

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 5 МАЙ 2018

НА ПИКНИК



**Салаты
и закуски:**
чтобы взять с собой



Соусы:
для рыбы, мяса, птицы
и овощей



**Горячие
блюда:**
готовим на мангале

12+



60 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ВЫЕЗДА НА ПРИРОДУ

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Салат «Капрезе»	2
Закуска из курицы и яиц с блинами.....	2
Гирс по-домашнему.....	3
Салат с морской капустой, шампиньонами и фасолью	4
Домашний печеночный паштет.....	4
Закуска «Цветок»	5
Буррито с фаршем, фасолью и помидорами.....	6
Сэндвич с яичным салатом.....	6
Салат «Летний оливье»	7
Салат из печеного перца с адыгейским сыром	8
Шаверма с курицей.....	8
Салат с тунцом в лаваше	9
Закуска «Черная жемчужина»	10
Крабовый салат с огурцом и кукурузой	10
Кекс из фарша индейки	11



Соусы

Армянский соус для шашлыка	12
Горчица на огуречном рассоле.....	12
Греческий соус дзадзика	13
Гранатовый соус	13
Жгучая зеленая приправа	14
Сальса «Фреска»	14
Белый соус для шашлыка.....	15
Банановый соус к мясу	15



Горячие блюда

Куриные сердечки на шпажках.....	16
Шашлык, маринованный с киви	16
Стейки с соусом барбекю	17
Шашлычки из курицы с кабачками.....	18
Шашлык, маринованный в красном вине и гранатовом соке	18
Фаршированные кабачки	19
Пикантный куриный шашлык	20
Шашлык, маринованный в минеральной воде.....	20
Пикантный шашлык из свинины	21
Уха с судаками и водкой	22
Яйца в фарше по-шотландски.....	22
Котлеты на гриле	23
Сувлаки – шашлычки из баранины.....	24



От редакции

Вот и пришла весна – пора пикников и отдыха на природе. Собираясь на пикник, главное не забыть взять с собой все необходимое: мангал, дрова, мясо, разделочную доску, одноразовую посуду, нож, открывалку, воду, салфетки и многое другое. Но до этого, ранее, надо продумать, что вы будете есть на природе. Приготовим закуски, замариновать рыбу и мясо, вымыть свежую зелень. Кроме того, надо понять, чем там кормить детей. И тут наш журнал придет вам на помощь, предлагая проверенные нашими читателями рецепты блюд для пикника.



Елена Кожушко, главный редактор

Куриные крылышки «Баффало»	24
Шашлык из индейки с апельсиновым соусом	25
Шашлыки с морским языком и креветками	26
Куриные котлеты с сыром.....	26
Шашлыки из говядины с помидорами	27

Десерты и выпечка

Пирожки, как пух, с печенью.....	28
Запеканка с изюмом и печеньем	29
Банановые сырники.....	29
Бархатный ореховый пирог	30
Сырные булочки с кунжутом.....	30
Жареные сосиски в тесте	31
Пицца «Пиде»	32
Кексы с сыром и шпинатом	33
Слойки с творогом и изюмом.....	33
Быстрый шоколадный торт	34
Закусочные булочки с сыром	34
Оладьи на кефире с сыром и колбасой	35
Рыбный пирог с рисом и яйцами	36
Лоранский пирог с курицей и грибами	36
Пицца с курицей и грибами	37



Напитки

Бразильский лимонад	38
Огуречно-кефирный коктейль.....	38
Сангрия	39
Горячий напиток с эстрагоном	39



Салаты и закуски

Салат «Капрезе»



- 3 помидора
- 250 г моцареллы
- 3 веточки базилика
- 1–2 ст. ложки масла оливкового
- 1–2 щепотки соли
- 2–3 щепотки перца

Моцареллу нарежьте ломтиками. Помидоры нарежьте кружочками. Базилик разберите на листочки. Выложите, чередуя, моцареллу, помидоры и базилик на тарелку. Полейте оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.

- 300 г грудки куриной
- 100 г сыра твердого
- 4 яйца куриных
- 4 яйца перепелиных
- 4–5 шампиньонов
- 4 блина
- 20 г желатина
- масло растительное
- майонез
- соль, перец
- 1 луковица
- зелень
- 1 морковь

Закуска из курицы и яиц с блинами



Испеките блинчики по любимому рецепту. Отварите грудку с луком и морковью. Остудите. Яйца сварите и очистите. Грибы разрежьте пополам и обжарьте на растительном масле. В миске смешайте нарезанную грудку, натертые на крупной терке куриные яйца и сыр. Добавьте майонез и пере-

мешайте. Намажьте начинку тонким слоем на блины и сверните блины в рулетики. Уберите в холодильник. Желатин замочите в 0,5 литра бульона, в котором варилась грудка. Распустите. Рулетики нарежьте и уложите в форму. Затем выложите в

форму перепелиные яйца, грибы, зелень, нарезанную вареную морковь из бульона и аккуратно ложечкой влейте бульон с желатином. Поставьте в холодильник до застывания.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, г. Барнаул



Гирос *по-домашнему*

Смешайте ингредиенты для приправы в чашке. Острым ножом тонко нарежьте мясо на пластины и отбейте деревянным молотком. В контейнер с плоским дном положите слой мяса, щедро присыпьте его приправой и немного полейте уксусом, равномерно распределяя его по мясу. Затем снова выложите слой мяса, посыпьте специями и слегка полейте уксусом, и так, пока все мясо не будет использовано. Накройте контейнер крышкой и поставьте мариноваться в холодильник не менее чем

на 2 часа. Подготовьте соус дзадзики и картофель фри. Помидоры нарежьте кружочками, лук – полукольцами. Достаньте мясо из холодильника, нарежьте полосками шириной 1,5–2 см и длиной 5–6 см. Обжарьте полоски мяса на сковороде с антипригарным покрытием без добавления масла. Лепешки пита смажьте оливковым маслом. Выложите в центр каждой лепешки 1 столовую ложку соуса дзадзики, сверху выложите несколько кружочков помидора и луковых колец, а затем обжаренное мясо. Сверху насыпьте картофель фри,

- 1 кг постной свинины без костей
- 6–8 лепешек пита
- 6–8 ст. ложек соуса дзадзики
- 1 луковица
- 2 помидора
- картофель фри по желанию
- уксус белый винный
- масло оливковое

Для приправы:

- 3 ст. ложки соли
- 1,5 ч. ложки сладкой паприки
- 0,25 ч. ложки черного молотого перца
- 0,25 ч. ложки орегано

сверните лепешку в конус, оберните пергаментной бумагой и подавайте.

