипения, влить к массе и очень хорошо перемешать.

4 Филе рыбы промыть и обсушить, оставшиеся кости удалить, рыбу нарезать небольшими порционными кусками.

5 Подготовить глубокие огнеупорные формы-пиалы и емкость для приготовления на пару. В порционные формы разлить массу с кокосовым молоком и выложить на нее куски рыбы. Сбрзнуть каждую порцию соусом ньюок-мам.

6 Формы установить на горячую емкость для приготовления на пару и готовить блюдо 30 мин. Готовый амок подать с отварным рисом.

Сладкоежкам на радость

Да, ягод еще совсем немного, класть их в пирог кажется настоящим кощунством. Так много ягод нам и не понадобится, возьмем самую малость и приготовим самые нежные, самые чудесные, самые восхитительные десерты. На первых ролях клубника и... конечно, ревень. К ягодам этот стебелек отношения не имеет, но по вкусу с ними изумительно гармонирует. За дело!

ПЕРВЫЕ ягоды

Шарлотка с клубникой и марципаном

на 4 порции

- 450 г клубники • 20 шт. бисквитного печенья продолговатой формы • 300 мл жирных сливок
 - 200 г марципановой массы • 50 г сахарной пудры
 - 8 г желатина • свежие ягоды для украшения
- Дополнительно: • глубокая форма диаметром 18 см
• пергамент

1 Желатин замочить в небольшом количестве воды. Клубнику вымыть и обсушить, плодоножки удалить, ягоды для украшения отложить.

2 Нарезать мелкими кубиками и поместить в ходильник 150 г клубники. Оставшиеся ягоды нарезать ломтиками и выложить в чашу миксера. Марципановую массу мелко нарезать и пюрировать с клубникой до получения однородной массы.

3 Сливки взбить с сахарной пудрой в пышную массу. Желатин отжать, растопить на медленном огне и подмешать в ягодно-марципановую массу. Порциями ввести в массу взбитые сливки.

4 Форму выстлать пергаментом. Вдоль бортиков поставить 15 печений и влить 1/2 ягодно-марципановой массы со сливками. Положить на массу 2 печенья и нарезанную клубнику, накрыть оставшимся печеньем. Выложить оставшуюся ягодно-марципановую массу и разровнять. Форму слегка встряхнуть и поместить в ходильник на 6 ч.

5 Перед подачей форму с шарлоткой погрузить на 5 с в емкость с горячей водой и перевернуть на сервировочное блюдо. Украсить ягодами.



Бисквитный торт с клубничным желе

НА 6 ПОРЦИЙ

Для желейного пласти: • 750 г клубники • 130 г сахара • 16 г картофельного крахмала • 6 г желатина

Для бисквита: • 150 г молотого миндаля • 150 г сахарной пудры • 3 яйца • 40 г муки • 30 г сливочного масла • 5 белков • 40 г сахара • 3 ст. л. кокосовой стружки

Для сборки и подачи: • 100 г джема по вкусу • 1 пакетик желе для торта • свежие ягоды • взбитые сливки

1 Приготовить желейный пласт. В огнеупорной миске 600 г ягод засыпать 100 г сахара, накрыть миску пищевой пленкой и готовить на горячей водяной бане 1 ч. Ягодную массу протереть через сито, сок процедить.

2 Желатин замочить. Процеженный сок перелить в небольшую кастрюлю, добавить 30 г сахара и довести до кипения. Крахмал развести 1 ст. л. воды, добавить сок и, помешивая, готовить на медленном огне несколько минут. Массу снять с огня, добавить отжатый желатин и перемешать. Оставшиеся ягоды нарезать и добавить в массу с желатином. Желейную массу выложить в выстланную пищевой пленкой прямоугольную форму с бортиками (противень с бортиками) и поместить в морозильную камеру на 12 ч.

