

ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить
ноябрь 2004 / №20 (24)



www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



9 771728 694000 >



тема
конкурса –
праздничный
десерт

содержание

2 закуски

салат с апельсинами
салат из редьки с говядиной

5 суп

корейский суп «Юкидан»
фасолевый суп

8 классика

почки говяжьи с грибами
в сметанном соусе

10 мясо

сосиски в рубашке из лука-порей

12 основы

каша пшенная
– с тыквой в горшочке
– с изюмом и творогом
– на курином бульоне

Дорогие друзья!

Подходит к концу объявленный «Школой гастронома» конкурс на лучший читательский рецепт. Мы предлагаем его последнюю тему – «Праздничный десерт». Присылайте рецепты ваших любимых блюд, у вас еще есть реальная возможность получить главный приз – набор кухонной посуды от фирмы «Тэфаль». Итоги конкурса будут подведены после 15 декабря 2004 г.

Тем временем продолжается конкурс среди подписчиков журнала «Друг по подписке». Убедите как можно больше своих родных, друзей и знакомых оформить подписку на «Школу гастронома», и вам вручат один из замечательных призов. (Подробнее об условиях конкурса читайте на стр. 31.) Мы желаем успеха всем участникам этих конкурсов.

Ваша редакция



15 кулинарная студия МАГГИ

колбаски пикантные
оладьи картофельные

19 рыба

шпроты по-домашнему

20 птица

утка с белокочанной капустой

22 овощи

капустный пирог с беконом

24 выпечка

кексы

26 десерт

косички кофейно-ванильные
кофейные чашечки

28 напитки

напитки из целебных ягод и плодов
– из граната
– из боярышника



Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастроном». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону (095) 775-21-71.

условные обозначения





салат | с апельсинами



Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **112,1 ккал**

белки – 1,9 г, жиры – 7,7 г,
углеводы – 8,8 г

Что нужно:

2 апельсина
0,5 кочана китайской капусты
150 г черешкового сельдерея
1 морковь
0,5 луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл белого сухого вина
соль, перец по вкусу
2 ст. л. растительного масла





Что делать:

1 Апельсины вымыть. С одного апельсина с помощью мелкой терки снять цедру. Цедру другого апельсина аккуратно срезать ножом длинными полосками, затем нарезать ее очень тонкой соломкой. Удалить с плодов белую горькую часть кожуры. Прорезать каждую дольку между мякотью и пленкой. Вынуть получившиеся сегменты и разрезать на небольшие кусочки. Сок слить в стакан.

2 Китайскую капусту разобрать на листья, вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей вымыть и обсушить. Черешки без листиков нарезать тонкой соломкой длиной 4–5 см. Листики отложить в сторону. Морковь вымыть, очистить. С помощью ножа для чистки овощей нарезать морковь очень тонкими полосками, а затем соломкой.

3 Лук и чеснок очистить и нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить в нем лук и чеснок, 2 мин. Добавить 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры, сок и вино. Готовить 6 мин.

4 Из листиков сельдерея и цедры, нарезанной соломкой, сделать небольшие букетики, перевязать ленточкой цедры. Выложить овощи и апельсины на блюдо. Посолить, поперчить. Влить заправку и перемешать.

Украсить салат букетиками. ■



салат из апельсинов с редисом и дайконом

проще
простого

Что нужно:

1,5 апельсина
кусоч дайкона длиной 10 см
6 редисок
соль, перец по вкусу

Что делать:

1. Из половины апельсина выжать сок. Оставшийся апельсин очистить и вырезать из него дольки, как описано в предыдущем рецепте.
2. Дайкон очистить и нарезать тонкими кружками. Редис вымыть, отрезать кончики и также нарезать тонкими кружками.
3. Выложить на блюдо ряд из долек апельсина, затем ряд дайкона и редиса. Сервировать таким образом, пока не закончатся ингредиенты. Посолить, поперчить и сбрызнуть апельсиновым соком.





салат из редьки с говядиной



Время приготовления: **45 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **335,5 ккал**

белки – 18,3 г, жиры – 25,0 г,
углеводы – 9,3 г

Что нужно:

350 г мяса
1 небольшая морковь
3 луковицы
50 г корня сельдерея
3 горошины черного перца
1 лавровый лист
150 г редьки
растительное масло
для обжаривания
100 г майонеза
соль по вкусу

Что делать:

1 Говядину положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Морковь, сельдерей и 1 луковицу очистить, крупно нарезать и обжарить на сухой сковороде, 3 мин. Добавить к мясу. Довести бульон до кипения, снять пену. Добавить соль и лавровый лист. Варить 30 мин. За 10 мин. до готовности добавить черный перец. Говядину вынуть из бульона, остудить и нарезать тонкими пластинами.