Салаты и закуски

Салат с морской капустой, шампиньонами и фасолью



- 250 г морской капусты
- 150 г фасоли консервированной
- 3–4 шампиньона
- 1 луковица
- 1 морковь
- 5–6 яиц перепелиных
- майонез
- масло растительное
- соль, перец

полам. В миске смешайте морскую капусту, фасоль и обжаренные грибы с луком и морковью. Заправьте салат майонезом. Сверху выложите половинки яиц.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, г. Барнаул

Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле вме-

сте с нарезанными на кусочки грибами. Посолите, поперчите. Яйца отварите, очистите и разрежьте по-

Домашний печеночный паштет

Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке, все вместе обжарьте на растительном масле до мягкости. Печень промойте, удалите все пленки и нарежьте на небольшие кусочки. Выложите печень на сковороду к моркови





Закуска «Цветок»

Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами. Перец разрежьте на 4 части вдоль, семена удалите. Вы-

ложите нарезанные овощи в миску, слегка присолите и оставьте на 7 минут. Обжарьте баклажаны и перец с двух сторон на

- 2 баклажана небольших
- 1 перец болгарский
- 1 помидор
- 1 сырок плавленый
- 2 зубчика чеснока
- майонез
- масло растительное
- соль

смазанной растительным маслом сковороде-гриль. Помидор разрежьте пополам и запеките на гриле так же. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с майонезом и тертым плавленым сырком. Выложите на плоское блюдо овощи в виде цветка, смажьте «лепестки» приготовленным соусом.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Волгоградская обл.



и луку и обжарьте вместе с овощами на среднем огне до готовности. Дайте массе остыть и пропустите через мясорубку. Добавьте сметану и размягченное сливочное масло, после чего тщательно все перемешайте до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Отправьте паштет на час-полтора в холодильник. Подавайте на ломтиках хлеба, украсив зеленью.

- 500 г печени говяжьей
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 3 ст. ложки сметаны
- 5 ст. ложек масла подсолнечного
- 100 г масла сливочного
- соль
- перец
- зелень

Буррито с фаршем, фасолью и помидорами



- 500 г фарша куриного
- 8 лепешек-тортилий или 4 лаваша, разрезанных надвое
- 8 листьев салата
- 400 г фасоли консервированной
- 3 помидора
- 1 перец болгарский
- 2 луковицы
- 0,5 стакана пасты томатной
- 1 ч. ложка тмина молотого
- соль
- перец

Лук очистите и мелко нарежьте. Помидоры нарежьте тонкими дольками. Перец нарежьте полосками. С консервированной фасоли слейте жидкость. Томатную пасту смешайте

с небольшим количеством воды, луком и тмином. Добавьте фарш и переложите в сковороду. Тушите до готовности на небольшом огне 20–30 минут, иногда подливая воду. На каждую лепешку-тортилью по-

ложите по салатному листу. Сверху выложите начинку из фарша. Затем выложите фасоль и нарезанные овощи. Сверните лепешки в трубочки.

Сэндвич с яичным салатом

- 2 булки или круассана
- 2 яйца
- салат листовой
- зелень

Яйца сварите вкрутую, остудите и мелко нарежьте. Смешайте с мелко нарубленной зеленью.





Салат «Летний оливье»

Куриное филе обваляйте в соли и специях и обжарьте на растительном масле с двух сторон до

готовности. Яйца и картофель отварите и остудите. 1 желток оставьте для украшения салата. Куриное мясо, картофель, яйца

- 300 г филе куриного
- 3 яйца
- 3 картофелины
- 3 огурца
- 2–4 помидора черри
- 2 веточки петрушки
- масло растительное
- майонез
- специи для курицы
- соль

и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Заправьте салат майонезом и перемешайте. Разложите салат в порционные креманки, посыпьте тертым вареным желтком, украсьте веточками петрушки и помидорами черри.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы



По отдельности сделайте первый и второй соусы, смешав указанные ингредиенты. Булки разрежьте пополам вдоль и подсушите кусочки, слегка обжарив на сухой сковороде. На нижние половинки булок положите по листу салата, сверху половину яичного салата с первым соусом, а на него – еще по одному листу салата со вторым соусом. Накройте вторыми половинками булок.

Для первого соуса:

- 1 ст. ложка майонеза
- 1 ст. ложка соуса соевого
- 1 щепотка перца чили
- 1 зубчик чеснока

Для второго соуса:

- 0,5 ст. ложки сметаны
- 0,5 ст. ложки майонеза
- 0,5 ст. ложки горчицы дижонской

Салат из печеного перца с адыгейским сыром



- 1 перец сладкий
- 2 помидора
- 100 г сыра адыгейского
- 1 ст. ложка масла оливкового
- 1 ч. ложка уксуса бальзамического
- соль, перец

Сладкий перец запеките в разогретой духовке при температуре 190 °С

в течение 15–20 минут. Перец очистите от пленки и семян и нарежьте на полоски. Помидоры нарежь-

те ломтиками и выложите на перец. Сверху выложите нарезанный кубиками сыр. Смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, соль и перец и полейте приготовленной заправкой салат.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Шаверма с курицей

Куринные грудки отбейте, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до румяной корочки с двух сторон. Капусту тонко нашинкуйте и помните руками. Добавьте тертую морковь, перемешайте. Помидоры нарежьте тонкими пластинками. Маринованные и свежие огурцы нарежьте брусочками. В глубокой миске





Салат с тунцом в лаваше

Яйцо отварите вкрутую и измельчите любым удобным способом. Смешайте яйцо с плавленным сыром и майонезом.

Посолите, поперчите и добавьте пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте. Тунца выньте из банки и разомните вилкой. Зелень мелко нару-

- 1 лист лаваша
- 1 банка тунца консервированного
- 1 яйцо
- 100 г сыра плавленного
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 пучка зелени
- 1 ст. ложка майонеза
- соль
- перец

бите. Нанесите яично-сырную смесь равномерно на лист лаваша. Присыпьте зеленью и выложите размятого тунца. Сверните лаваш с начинкой в рулет. Заверните рулет в фольгу или пленку и отправьте в холодильник на 20–30 минут. Перед подачей нарежьте рулет на порции.



соедините кетчуп, майонез и сметану. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный укроп и паприку. Перемешайте. Куриные грудки нарежьте брусочками. Лист лаваша разрежьте на три части. В середину каждого куска лаваша выложите немного соуса, сверху – лист салата, затем капустно-морковный салат, брусочки курицы, кусочки помидоров и огурцов и снова полейте соусом. Заверните лаваш конвертиком или рулетом.