3 Для бисквита в глубокой миске миндаль перемешать с мукой и сахарной пудрой. В отдельной посуде яйца разболтать вилкой и порциями подмешивать в сухую смесь. Перемешать до получения однородной массы. В отдельной посуде белки взбить с сахаром в крепкую пену и ввести в тесто. Масло растопить на медленном огне, дать остуть и подмешать в тесто. Тесто выложить на выстланный пергаментом противень, разровнять, посыпать тесто кокосовой стружкой и выпекать бисквит 20 мин при 160°.

4 Готовому бисквиту дать остить при комнатной температуре. Разрезать бисквит на 2–3 коржа (по размеру желейного коржа). Коржи промазать джемом и выложить друг на друга. Верхний слой смазать 3–4 ст. л. взбитых сливок и выложить на него желейный корж.

5 Приготовить желе для торта и аккуратно залить верх изделия: если желейный корж застыл неровно, это поможет придать ему аккуратный вид. Собранный торт поместить в холодильник на 2 ч. Готовый торт подать, нарезав ломтиками, со взбитыми сливками.



Крамбль с клубникой и ревенем

НА 6 ПОРЦИЙ

• 400 г клубники • 350 г ревеня • 3 ст. л. сахара • 1 пакетик ванильного сахара • 70 г размягченного сливочного масла • 80 г муки • 100 г овсяных хлопьев • 5 ст. л. жидкого меда • 30 г молотого миндаля • 80 г цельного миндаля • сахарная пудра

1 Духовку нагреть до 200°. Ревень вымыть, очистить, нарезать ломтиками ок. 2 см и выложить на сито, установленное над глубокой миской. Присыпать ревень сахаром и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

2 Клубнику вымыть, обсушить, плодоножки удалить, ягоды нарезать половинками или четвертинками.

3 Сливочное масло охладить и нарезать мелкими кубиками. Цельный миндаль порубить и в миске перемешать с молотым. Добавить хлопья, муку, положить масло и руками размять до получения однородной крошкиобразной массы.

4 Ревень и клубнику выложить в форму для запекания, присыпать ванильным сахаром, накрыть крошкиобразной массой и запекать 45 мин.

Сладкоежкам на радость



Тарт с ревенем конфи и заварным кремом

НА 4 ПОРЦИИ

Для теста: • 200 г муки • 1 ст. л. сахара • 1/2 ч. л. соли • 100 г сливочного масла • 1 ст. л. винного уксуса • 50 мл холодной воды

Для заварного крема: • 5 желтков • 500 мл молока • 1 пакетик ванильного сахара • 1 ст. л. муки • 75 г сахара

Для ревеня конфи: • 10 стеблей ревеня • 3 ст. л. жидкого меда • соль

1 Духовку нагреть до 180°. Ревень вымыть и очистить. Подготовленный ревень нарезать ломтиками, выложить в форму для запекания, полить медом, аккуратно перемешать и запекать 20–30 мин: ревень должен стать мягким.

2 Ингредиенты для теста перемешать руками, вымесить гладкое нелипкое тесто. Сформовать из теста шар, завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 1 ч. Тесто раскатать в тонкий пласт и выстлать им форму для выпекания. Тесто часто наколоть вилкой и выпекать 25 мин. Основе дать остыть.

3 Приготовить крем. В огнеупорной емкости желтки растереть с сахаром и мукой добела. Молоко довести до кипения и влить в желтковую массу. Емкость с желтковой массой поставить на огонь и готовить, помешивая деревянной лопаткой, несколько минут. Дать крему немного остыть, переложить в кондитерский мешок и выложить его на тесто. По слою крема распределить половину ревеня и накрыть его оставшимся кремом. Выложить сверху ревень, присыпать щепоткой сахара и поместить под гриль духовки на 3 мин.