2 Редьку очистить и натереть на крупной терке.

3 Оставшийся лук нарезать полукольцами и обжаривать в растительном масле 4 мин.

Смешать редьку с луком, посолить, заправить майонезом. Сверху выложить мясо. ■



наш совет

На оставшемся после отваривания говядины мясном бульоне можно приготовить первое блюдо, мясной соус или подливу для горячего.

суп

корейский «Юкидьян»



Время подготовки: **2 часа 30 мин.**

Время приготовления: **15 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **167 ккал**

белки – 25,1 г, жиры – 4,0 г,
углеводы – 7,6 г

Что нужно:

500 г говядины без костей
1 морковь
2 луковицы
3 горошины черного перца
100 г китайской капусты
1 красный сладкий перец
5 зубчиков чеснока
по 1 пучку кинзы и петрушки
1 ч. л. молотого кориандра
красный перец и соль по вкусу

Что делать:

1 Морковь и 1 луковицу очистить, крупно нарезать и подпечь на сухой сковороде. Говядину положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пену. Добавить печеные овощи, перец и соль. Варить 2,5 ч. Вынуть мясо из бульона. Бульон процедить. Добавить в него молотый кориандр и острый перец, размешать.

2 Тем временем вторую луковицу очистить и нарезать полукольцами. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень вымыть и мелко порубить. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Капусту нарезать соломкой. Разложить овощи и зелень по отдельным мискам.

3 Мясо расщепить на волокна и тоже положить в отдельную миску.

Поставить на стол миску с горячим бульоном и мисочки с мясом, овощами и зеленью так, чтобы каждый гость или член семьи мог сам комбинировать ингредиенты супа по своему вкусу. ■



суп



1



2



3



суп | из фасоли



Время подготовки: **12 часов**
 Время приготовления: **2 часа 10 мин.**
 Порций: **4**
 1 порция: **646,8 ккал**

белки – 21,9 г, жиры – 47,4 г,
 углеводы – 33,1 г



Спонсор рецепта –
 фирма «Трапеза»



Что нужно:

150 г белой фасоли
 200 г охотничьих колбасок
 100 г шпика
 1 луковица
 1 ст. л. томатной пасты
 1 ст. л. белого сухого вина
 2 ломтика белого хлеба
 4 зубчика чеснока
 1 ч. л. сахара
 1 ст. л. приправы для блюд
 из бобовых
 соль по вкусу
 растительное масло



- * Существует много сортов фасоли. Они различаются не только цветом и вкусом, но и временем приготовления, поэтому смешивать их нельзя.
- * Быстрее всего варится зеленая стручковая фасоль, дольше всего – крупная белая.
- * Чтобы ускорить процесс приготовления фасоли, ее на несколько (10–12) часов замачивают в холодной воде.

НАШ СОВЕТ

Приправа для блюд из бобовых торговой марки «Трапеза» сделает вкуснее любое блюдо из фасоли, гороха, чечевицы или нута. Ее можно использовать для приготовления супов, овощных рагу с бобовыми, для каш и холодных закусок.



В состав приправы входят высушенные и измельченные лавровый лист, паприка, острый перец, тимьян, укроп, чабер, чеснок и картофельный крахмал, предотвращающий комкование продуктов.



Что делать:

1 Фасоль перебрать, удалив все некачественные бобы. Положить фасоль в миску, залить холодной водой и оставить на 12 ч. После чего воду слить, очистить фасоль от кожицы, переложить в кастрюлю, залить свежей холодной водой, поставить на огонь и варить 2 ч.

2 Лук очистить и мелко нашинковать. Сало нарезать небольшими кубиками, охотничьи колбаски – кружками толщиной 0,5 см. В сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать в нем лук в течение 3 мин. Добавить сало, колбаски, томатную пасту и вино. Тушить на небольшом огне без крышки 4 мин.

3 Шумовкой переложить обжаренные с луком и салом колбаски в кастрюлю с фасолью. Посолить по вкусу, перемешать и варить 10 мин.

4 За 5 мин. до готовности добавить 1 ст. л. приправы для блюд из бобовых торговой марки «Трапеза».