- 2 лаваша
- 3 грудки куриных
- 150–200 г капусты
- 1 морковь
- 1–2 огурца свежих
- 3–4 огурца маринованных
- 2 помидора
- 3 ст. ложки майонеза
- 3 ст. ложки сметаны
- 3 ст. ложки кетчупа
- 1 ч. ложка паприки
- 50 г укропа
- листья салата
- 2 зубчика чеснока

Салаты и закуски

Закуска «Черная жемчужина»



- 1 упаковка теста слоеного
- 2 яйца вареных
- 100 г сыра твердого
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа
- маслины без косточек
- майонез

рячую заготовку разрежьте на две половинки. Яйца очистите и вместе с сыром натрите на мелкой терке. Добавьте измельченный чеснок и мелко нарубленную зелень, перемешайте и заправьте майонезом. Полученной массой наполните нижние половинки заготовок, сверху положите по маслине и накройте вторыми половинками.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Тесто разморозьте и не очень тонко раскатайте. Формочкой для кексов вырежьте

из теста кружочки, выложите их на лист, застеленный пергаментом, и испеките до готовности. Каждую го-

Крабовый салат с огурцом и кукурузой

Крабовые палочки нарежьте кубиками. Перья лука и укроп мелко нарежьте и добавьте к крабовым палочкам. Яйца отварите, очистите и мелко нарежьте. Огурец нарежьте кубиками. С кукурузы слейте жидкость. Соедините все подготовленные ingredi-





- 1 кг фарша индейки
- 1 сырок плавленый
- 200 г колбасы докторской
- 0,5 пучка укропа
- 0,5 перца болгарского
- масло растительное
- майонез
- специи для курицы
- соль

Кекс *из фарша индейки*

Фарш выложите в миску. Добавьте нарезанную мелкими кубиками колбасу, мелко нарезанный укроп, тертый сырок, соль и специи по вкусу. Тщатель-

но перемешайте. Выложите фарш в смазанную растительным маслом форму для кекса. Смажьте верх майонезом. Украсьте полосками болгарского перца и кусочками колбасы.

Отправьте форму в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Подавайте со свежими овощами или картофельным пюре.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимировна, г. Камышин



- 250 г палочек крабовых
- 3-4 яйца
- 1 банка кукурузы консервированной небольшая
- 1-2 огурца
- 1-2 пера лука зеленого
- 0,5 пучка укропа
- 4 ст. ложки майонеза
- соль
- перец

енты в салатнике, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

- 100 г пасты томатной
- 5 зубчиков чеснока
- 1 луковица
- 1 ст. ложка кинзы нарезанной
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка)
- соль
- перец

Разведите томатную пасту с 1 стаканом воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем добавьте мелко нарезанный лук, раздавленный чеснок, мелко нарубленную кинзу, укроп и петрушку. Посолите и поперчите. Поварите 5 минут и снимите с огня. Остудите.

Армянский соус для шашлыка



Горчица на огуречном рассоле

- 3 ст. ложки порошка горчичного
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 стакан рассола огуречного

Смешайте горчичный порошок с рассолом. Добавьте растительное масло. Перемешайте до однородности. Перелейте в чистую банку и поставьте в холодильник на 1–2 дня. Подавайте к мясным блюдам или в качестве заправки к салатам.

- 400 мл йогурта натурального
- 1 ст. ложка сока лимонного
- 4 зубчика чеснока
- 200 г огурцов
- 20 г зелени укропа и петрушки
- 0,5 ст. ложки паприки
- 2 ст. ложки масла оливкового
- соль
- перец



Греческий соус *дзадзики*

Огурцы очистите от кожицы, разрежьте пополам и удалите семена, если необходимо. Натрите огурцы на крупной терке и переложите в дуршлаг. Посолите и оставьте на 10–15 минут, а затем ото-

жмите жидкость. Чеснок пропустите через пресс. Зелень мелко нарежьте. Смешайте йогурт с огурцом, чесноком и зеленью. Добавьте лимонный сок и оливковое масло, пере-

мешайте. Посолите и перчите по вкусу, посыпьте паприкой. Подавайте к шашлыку из курицы или свинины, добавляйте к отварному картофелю и другим блюдам.

Гранатовый соус



Влейте в кастрюлю сок и вино. Добавьте сахар, соль, мелко нарезанные базилик и чеснок. Доведите массу на медленном

огне до кипения, после чего накройте соус крышкой и поварите в течение 20 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте крахмал, разведенный

- 1,5 стакана сока гранатового
- 2 стакана вина сладкого
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки базилика нарезанного
- 1 щепотка крахмала
- 0,5 ч. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 щепотки перца черного
- 1 щепотка перца жгучего

небольшим количеством вина, и прогрейте соус до загустения, помешивая. Соус подавайте холодным к мясным блюдам.

- 1 пучок петрушки
- 1 пучок кинзы
- 2 ст. ложки кориандра
- 4 перца чили зеленого
- 5 зубчиков чеснока
- 1 ст. ложка соуса соевого
- 1 ст. ложка соли крупной

Зелень промойте и обсушите. У перцев чили срежьте плодоножки, семена не удаляйте. Крупно нарубите зелень, перец и чеснок и поместите в чашу блендера. Добавьте соль и семена кориандра. Взбейте все блендером до однородного состояния. Добавьте со-

Жгучая зеленая приправа



евый соус и перемешайте. Переложите полученную приправу в сухую чистую банку, закройте крышкой и уберите в холодильник. Используйте для мари-

нования мяса и рыбы, приготовления супов или в качестве приправы к гарниру. Не забывайте, что приправа очень острая и соленая.

Сальса «Фреска»



- 2 средних мясистых помидора
- 0,25 средней красной луковицы
- 1 острый перчик халапеньо
- 3–4 ст. ложки мелко нарезанной кинзы
- 0,5 ч. ложки сушеного орегано
- 1 ст. ложка сока лайма
- соль, перец

Мелко нарежьте помидоры, измельчите лук.

Смешайте все ингредиенты. Подавайте к чипсам, мясу, используйте как на-

чинку к буррито. Храните в холодильнике в закрытом контейнере.

- 250 г майонеза
- 3 зубчика чеснока
- 5 ст. ложек масла сливочного
- 130 мл вина белого сухого
- 1 ст. ложка сахара
- 4 ч. ложки сока лимонного
- 1 луковица
- 2 ст. ложки горчицы
- 2 щепотки перца черного



Белый соус для шашлыка

Чеснок и лук измельчите в блендере либо очень мелко нарубите ножом. Растопите на сковороде сливочное масло и обжарьте на нем луково-чесночную массу в течение 2 минут, помешивая.

Добавьте вино и потушите соус, пока он не уварится вдвое, постоянно помешивая. Добавьте лимонный сок, сахар, перец, майонез и горчицу. Перемешайте и

снимите с огня. Остудите, переложите в банку и отправьте в холодильник до полного охлаждения. Подавайте к жареному мясу, шашлыкам.

Банановый соус к мясу

Очищенные бананы выложите в миску. Добавьте куркуму, мускатный орех и лимонную кислоту. Разомните вилкой. Добавьте уксус и соевый соус, перемешайте венчиком. Мелко нарежьте лук, кусочек острого перца и очищенный имбирь, а затем обжарьте нарезанные ингредиенты в сотейнике на разогретом оливковом масле в течение 7 минут, помешивая. Добавьте



в сотейник банановую массу, убавьте огонь до минимума и потомите соус в течение 20 минут, постоянно помешивая. Затем снимите сотейник с огня и взбейте массу погружным блендером. По желанию

- 250–300 г бананов
- 40 г лука репчатого
- 25 мл уксуса яблочного
- 20 мл соуса соевого
- 20 мл масла оливкового
- 12 г корня имбиря
- 3 г куркумы
- 2 г кислоты лимонной
- 2 г перца кайенского
- 1 щепотка ореха мускатного

протрите остывшую массу через мелкое сито. Храните кисло-сладкий банановый соус в холодильнике 3–4 дня.