Перевернутый пирог с ревенем под шаикой беже

НА 4 ПОРЦИИ

Для пирога: • 350 г ревеня • 200–250 г сахара • 3 яйца
• 125 г муки • 125 г сливочного масла • 1 пакетик

разрыхлителя для теста • соль • сливочное масло и сахар
для смазывания/посыпки формы

Для беже: • 4 белка • 220 г сахара • соль

1 Форму для выпекания диаметром 20 см смазать сливочным маслом и густо присыпать сахаром.

2 Ревень промыть, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Подготовленный ревень в глубокой миске присыпать 50 г сахара и хорошо перемешать.

3 Духовку нагреть до 180°. Сливочное масло растопить на медленном огне и дать ему немного остить. Яйца для пирога разделить на белки и желтки.

4 В глубокой миске растереть желтки с 150–200 г сахара добела. Просеять на желтковую массу муку с разрыхлителем и щепоткой соли и хорошо перемешать. Тонкой струйкой влить в тесто растопленное масло. Белки в отдельной посуде взбить в крепкую пену и аккуратно ввести в тесто.

5 В подготовленную форму выложить ровным слоем ревень и накрыть его тестом. Тесто разровнять и выпекать пирог ок. 40 мин. Готовность изделия проверить с помощью деревянной шпажки.

6 В глубокой миске белки для беже с помощью миксера взбить со щепоткой соли до образования мягких пиков. Небольшими порциями всыпая сахар, взбивать до получения плотной блестящей массы.

7 Готовый пирог вынуть из духовки и дать ему остить в форме при комнатной температуре ок. 20 мин.

8 Пирог аккуратно перевернуть на противень. С помощью шпателья выложить на него взбитую белковую массу и поместить изделие под горячий гриль духовки на 5–7 мин. Белковая масса должна немного затвердеть.

9 Пирог вынуть из духовки, переложить на сервировочное блюдо и дать ему полностью остить при комнатной температуре. Подать, нарезав ломтиками.

Шаг за шагом

Готовьте с душой, есть с удовольствием!
Лиза Приятного аппетита!
№ 05/2018

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: r.appetit@burda.ua

Учреждено и издается
ДП "Бурда-Украина"

Адрес издателя: Украина, 03680,
г. Киев, ул. Радищева, 10/14
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,
тел.: (044) 490-83-63

Руководитель группы менеджеров
по продаже рекламы:
Светлана Совинская,
s.sovinskaya@burda.ua

Менеджер по продаже рекламы:
Тамара Ведмидь, t.vedmid@burda.ua

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

Отдел распространения:
тел.: (044) 494-07-90,
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 Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины. Свидетельство о регистрации КВ № 21798-11698 РР 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 издателя. 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: 181/08444
Дата выхода в свет: 16.04.2018

Тираж*: 23 000 экз.
Читательская аудитория: 87 690
Источник: MMI Украина '2016/2+2016/3
*отпечатанный тираж

BurdalInternational
UA

ЧАШЕЧКУ ЧАЮ ЖЕЛАЕТЕ?

Ромовая бaba с пряным сладким сиропом

НА 8 ПОРЦИЙ

- 250 г муки • 50 мл молока + 3 ст. л. • 3 яйца
- 80 г размягченного сливочного масла + для смазывания формы • 1 ст. л. сахара
- 22 г свежих дрожжей • 1/2 ч. л. соли

Для пряного сиропа:

- 500 г сахара • 1,1 л воды • 1 стручок ванили • 1 апельсин • 2 палочки корицы
- 2 коробочки кардамона • 100 мл светлого рома



1 Дрожжи залить 3 ст. л. теплого молока на 10 мин. В миску просеять муку с сахаром и солью, добавить дрожжи и перемешать. Вбить яйца, положить масло, влить молоко и вымешивать, пока тесто не начнет отставать от рук. Накрыть миску полотенцем и оставить подходить в теплом месте на 2 ч. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое.

2 Приготовить сироп. С апельсина срезать цедру, сок отжать. В сотейнике сахар залить водой, добавить цедру и сок, положить корицу, кардамон, разломанный вдоль пополам стручок ванили, довести до кипения и варить 30 мин. Готовый сироп снять с огня и дать ему остить. Влить ром и оставить при комнатной температуре.