Пока варится суп, можно приготовить к нему крутоны.

Разогреть духовку до 180 °С. С хлеба срезать корку, нарезать его небольшими кубиками, выложить их в один слой на противень и подсушить в духовке 10 мин. Чеснок очистить и измельчить. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем чеснок, добавить сухарики и перемешать.





ПОЧКИ

говяжьи с грибами в сметанном соусе



Время подготовки: **3 ч**

Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **4**

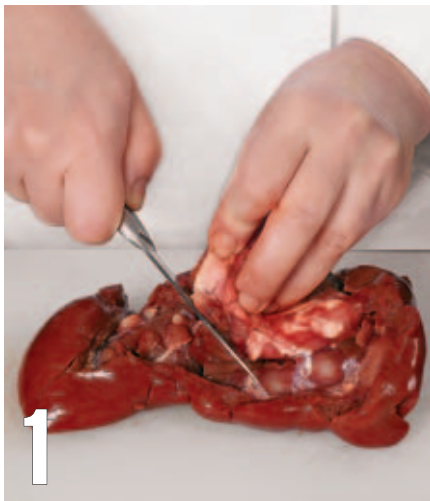
1 порция: **386,3 ккал**

белки – 35,6 г, жиры – 23,3 г,
углеводы – 6,3 г



Что нужно:

500 г говяжьих почек
200 г сухеных грибов
4 соленых огурца
1 луковица
2 ст. л. белого вина
1 яичный желток
2 ст. л. твердого тертого сыра
100 г сметаны
соль, перец по вкусу
растительное масло



1

Что делать:

1 Почки вымыть, разрезать каждую на 4 части; удалить все протоки и жировые прослойки. Залить холодной водой и оставить на 2–3 ч, периодически меняя воду. Положить почки в кастрюлю с водой, довести до кипения, слить первый бульон вместе с образовавшейся пеной, тщательно промыть почки под холодной водой, положить в чистую кастрюлю, еще раз залить водой, добавить немного соли, лавровый лист и варить 1 ч. Снять с огня. Бульон слить, а почки еще раз промыть.

★ Это блюдо можно готовить и из свиных почек. Технология их обработки такая же.



2

2 Тем временем грибы замочить в теплой воде на 1 ч. Затем воду слить, грибы промыть, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять с огня, отбросить грибы на дуршлаг. Грибной отвар процедить через мелкое сито и отставить в сторону. Нарезать грибы небольшими кусочками. Лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Соленые огурцы также нарезать соломкой. Почки нарезать кусками 3 см длиной.



3

3 Разогреть в сковороде немного растительного масла. Обжарить в нем лук и грибы до золотистого цвета, 4 мин. Добавить почки и продолжать готовить. Через 2 мин. влить вино. Уменьшить огонь и тушить без крышки 5 мин.

4 Добавить соленые огурцы. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и продолжать готовить.

5 Взбить сметану с яичным желтком. Добавить в почки. Аккуратно влить в сковороду 0,5 стакана процеженного грибного отвара. Размешать, довести огонь до минимума и тушить 10 мин. В самом конце добавить тертый сыр. Сразу же подать на стол.

6 Оставшийся процеженный грибной бульон разлить по формочкам для льда и заморозить в морозильной камере. Его можно будет использовать для приготовления грибных соусов или подлив.



4



5



6

КСТАТИ

Сметану, яичный желток и 0,5 стакана грибного бульона, указанные в этом рецепте, прекрасно заменит МАГГИ® НА ВТОРОЕ для жюльена из курицы и грибов. Для этого необходимо развести содержимое пакетика в 200 мл моло-



ка, залить получившейся смесью почки, довести их до кипения и тушить 10 минут. Это значительно облегчит процесс приготовления и гарантирует превосходный результат.



СОСИСКИ | в рубашке из лука-порее



Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **3**

1 порция: **573,7 ккал**

белки – 15,8 г, жиры – 53,2 г,
углеводы – 7,9 г



Что нужно:

500 г свиных сосисок (6 шт.)
3 стебля лука-порее
1 ст. л. томатной пасты
3 зубчика чеснока
1 морковь
50 мл сухого вина
соль, перец по вкусу
растительное масло
для обжаривания



1



2



3

Что делать:

1 Порей тщательно вымыть, отрезать кончики и удалить верхние листья. Разрезать белую часть порея на куски, длина которых примерно на 2 см меньше длины сосисок. Зеленую часть отложить в сторону. (При обычной длине лука-порея из 3 стеблей должно получиться 6 кусочков.) Из каждого куса вынуть сердцевину, оставив по 2–3 внешних листа так, чтобы получились трубочки. Сердцевину лука отложить.