Куриные сердечки на шпажках



- 500 г сердец куриных
- 300 г печени куриной
- 3 ст. ложки соуса соевого
- 1 ст. ложка меда
- 4 ст. ложки масла растительного
- 2 зубчика чеснока
- перец черный

Для приготовления маринада смешайте масло с соевым соусом, добавьте мед, измельченный чеснок и перец. Сердечки слегка надрежьте вдоль, чтобы удалить сгустки крови, и замаринуйте на 1 час вместе с кусочками печени. Плотно нанижите сердца и печень на шпажки и обжарьте, поливая маринадом.

Шашлык, *маринованный* *с киви*

- 450 г баранины
- 1 луковица
- 1 киви
- соль крупная
- перец

Мясо промойте под проточной водой, обсушите и нарежьте на кусочки. Лук нарежьте полукольцами, киви мелко нарежьте. Выложите в миску мясо, лук и киви. Посолите и поперчите, перемешайте и отправьте



замаринованное мясо в холодильник на ночь. Затем кусочки мяса нанижите на шампуры и обжарьте на

углях на мангале до румяной корочки. Подавайте со свежими овощами, томатным соусом и аджикой.



Стейки *с соусом барбекю*

Очистите и мелко нарубите лук и чеснок, а затем обжарьте в 1 ст. ложке масла на среднем огне до мягкости, в течение 5 минут. Всыпьте в сковороду с луком и чесноком горчичный порошок и красный перец, перемешайте и готовьте 30 секунд. Добавьте в сковороду все остальные ингредиенты для соуса, уменьшите огонь до минимума и готовьте, время от времени помешивая, 20 минут. Снимите с огня и полностью остудите. Стейки натрите со всех сторон солью и перцем, смажьте маслом. Разожгите угли в

мангале или на барбекю — они должны хорошо прогреться и подернуться белым пеплом. Решетку прокалите и смажьте маслом при помощи кулинарной кисти или смятых бумажных полотенец. Положите стейки на самый сильный жар. Через 2 минуты переверните и жарьте еще 2 минуты. Затем еще раз переверните, разгребите угли под стейками, чтобы уменьшить температуру, и жарьте до желаемой степени готовности (7–8 минут до состояния «с кровью», 10–12 минут до средней прожарки). Подавайте немедленно с соусом барбекю.

- 4 стейка по 250 г
- масло оливковое
- соль
- перец

Для соуса:

- 200 г помидоров переспелых
- 0,5 стакана уксуса яблочного
- 1 луковица небольшая
- 1 ст. ложка меда
- 1 ч. ложка перца красного острого
- 2 ст. ложки сахара коричневого
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка порошка горчичного
- 3 ст. ложки соуса соевого
- перец черный
- соль

Шашлычки из курицы с кабачками



- 1 кг голеней куриных
- 2 кабачка
- 100 г майонеза
- 100 г кетчупа
- специи для шашлыка

кружочками, посыпьте специями и оставьте на 15 минут. Деревянные шпажки залейте холодной водой на 10 минут. Нанижите на шпажки, чередуя, голени и кружочки кабачков. Выложите шашлычки на противень, застеленный смазанной растительным маслом фольгой. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, г. Камышин

Отрубите нижние косточки у куриных голеней. Сложите голени в миску, добавьте

майонез, кетчуп и специи для шашлыков. Перемешайте и оставьте на 30 минут. Кабачки нарежьте

Шашлык, маринованный в красном вине и гранатовом соке

Лук нарежьте кольцами. Лимоны вымойте и обдайте горячей водой. Из одного лимона выжмите сок, другой нарежьте кольцами. Свинину нарежьте порционными кусочками и уложите в эмалированную посуду. Добавьте кольца лука, сок лимона

и кольца лимона. Влейте гранатовый сок и вино так, чтобы мясо было покрыто маринадом. Все тщательно перемешайте, приправьте специями и солью по вкусу. Добавьте измельченную зелень базилика, петрушки и укропа. Снова тщательно перемешайте и оставьте на 2–3 часа в





Фаршированные *кабачки*

Мясо пропустите через мясорубку, посолите и поперчите. Добавьте

натертый или мелко нарезанный лук, перемешайте. Кабачки вымойте, обсушите, нарежьте кружочками

- 0,5 кг мяса
- 2 луковицы
- 2 кабачка
- 50 г сыра твердого
- 1 пучок укропа
- масло растительное
- листья салата
- соль
- перец

и выложите на смазанный растительным маслом противень. На каждый кружочек кабачка выложите фарш. Поставьте противень в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Посыпьте приготовленные кабачки тертым сыром и верните в духовку еще на 5 минут. На блюдо выложите листья салата и готовые кабачки. При подаче посыпьте блюдо зеленью укропа.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы



прохладном месте, за это время периодически перемешивая. Кусочки свинины нанижите на шампуры, чередуя с кольцами лука. Обжарьте на углях до готовности. Подавайте с большим количеством рубленой зелени лука, петрушки, укропа, кинзы на листьях салата. К шашлыку подавайте аджику, горчицу, кетчуп, а также свежие овощи: огурцы, помидоры и сладкий перец.

Рецепт и фото: Татьяна Гресева,
Воронежская область

- 4 кг шей свинной
- 12–14 луковиц
- 2 стакана вина красного
- 2 стакана сока гранатового
- 2 лимона
- специи для шашлыка (карри, хмели-сунели, кориандр)
- 1 пучок базилика
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- соль

Пикантный куриный шашлык



- 600 г филе куриного
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 0,5 ч. ложки имбиря тертого
- 50 мл соуса соевого
- цедра 0,5 лимона
- 0,5 ч. ложки паприки
- 1 ст. ложка меда жидкого
- 0,5 ч. ложки кориандра
- масло растительное

в этой смеси куриное филе минимум 5 часов. Лук нарежьте не слишком тонкими кольцами. Нанижите курицу и лук на шампуры или шпажки. Обжарьте шашлыки на гриле или на открытом огне до готовности.

Куриное филе нарежьте средними кубиками. Соевый соус смешайте с медом,

лимонной цедрой, пропущенным через пресс чесноком, имбирем, паприкой и кориандром. Маринуйте

Шашлык, *маринованный в минеральной воде*

Лук очистите и нарежьте кольцами. Лимоны вымойте и обдайте горячей водой. Один лимон нарежьте кольцами, из другого выжмите сок в минеральную воду. Свинину нарежьте порционными кусочками и уложите в эмалированную или сте-

клянную посуду. Добавьте майонез, кольца лука и кольца лимона. Тщательно перемешайте. Приправьте специями и солью по вкусу. Залейте минеральной водой с лимонным соком так, чтобы мясо было покрыто маринадом. Перемешайте и оставьте на 2–3 часа в прохлад-





Пикантный шашлык из свинины

Смешайте в миске паприку, кориандр, имбирь, корицу, красный перец и мускатный орех. Добавьте накрошенный лавровый лист, соль и перец по вкусу. Влейте оливковое

масло и перемешайте. Свиную вырезку вымойте, обсушите, нарежьте кусочками, выложите в миску с маринадом и перемешайте. Накройте миску пленкой и оставьте на 1 час при комнатной темпе-

- 1,5 кг вырезки свиной
- 1 лимон небольшой
- 1 ч. ложка паприки
- 1 ч. ложка зерен кориандра
- 1 щепотка имбиря молотого
- 1 щепотка корицы
- 1 щепотка перца красного жгучего
- 1 щепотка ореха мускатного
- 1 лист лавровый
- масло оливковое
- соль
- перец

ратуре. Время от времени перемешивайте мясо.