3 Тесто обмять, выложить в смазанную маслом форму для кекса, накрыть полотенцем и оставить подходить в теплом месте без сквозняков на 45 мин. Духовку нагреть до 190° и выпекать изделие 20–25 мин. Готовое изделие переложить на глубокое сервировочное блюдо и полить сиропом. Дать пропитаться ок. 20 мин.

НОВИНКА

Лабиринт
Кроссвордов
рекомендует

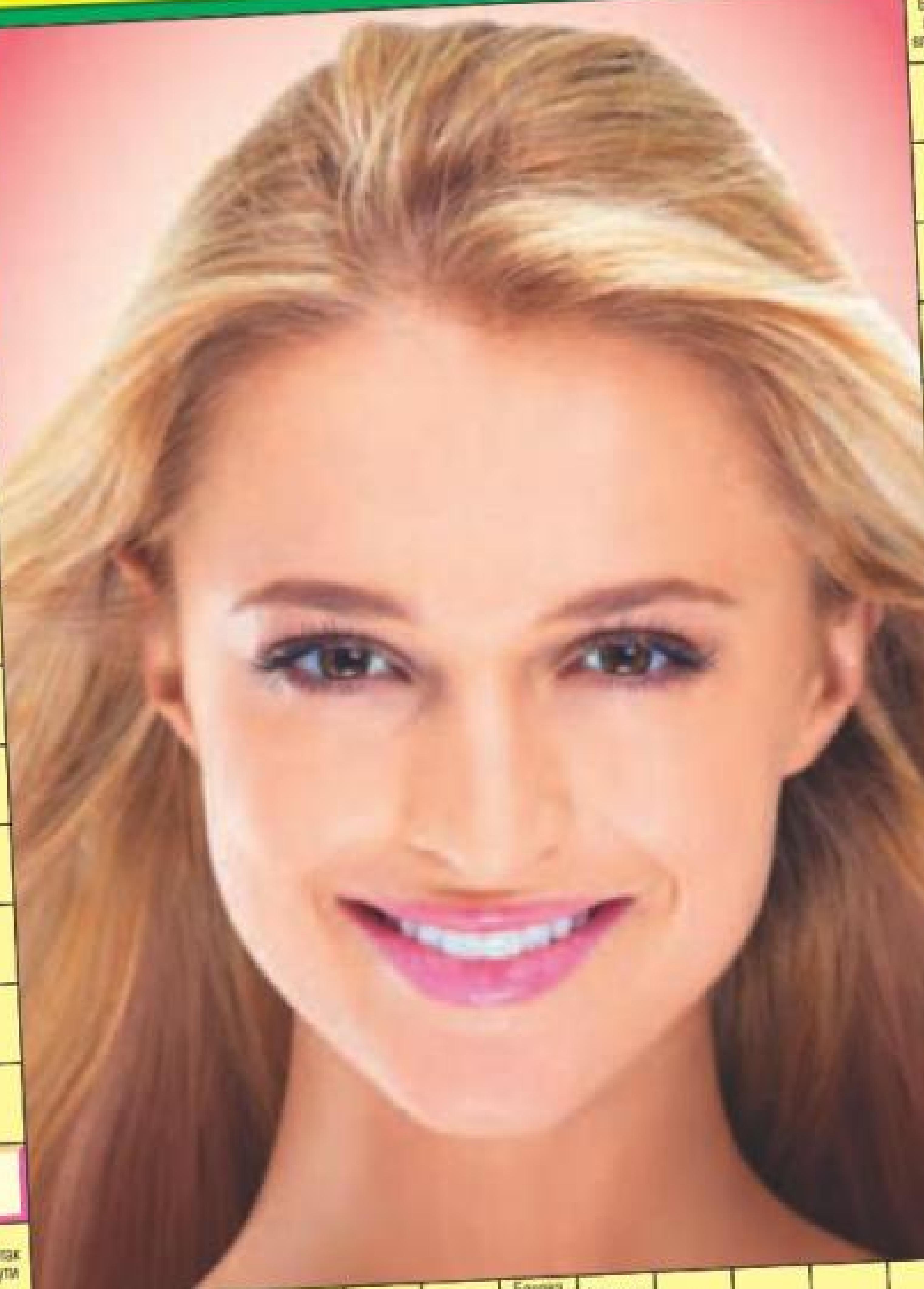


№ 04 • 2018

СКАНВОРДЫ • ГОЛОВОЛОМКИ • РЕБУСЫ • КЕЙВОРДЫ • СУДОКУ
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ СТАТЬИ • ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА • АНЕКДОТЫ

Калейдоскоп Кроссвордов

С нами отъых интересней!



1 2 3 4 5 6 7 8

Бурда-Украина
4 820020 830816
0 4

СПЕШИТЕ КУПИТЬ НОВЫЙ ЖУРНАЛ

С 30 МАРТА 2018!

Самый большой суперприз 350 000,00 гривен до сих пор не вручен!



БЕСПЛАТНО!
Никаких затрат, никакого риска!

**Именно Вы
можете стать хозяином
350 000,00 гривен**

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Отнимите 6.
- Теперь добавьте Ваш возраст, который исполнился Вам в 2017 году.

Прямо сейчас проверьте:
**если призовой номер 111 принадлежит Вам,
то именно Вам мы вручим 350 000,00 гривен,
объявив Вас Главным победителем!**

Если полученный результат совпал с призовым номером,
скорее сообщите нам!

Не забудьте назвать **призовой код акции – 21574**

0 800 30-00-27

Мы ждем ваш звонок с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00,
в выходные дни – с 9:00 до 18:00 (звонки в пределах Украины со
стационарных и мобильных телефонов бесплатны).

ЧИТАЙТЕ В ИЮНЕ

“Добрые советы” №06 появятся в продаже 25 мая

ОТДЫХАЕМ ХОРОШО!

Отпуска мы
ждем целый год.
Обновляем