2 В кастрюле вскипятить воду. Морковь вымыть, очистить и разрезать на куски по 3 см длиной. Каждый кусок разрезать вдоль на 4 равные части. Положить куски плоской частью вниз и небольшим острым ножом срезать углы у основания так, чтобы кусочки по форме напоминали лодочки. Положить морковь в кипящую воду и варить 3 мин. Зеленую часть лука-порея нарезать ромбами длиной 3 см. Добавить к моркови и варить еще 2 мин. Откинуть морковь и порей на дуршлаг. Оставшуюся сердцевину белой части порея нашинковать. Чеснок очистить и измельчить.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать в нем сосиски по 1,5 мин. с каждой стороны, до румяной корочки. Шумовкой переложить сосиски в тарелку.

4 Обжаренные сосиски немного остудить и вставить их внутрь трубочек из порея.

5 В той же сковороде, в которой обжаривались сосиски, обжарить измельченную белую часть порея и чеснок, 4 мин. Добавить вино и томатную пасту. Перемешать, уменьшить огонь и тушить без крышки 5 мин.

6 Добавить в соус подготовленную морковь и зеленую часть порея. Перемешать и тушить еще 2 мин. Снять с огня. На отдельной сковороде разогреть растительное масло и обжаривать сосиски в порее по 2 мин. с каждой стороны. Переложить в блюдо и залить горячим соусом.



4



5



6

КСТАТИ

★ В состав томатной пасты «Помидорка» входят только натуральные помидоры, без искусственных консервантов и добавок.
★ В одной столовой ложке томатной пасты – 3 сочных красных помидора.



★ Томатную пасту можно использовать при приготовлении различных супов, томатных соусов и подлив к мясным, рыбным, овощным блюдам.
★ «Помидорка» выпускается в жестяных и стеклянных банках различной емкости.



каша пшениная

С ТЫКВОЙ В ГОРШОЧКЕ



Время приготовления: **1 час 05 мин.**

Порций: **4–6**

1 порция: **212,4 ккал**

белки – 7,3 г, жиры – 6,7 г,
углеводы – 30,7 г

Что нужно:

1 стакан пшена
0,5 кг тыквы
3 стакана молока
0,5 ч. л. соли
сливочное масло по вкусу

С ИЗЮМОМ И ТВОРОГОМ



Время приготовления: **1 час 30 мин.**

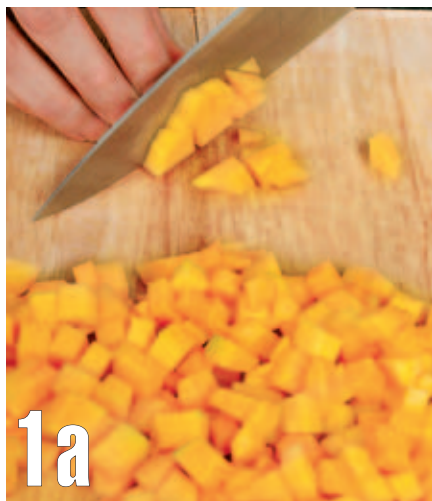
Порций: **4–6**

1 порция: **271,3 ккал**

белки – 11,6 г, жиры – 7,8 г,
углеводы – 38,6 г

Что нужно:

1 стакан пшена
200 г творога
100 г изюма
2 стакана молока
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. сахара
сливочное масло по вкусу



1а



1б



1в

КСТАТИ

По желанию в пшеничную кашу можно добавить 1 ст. л. сахара или подать ее с сахарной пудрой, вареньем, джемом или медом.

Что делать:

Готовим кашу с тыквой в горшочке

1а Пшено перебрать и несколько раз тщательно промыть сначала в теплой, а потом в горячей воде, пока стекающая вода не станет прозрачной. Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать небольшими кубиками. Положить ее в горячее молоко, посолить, довести до кипения.

1б Всыпать в кастрюлю с тыквой и молоком пшено, перемешать и варить под крышкой на слабом огне 15 мин. Снять с огня.

1в Разогреть духовку до 130 °С. Переложить кашу в порционные горшочки, добавить масло. Накрывать крышкой и поставить в духовку на 30 мин.