Лимон нарежьте дольками. Маринованное мясо нанижите на шампуры, чередуя с дольками лимона. Обжарьте шашлык на мангале до готовности.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Волгоградская обл.



ном месте, за это время перемешав 1–2 раза. Кусочки свинины нанижите на шампуры, чередуя с кольцами лука, и обжарьте на углях до готовности. Подавайте с большим количеством рубленой зелени лука, петрушки, укропа, кинзы, на листьях салата. К шашлыку подавайте аджику, горчицу, кетчуп, а также свежие овощи: огурцы, помидоры и сладкий перец.

- 3 кг свинины
- 10 луковиц
- специи для шашлыка
- 1,5 л воды минеральной
- 100 г майонеза
- 2 лимона
- зелень (лук, петрушка, укроп, кинза)
- соль

Рецепт и фото: Татьяна Гресева, Воронежская область

Горячие блюда

Уха с судаками и водкой



- 2 судака небольших
- 3 картофелины
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 0,5 стакана пшена
- 0,5 пучка петрушки
- 3 ст. ложки водки
- 5 листьев лавровых
- перец черный горошком
- соль

Рыбу очистите и нарежьте крупными кусками. Овощи очистите. Морковь натрите на терке, лук мелко нарежьте, картофель нарежьте соломкой. Выложите овощи и пшено в кастрюлю, наполненную водой. После закипания снимите пену, варите 20 минут. Добавьте рыбу и мелко нарезанную зелень. Посолите, добавьте перец, лавровый лист и водку. Варите еще 10 минут.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Волгоградская область

Яйца в фарше по-шотландски

Мясо, очищенную картофелину и морковь пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш 1 сырое яйцо, соль, перец, специи по вкусу и тщательно перемешайте. Вареные яйца очистите от скорлупы, из фарша сформируйте шарики величиной крупнее





Котлеты *на гриле*

Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем и измельчите с помощью комбайна или мясорубки (через мясорубку про-

крутите несколько раз). Большую луковицу натрите на терке или пропустите через мясорубку, а затем смешайте с фаршем. Добавьте в фарш соль,

- 1 кг свинины
- 1 луковица большая
- масло растительное
- паприка
- чабер
- соль
- перец

перец, паприку и чабер по вкусу, перемешайте. Влейте стакан воды и еще раз тщательно перемешайте. Затем накройте фарш пищевой пленкой и поставьте минимум на 3 часа в холодильник, а лучше на ночь. Перед приготовлением перемешайте фарш еще раз. Решетку гриля смажьте маслом. Сформируйте котлетки и обжарьте на решетке с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте с овощами и зеленью.



яйца и в каждый шарик вдавите яйцо так, чтобы фарш закрывал его со всех сторон. Желательно, чтобы толщина мясного слоя была не менее 1 см. Каждый шарик из фарша обмакните в сырое яйцо и обваляйте в панировочных сухарях. Готовые изделия выложите в форму, смазанную сливочным маслом, и запекайте в духовке около 20 минут при температуре 180 °С. Яйца, запеченные в фар-

- 400 г говядины
- 1 луковица
- 1 картофелина
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 2 сырых яйца
- 8 вареных яиц
- сухари панировочные
- соль, перец
- специи

ше, подавайте к столу со свежими овощами.

Сувлаки – шашлычки из баранины



- 500 г мякоти баранины
- 250 г жира курдючного
- 2 перца красных сладких
- соль
- перец

Для подачи:

- 2 помидора
- 2 огурца
- 1 луковица
- 2 лимона
- 3–4 веточки петрушки

Удалите с мяса все пленки и нарежьте мякоть кубиками, а курдючный жир – пластинками по размеру шашлы-

ков. Такими же кусочками нарежьте очищенный сладкий перец. Мясо и жир посолите и поперчите. Нанижите на небольшие

шампуры, чередуя, кусочки мяса, жира и перца. Жарьте на прогретых до белого пепла углях до румяной корочки, часто поворачивая. Нарежьте помидоры и огурцы, нарубите лук. Положите на тарелки шпажки с мясом, ломтики лимона и овощи. Посыпьте нарубленной петрушкой. Подавайте с соусом типа цацики.

Куриные крылышки «Баффало»

Куриные крылышки разрежьте пополам по суставу. В миске смешайте муку, паприку, кайенский перец и соль. Обваляйте крылышки в полученной смеси и поставьте в холодильник на 30 минут. Нагрейте масло во фритюрнице или глубокой сковороде до



Шашлык *из индейки* *с апельсиновым* *соусом*



- 1,5 кг филе индейки
- 1 кг апельсинов
- 100 г орехов кедровых
- перец
- соль

Нарежьте филе индейки на небольшие кусочки. Смешайте апельсиновый сок с молотыми кедровыми орехами, а затем полученной смесью залейте мясо и оставьте мариноваться 1,5–2 часа. Перед приготовлением на углях посолите и поперчите филе, но не раньше, потому что соль забирает сок и шашлык становится сухим. Нанижите кусочки мяса на шампуры и обжаривайте 15–20 минут.



180 °С. Обжарьте крылышки партиями по 10–15 минут до золотистой корочки, а затем обсушите на бумажных полотенцах. В небольшой кастрюле смешайте острый перец, сливочное масло, черный перец и чеснок. Подогрейте соус на небольшом огне, постоянно помешивая, пока масло не растопится полностью. В глубокой миске смешайте крылышки с соусом. Подавайте на стол горячими.

- 10 крылышек куриных
- 0,25 стакана соуса острого красного
- 0,25 стакана масла сливочного
- 0,5 ч. ложки перца черного
- 0,5 ч. ложки чеснока сухого
- 1 ч. ложка перца кайенского
- 1 ч. ложка паприки
- 1 ч. ложка соли
- масло растительное

Шашлыки *с морским языком и креветками*



- 400 г языка морского (филе)
- 200 г креветок
- 1 лимон
- 4 веточки розмарина
- 2 зубчика чеснока
- 7 ст. ложек масла оливкового
- соль
- перец белый

куски. Положите рыбу и креветки в маринад и отправьте в холодильник на 2 часа. Нижний кончик каждой веточки заточите и нанижите на нее вперемешку креветки и кусочки рыбы. Либо используйте маленькие шампуры. Обжарьте шашлыки на мангале или гриле, примерно 3–4 минуты с каждой стороны.