гардероб,
выбираем тур,
настраиваемся
на релакс —
наши советы
помогут вам
отдохнуть
на все сто!



ДИЕТА В ДОРОГУ

Меню для туриста: как
правильно питаться
в путешествии?



А ТАКЖЕ:

- **МОДА** Готовимся к летнему сезону: какие фасоны в моде, а с какими стоит попрощаться?
- **КРАСОТА** Выбираем помаду
- **КУХНЯ** Виват салат! Оригинальные рецепты сезонного меню
- **ПСИХОЛОГИЯ** Чем привлекают мужчин “серые мышки”?
- **ЗДОРОВЬЕ** Вдох — выдох! Как предупредить развитие бронхиальной астмы у ребенка и взрослого
- **ГАСТРОТУР** Кулинарные соблазны турецких берегов
- **САД** Волшебный мир пряных трав

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

Мода и стиль жизни: Befree, Bershka, M&S, Parfois, P&B, Stradivarius, Warehouse, ZARA, ТРЦ Sky Mall, пр-т Ватутина, 2т, тел. 0 (44) 371-19-84 Benetton, argo.com.ua/brand/benetton/ Bon Prix, www.bonprix.ua Accessorize, CARLO PAZOLINI, МОНТО, Pimkie, Topshop, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Антоновича, 176, Conte, conteshop.com.ua Dafna May, dafnamay.com/ Dolcedonna, dolcedonna.com.ua/ GOAR, www.instagram.com/goar.fashion/ Fidelitti, fidelitti.com/ 2kolyory, 2kolyory.com/ Kristina Laptso, www.instagram.com/kristinalaptso/ Kachorovska, kachorovska.com/ MustHave, musthave.ua/ Modus Vivendi, www.modus-vivendi.ua MO'S (Names'UA Modateka), ТРЦ “Проспект”, ул. Гнатя Хоткевича, 1в Nai Lu-na by Anastasia Ivanova, www.nailuna.com.ua/ NEXT, www.next.ua N&M, www.facebook.com/nmukraine Sincera, sincera.ua/ solar.workshop, www.instagram.com/solar.workshop SOX, mysox.com.ua/ SOLH, solh.ua/ T&Eva, www.instagram.com/t.and.eva/ The Others, theothers.com.ua/