Чеснок очистите и раздавите. С веточек розмарина снимите нижние листики, измельчите их и смешайте

с чесноком, оливковым маслом, лимонным соком и цедрой 1 лимона, солью и перцем. Рыбу промойте, обсушите и нарежьте на

Куриные котлеты *с сыром*

Замочите в молоке хлеб без корок. Нарежьте маленькими кубиками сыр. Куриное филе нарежьте и измельчите в комбайне или мясорубке. Добавьте к фаршу отжатый хлеб, посолите, поперчите, вбейте яйцо и тщательно перемешайте. Сформируйте плоские лепешки, в середину каж-

дой спрячьте кубик сыра. Защипните края и обваляйте лепешки в сухарях. В разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте котлеты по 5 минут с каждой стороны до появления золотистой корочки. Влейте немного воды, прикройте сковороду крышкой и потушите котлеты еще 10–15 минут.



Шашлыки

из говядины с помидорами



- 800 г вырезки говяжьей
- 800 г помидоров
- 2 луковицы
- 1 ч. ложка перца черного
- 150 мл вина красного сухого
- 3 зубчика чеснока
- соль

Нарежьте говядину кусочками размером со спичечный коробок. Посолите, добавьте молотый перец и нарезанный кольцами лук. Затем добавьте красное сухое вино. Оставьте шашлык мариноваться на 4 часа. Затем нанижите мясо на шампуры, чередуя его с кружочками помидоров. Перед подачей на стол посыпьте шашлык мелко нарубленной кинзой.



- 300 г филе куриного
- 50 г сыра
- 50 г хлеба белого
- 0,3 стакана молока
- 1 яйцо
- 1 горсть сухарей панировочных
- соль
- перец
- масло растительное



Для теста:

- 450 г муки
- 2 желтка сырых
- 60 г маргарина
- 2 ст. ложки сахара
- 1 щепотка соли
- 15 г дрожжей свежих
- 250 мл молока
- 2–3 ст. ложки масла растительного

Для начинки:

- 300 г печени говяжьей
- 1–2 луковицы
- масло растительное
- соль
- перец

Для смазывания:

- 1 желток сырой
- 1 ст. ложка молока

Пирожки, *как пух, с печенью*

Печень и лук пропустите через мясорубку и обжарьте до готовности на растительном масле с добавлением соли и перца по вкусу. Для приготовления теста в 50 мл молока добавьте 1 ст. ложку сахара и 1 ст. ложку муки, перемешайте. Добавьте раскрошенные дрожжи и оставьте до подъема. В большой миске смешайте желтки, оставшееся молоко, соль, растопленный

маргарин и сахар. Влейте подошедшие дрожжи. Все перемешайте и постепенно добавляйте просеянную муку. Замесите тесто смазанными растительным маслом руками. Выложите тесто в миску, накройте салфеткой и оставьте до подъема. Затем разделите тесто на равные кусочки. Каждый кусочек раскатайте, в середину выложите ложку печеночной начинки и сформируйте пирожок. Выложите пирожки на

смазанный растительным маслом противень и оставьте на 15 минут. Затем смажьте пирожки желтково-молочной смесью и отправьте в разогретую до 180 °С духовку выпекаться до готовности. Готовые пирожки выньте и оставьте на противне на 10–15 минут под салфеткой, а затем подавайте к столу.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, г. Барнаул

Запеканка *с изюмом* *и печеньем*



- 150 г печенья типа курабье
- 400 г творога
- 2 яйца
- 2 ст. ложки крахмала без горки
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 0,3 стакана сахара
- 0,5 стакана изюма
- курага

Яйца взбейте с сахаром в пену. Вмешайте творог, крахмал и разрыхлитель. Добавьте мелко раскрошенное печенье и изюм, по желанию – нарезанную курагу. Выложите массу в смазанную маслом форму, разровняйте. Выпекайте 30 минут при 170–180 °С до румяной корочки.

- 400 г творога
- 1 яйцо
- 3–4 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка сахара
- 1 банан
- масло растительное

Банановые *сырники*



Вмиске соедините творог, яйцо, сахар и муку. Все быстро перемешайте. Банан нарежьте на кусочки, добавьте в творожную массу и аккуратно перемешайте. Сформируйте сырники, обваляйте их в муке и обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон до золотистой корочки.

Десерты и выпечка

Бархатный *ореховый* пирог



- 4 ст. ложки (с верхом) муки
- 2 яйца
- 150 г сахара
- 1 ч. ложка сахара ванильного
- 150 г масла сливочного
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 стакан орехов грецких
- 0,5 стакана сметаны или сливок
- 1 щепотка соли

Яйца взбейте с сахаром, простым и ванильным, и солью. Добавьте растопленное, но не горячее сливочное масло и сметану. Взбейте до рас-

творения сахара. Орехи измельчите в крошку и смешайте с мукой и разрыхлителем. Постепенно добавьте орехово-мучную смесь в яично-масляную. Тщательно перемешайте.

Тесто выложите в форму, смазанную маслом, и отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 35–40 минут. Готовый пирог выньте из духовки и накройте полотенцем. Через 20 минут переложите на блюдо. Сверху посыпьте сахарной пудрой или дроблеными орехами.

Сырные булочки *с кунжутом*

В теплое молоко добавьте сахар и дрожжи. Масло растопите, остудите. В миску просейте муку, добавьте соль и ванилин. Перемешайте. Влейте дрожжи и масло, вбейте яйца. Замесите мягкое и эластичное тесто руками. Накройте миску крышкой и уберите в холодильник





Жареные сосиски в тесте

В большой кастрюле соедините 160 мл теплого молока и 160 мл теплой воды. Добавьте сахар и дрожжи и оставьте минут на 10–15. Затем добавьте 6 ст. ложек растительного масла, соль, просеянную

муку и замесите мягкое, чуть липнущее к рукам тесто. Кастрюлю с тестом накройте полотенцем или крышкой и поставьте в теплое место на 2 часа. За это время поднявшееся тесто 1–2 раза обомните. Рабочую поверхность

- 15 сосисок
- 500 г муки
- 160 мл молока
- 1 ч. ложка соли
- 3 ст. ложки сахара
- 6 ст. ложек масла растительного + для смазки и фритюра
- 1 ст. ложка дрожжей сухих

и руки смажьте растительным маслом. Тесто разделите на одинаковые шарики размером с яйцо. Каждый шарик раскатайте в лепешку. Заверните в лепешку сосиску и соедините края, формируя продолговатый пирожок. Обжарьте пирожки в глубокой сковороде с большим количеством раскаленного растительного масла до румяной корочки со всех сторон.