Красота: Payot, Clarins, Yves Saint Laurent, Guerlain, сеть магазинов “Брокард” — “Бонжур” — “Л’Этуаль”, www.brocarrd.ua, тел. 0 800 50-888-0, www.bonjour.ua, тел. 0 (44) 279-33-77, интернет-магазин www.letu.ua, тел. 0 800 50-50-07 Avon, www.my.avon.ua Yves Rocher, www.yves-rocher.ua L’Oreal, Maybelline, Eveline Cosmetics, интернет-магазин www.makeup.com.ua Oriflame, www.ua.oriflame.com MAC, ТЦ Globus, пл. Независимости, 1, тел. 0 (44) 371-11-06 Sisley, сеть магазинов “Бомонд”, http://bomond.com.ua Wycon Cosmetics, ТРЦ Dream Town, Оболонский пр-т, 16, тел. 0 (68) 135-88-80

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

05/2018, №193 13 апреля 2018 г.

Издание выходит ежемесячно

Главный редактор: Ольга Безсонова,
o.bezsonova@burda.ua

Дизайнер: Яна Клепко

Выпускающий редактор: Екатерина Провозина

Редактор: Вера Пустовидко

Редакторы отдела “Мода и красота”:

Анна Пономаренко, Анна Оседелько, Алена Вишнякова

Фоторедакторы: Мария Рыбицкая

Корректоры-редакторы:

Светлана Коваль, Наталья Кадакова

Секретарь редакции: Анастасия Петренко

Адрес редакции:

03124, г. Киев, ул. Радищева, 10/14, корпус “Ю”

тел. 0 (44) 490-83-68, факс: 0 (44) 490-83-60

Для писем: 03124, г. Киев, ул. Радищева, 10/14, корпус “Ю”

E-mail редакции: dobryesovety@burda.ua

Учреждено и издается ДП “Бурда-Украина”

Адрес издателя: Украина, 03124, г. Киев, ул. Радищева, 10/14, корпус “Ю”, www.burda.ua

Отдел рекламы и корпоративного маркетинга: тел. 0 (44) 490-83-63, факс: 0 (44) 490-83-64

Директор по продаже рекламы:

Галина Земледух, g.zemledukh@burda.ua

Руководитель группы менеджеров по продаже рекламы:

Светлана Совинская, s.sovinskaya@burda.ua

Менеджер по продаже рекламы:

Тамара Ведмидь, t.vedmid@burda.ua

Менеджер по размещению рекламы:

Надежда Омельчук, n.omelchuk@burda.ua

Бренд-менеджер:

Евгения Кузменко, e.kuzmenko@burda.ua

Отдел распространения: тел. 0 (44) 494-07-90, distribution@burda.ua

Подписка: подписной индекс 23592 в каталоге изданий Украины.

Подписку можно оформить с любого месяца в ближайшем почтовом отделении, минимальный срок подписки — 1 месяц. Телефон для справок по вопросам подписки: 0 (44) 494-07-90. Журнал зарегистрирован в Государственном комитете информационной политики, телевидения и радиовещания Украины. Свидетельство о регистрации КВ №20265-10665Р от 23.07.2014. 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 издателя. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает свое согласие, а также 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 конечного результата. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Типография: “Юнивест Принт”, 01054, г. Киев, ул. Дмитриевская, 446

Номер заказа: 181/08445

Дата выхода: 13 апреля 2018 г.

Тираж: 95 000 экз.

Foto: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE (2)

BurdalInternational