на 2 часа. Затем достаньте, обомните и раскатайте в большой пласт. Посыпьте тесто тертым сыром, скрутите с двух сторон до середины, нарежьте на кусочки и выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте желтково-молочной смесью и присыпьте кунжутом. Выпекайте до румяного цвета при температуре 180 °С.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, г. Барнаул

Для теста:

- 500 г муки
- 20 г дрожжей свежих
- 0,5 стакана молока
- 1 ст. ложка сахара
- 250 г масла сливочного
- 150 г сыра твердого
- 2 яйца
- соль
- кунжут

Для смазывания:

- 2 ст. ложки молока
- 1 желток сырой



Пицца «Пиде»

Молоко, маргарин, мед и соль подогрейте до теплого состояния, вбейте яйцо и перемешайте.

Сухие дрожжи смешайте с мукой, влейте в молочную смесь и замесите тесто. Тесто накройте полотенцем или пищевой пленкой

- 2 стакана муки
- 0,5 стакана молока
- 1 ч. ложка дрожжей сухих
- 25 г маргарина или масла сливочного
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка меда
- 1 яйцо
- 400 г фарша мясного
- 2 луковицы
- 1 перец болгарский
- 2–3 ст. ложки масла растительного
- 30 г сыра твердого
- 4 ч. ложки масла топленого
- соль

и уберите в теплое место. Мелко нарезанный лук и перец спассеруйте в сковороде на растительном масле. Добавьте фарш. Обжаривайте, помешивая, 5–7 минут. Разделите тесто на 4 части. Из каждой части раскатайте овал, затем сформируйте бортики. В готовые лодочки выложите фарш, посыпьте тертым сыром. Полейте лодочки сверху топленым маслом, смажьте края растительным маслом и выпекайте при температуре 200 °С в течение 20–25 минут.



Кексы *с сыром и шпинатом*

Тщательно вымойте и мелко нарежьте шпинат. Сливочное масло растопите в молоке на сильном огне. Добавьте шпинат и доведите до кипения. Снимите с огня, дайте остыть, а затем взбейте в блендере. Про-

сейте муку, разрыхлитель и соль в большую миску. Всыпьте 50 г тертого сыра, кайенский и черный перец по вкусу. Влейте в мучную смесь молочно-шпинатное пюре, вбейте яйцо и тщательно перемешайте. В смазанные маслом

- 200 мл молока
- 250 г муки
- 250 г сыра твердого
- 250 г масла сливочного
- 1 ст. ложка разрыхлителя
- 100 г шпината
- соль
- перец кайенский
- перец черный молотый

формочки разложите массу до середины формочек. Сверху насыпьте оставшийся тертый сыр и выложите вторую половину массы. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут, пока кексы не поднимутся. После остывания выньте из формочек.

Слойки *с творогом и изюмом*

- 400 г творога
- 2 яйца
- 2 ст. ложки сметаны
- 3–4 ст. ложки сахара
- 0,3 ч. ложки ванилина
- 1 горсть изюма
- 400 г теста слоеного
- пудра сахарная



Смешайте творог, 1 яйцо, сметану, сахар, ванилин и распаренный изюм. Тесто разморозьте и разрежьте на 2 части. Раскатайте одну часть в прямоугольник 15 х 35 см. Поверх теста равномерно распределите поло-

вину начинки, немного не доходя до края. Сверните рулетом, края защипните, переверните рулет швом вниз. Нарежьте на кусочки 3–4 см шириной. То же самое сделайте со второй

частью теста. Выложите на противень, выстеленный пергаментом, смажьте взбитым яйцом. Выпекайте при 200 °С до золотистого цвета. Остудите, посыпьте сахарной пудрой.



Быстрый шоколадный торт

Смешайте в миске сахар, муку, какао, соль, соду и ванильный сахар. Слегка перемешайте. Добавьте растительное масло, молоко, яйца, растопленное остывшее сливоч-

ное масло. Всю массу перемешайте ложкой или венчиком. Добавьте в тесто уксус и быстро перемешайте. Влейте тесто в смазанную растительным маслом форму диаметром 22 см и отправьте в разо-

- 300 г сахара
- 280 мл молока
- 250 г муки
- 60 г масла растительного
- 60 г масла сливочного
- 55 г какао
- 2 яйца
- 1 ст. ложка уксуса 9%
- 1 ч. ложка соли
- 1,5 ч. ложки соды
- 10 г сахара ванильного

гретую до 180 °С духовку на 40 минут. Если размер вашей формы больше или меньше 22 см, возможно, время выпечки необходимо будет увеличить или уменьшить. За время выпечки торт в духовке должен подняться примерно вдвое. Готовый бисквит достаньте и остудите. По желанию промажьте торт кремом или полейте растопленным шоколадом.

Закусочные булочки *с сыром*

Вслегка подогретое молоко добавьте сахар, 1 стакан муки и дрожжи. Перемешайте деревянной или пластмассовой ложкой, накройте пищевой пленкой и поставьте в теплое место минут на 15. Добавьте остальную муку, растительное масло, соль и тщательно вымесите тесто руками или миксе-

ром с насадкой для теста. Накройте тесто пищевой пленкой и поставьте на 30 минут в теплое место. Когда тесто поднимется, его нужно еще раз как следует вымесить. Доску присыпьте мукой, тесто разделите на 14–15 равных частей, скатайте шарики. Накройте шарики пищевой пленкой и оставьте минут на 10–15.





Оладьи на кефире с сыром и колбасой

Кефир доведите до кипения, но не кипятите. В миске смешайте яйцо, сахар и соль. В яичную массу

тонкой струйкой влейте кефир, интенсивно перемешивая венчиком, чтобы яйцо не свернулось. Затем добавьте просеянную муку

- 500 мл кефира 2,5%
- 3 стакана муки
- 1–2 ст. ложки сахара
- 1 яйцо
- 1 ч. ложка соды
- 1 щепотка соли
- 50 г сыра твердого
- 70 г колбасы вареной
- масло растительное

и перемешайте. Тесто должно напоминать густую сметану. В последнюю очередь добавьте соду. Тщательно перемешайте и оставьте тесто на 10–15 минут. Сыр и колбасу нарежьте мелкими кубиками, добавьте в тесто и перемешайте. Выпекайте оладьи на раскаленной сковороде с добавлением растительного масла под крышкой.

Рецепт и фото:
Марина Водолажская, г. Барнаул



За это время шарики увеличатся в 2–3 раза. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте яйцо и перемешайте. Шарик из теста примните рукой, в центр положите сырную начинку. Закрепите. Форму для запекания застелите фольгой или пекарской бумагой или просто смажьте сливочным маслом. Булочки уложите в форму швом вниз и смажьте растопленным маслом при помощи кулинарной

- 3 стакана муки
- 2 стакана молока
- 150 г сыра
- 7 г дрожжей быстро-растворимых
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка сахара
- 1 яйцо
- соль

кисти. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут.



Рыбный пирог *с рисом и яйцами*

Рис отварите, воду слейте, дайте рису немного остыть. 3 яйца отварите, нарежьте на кусочки. С рыбных консервов слейте масло, рыбу разомните вилкой. Сме-

шайте для начинки рис, вареные яйца и рыбу. По желанию добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Для теста смешайте в чашке муку, крахмал, сметану, майонез, 3 сырых

- 1 банка консервов рыбных
- 100 г риса
- 6 яиц
- 1 стакан муки
- 0,3 ст. ложки крахмала
- 150 г сметаны
- 100 г майонеза
- 1 ч. ложка соли
- 0,5 ч. ложки соды
- 1 ст. ложка масла подсолнечного
- лук зеленый

яйца, соль и соду. Перемешайте до однородного состояния. Форму для выпечки смажьте небольшим количеством растительного масла. Равномерно распределите по форме половину теста. Выложите начинку. Залейте второй половиной теста. Выпекайте пирог при температуре 180 °C примерно 40 минут до готовности.

Лоранский пирог *с курицей и грибами*

Замесите тесто, соединив муку, 1 яйцо, размягченное масло, щепотку соли и 3 ст. ложки воды. Полученное тесто заверните в пищевую пленку и на 30 минут поместите в холодильник.

Нарежьте грибы и лук и обжарьте их на растительном масле на небольшом огне, добавив прованские травы и соль. Когда грибы будут доведены до полуготовности, добавьте к ним нарезанную на кусочки курицу





Пицца с курицей и грибами

Мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле куриное филе. Помидоры нарежьте круж-

ками или полукружками. Грибы нарежьте тонкими ломтиками. Слоеное тесто разморозьте при комнатной температуре. Каждый

- 1 упаковка теста слоеного
- 300 г филе куриного
- 1 банка грибов маринованных
- 2–3 помидора
- 200 г сыра твердого
- оливки
- кетчуп
- масло растительное

кусок теста раскатайте до толщины в 2–3 мм и разрежьте на квадраты по 10–15 см. Выложите квадраты теста на противень, застеленный пекарской бумагой, и смажьте кетчупом. Выложите на тесто курицу, грибы, помидоры, оливки, сверху посыпьте тертым сыром и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.



и обжарьте до готовности. Для заливки соедините 2 яйца, мелко тертый сыр и сливки и взбейте все в блендере. Достаньте тесто из холодильника, раскатайте его на доске и выложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Влейте и распределите начинку. Поставьте пирог в разогретую до 180 °С духовку и выпекайте в течение 30–45 минут до готовности.

- 250 г муки
- 125 г масла сливочного
- 3 яйца
- 150 г сливок жирных
- 200 г шампиньонов
- 250–300 г грудки куриной отварной
- 150–200 г сыра
- 0,5 луковицы
- 1 щепотка специй «Прованские травы»
- 1 щепотка соли

- 3 лайма
- 0,3 стакана сахара
- 3 ст. ложки молока сгущенного

Разрежьте лаймы на 4 части и переложите в блендер. Добавьте 4 стакана воды, сахар и сгущенное молоко. Измельчите, добиваясь, чтобы лаймы разбились на мелкие кусочки. Процедите напиток через сито и отожмите из мелких кусочков сок. Перелейте в графин. Попробуйте на вкус. По желанию добавьте еще 1 стакан воды, постоянно помешивая.

Бразильский *лимонад*



Огуречно-кефирный *коктейль*



- 300 мл кефира
- 1 огурец
- 0,5 ч. ложки зиры
- 15–20 г кинзы свежей

Налейте в чашу блендера кефир. Добавьте нарезанный кусочками огурец. На сухой сковороде обжарьте зиру в течение 1–2 минут, после чего пересыпьте ее в чашу блендера. Добавьте листочки кинзы и взбейте все до однородности.

- 750 мл вина красного сухого
- 330 мл лимонада типа «Спрайт»
- 200–400 мл сока апельсинового
- 100 г сахара
- 1–2 апельсина
- 2 яблока
- лед



Сангрия

В большой графин положите нарезанные фрукты вместе с кожурой, добавьте холодное вино, апельсиновый сок, сахар. Тщательно перемешайте до растворения сахара.

Поставьте в холодильник минимум на 1 час. Перед подачей влейте в напиток

«Спрайт» или другой лимонад, добавьте кусочки льда.

Горячий напиток *с эстрагоном*



- 300 г эстрагона (тархуна)
- 1 лимон
- 50 г сахара
- 100 г меда
- 50 г мяты
- корица
- имбирь

Тщательно промойте тархун, отделите листья от стеблей. Залейте листья 100 мл воды.

Добавьте мяту, сок 1 лимона и сахар. Полученную смесь измельчите блендером, переложите в кастрюлю

и залейте 900 мл горячей воды. Добавьте мед, кусочек палочки корицы и несколько пластинок имбиря. Доведите до кипения и оставьте настаиваться на 15–20 минут.

Наши авторы



*Татьяна
Владимирова*



*Марина
Водолажская*



*Татьяна
Гресева*



*Римма
Иванова*



Читатели, приславшие в редакцию свои рецепты и фото блюд, получают в подарок изысканные купажи освежающего зеленого чая **Lipton**.

Lipton Classic Green Tea – высококачественный зеленый чай из самых нежных чайных листочков и их выжимки с использованием уникальной технологии производства.

Lipton Oriental Sencha – чай с нежным вкусом, дополненным цветочной ноткой розы и фруктовой ноткой личи.

Lipton Oriental Milky Oolong – чай обладающий многими полезными свойствами и приятным вкусом, дополненным сливочной ноткой.

Присылайте и вы свои рецепты, качественные фото этих блюд, а также свои портреты по адресу: **cooking@konliga.ru** с пометкой в теме письма «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Следующий номер посвящен летним диетическим блюдам.



«САМАЯ mini ПРИГOTOВЬ. Спецвыпуск»

№ 5 (60) май 2018

Главный редактор
Елена Геннадьевна
КОЖУШКО

Над номером работали:

Ирина ТРУБАЧЕВА
Ирина ХАМЗИНА
Дизайн и верстка
Илья КОЖУШКО

Генеральный директор
Максим ЗИМИН
Издательский директор
Галина АРЕФЬЕВА
Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Телефон/факс
(495) 775-14-35

Коммерческий директор
Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе
Наталья ПАВЛЮТКИНА
Гульнара ХАЙРУЛИНА
Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер
Ирина КОРОСТЫЛЕВА
Отдел препресс
Илья КОЖУШКО

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании
Александр Владимирович
КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5, АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Адрес издателя и редакции
105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й эт.
Телефон (495) 775-14-35

Отдел мелкооптовой продажи
Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства
www.konliga.ru
Онлайн-магазин издательства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА», 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11
факс (4942) 49-15-10
Заказ №
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации – ПИ № ФС77-64865 от 10.02.2016

Информационная продукция для детей 12+.

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

Подписка Индекс 04064 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет: 10.04.2018
Дата начала продаж: 16.04.2018

Импортер в Республику Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, офис 123. Тел. + 375-17-331-94-27 (41).

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

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

Фото на обложке:
depositphotos.com

Фото внутри журнала:
depositphotos.com



**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!**

И в 2018 году
СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.
ТЕМА
ИЮньСКОГО НОМЕРА

**«ДИЕТИЧЕСКИЕ
ЛЕТНИЕ БЛЮДА»**

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ
с 21 мая.