2а



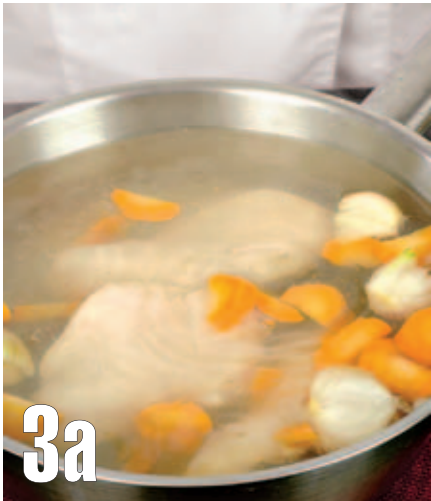
2б

Готовим кашу с изюмом и творогом

2а Пшено перебрать, промыть. Залить большим количеством воды, поставить на огонь и довести до кипения. Накрывать крышкой и варить на слабом огне 15 мин. Снять с огня и слить воду. Залить пшено кипящим молоком. Добавить соль, сахар и масло. Неплотно накрыть крышкой и варить на небольшом огне 30 мин.

2б Изюм промыть. Если изюм очень сухой, замочить его в теплой кипяченой воде на 30–40 мин. Воду слить. Добавить в кашу творог и изюм, тщательно перемешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и оставить в теплом месте на 25–30 мин. ➔





В а р и а н т

каша пшенная на курином бульоне



Время приготовления: **1 час 35 мин.**
Порций: **4-6**
1 порция: **306,6 ккал**

белки – 27,4 г, жиры – 11,2 г,
углеводы – 24,0 г

Что нужно:

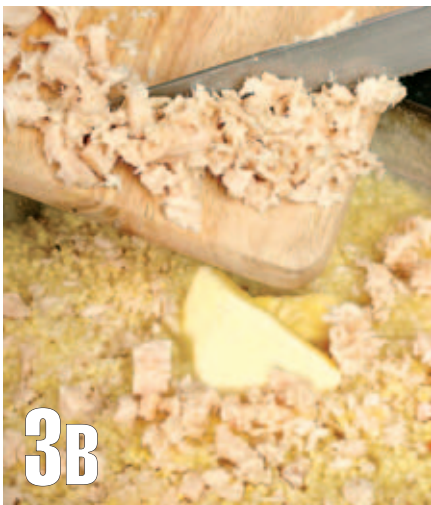
- курица весом 1 кг**
- 1 луковица**
- 1 морковь**
- 1 стакан пшена**
- 1 л куриного бульона**
- 1 ст. л. сливочного масла**
- соль по вкусу**

Что делать:

3а Курицу вымыть, разрезать на куски, положить в кастрюлю с водой, добавить очищенные лук и морковь. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену. Посолить по вкусу. Уменьшить огонь и варить 30 мин.

3б Слить через сито в отдельную кастрюлю 1 л куриного бульона. Пшено тщательно промыть, всыпать в бульон и варить 20 мин.

3в Куриное мясо остудить и нарезать небольшими кусочками. Добавить в кашу курятину, сливочное масло и соль по вкусу. Варить 15 мин. Снять с огня, завернуть в одеяло на 15-20 мин.



наш совет

Пшено содержит калий, укрепляющий сердечную мышцу. Поэтому врачи советуют употреблять блюда из пшена 1-2 раза в неделю.

оладьи картофельные



Время приготовления: **1 час 10 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **338,7 ккал**

белки – 6,5 г, жиры – 24,9 г, углеводы – 22,1 г

Что нужно:

- 4 ст. л. КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ МАГГИ®**
- 2 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»**
- 100 мл молока**
- 2 яйца**
- 4 ст. л. пшеничной муки**
- 150 г белокочанной капусты**
- 5 ст. л. растительного масла**
- 15 г сливочного масла**



1



2а



2б

Что делать:

1 Развести в 200 мл кипящей воды 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей», добавить сливочное масло и 100 мл молока, всыпать КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ® и размешать до однородной консистенции. Охладить до комнатной температуры.

2 Капусту разобрать на листья, выложить в 200 мл кипящей воды, добавить 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей» и варить 15 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и пропустить через мясорубку.

3 В охлажденную картофельную массу добавить яйца, муку, капусту и тщательно перемешать. Разогреть на сковороде немного растительного масла, выложить по 2 ст. л. теста (на одну оладью) и обжаривать на умеренном огне по 2 мин. с каждой стороны, периодически подливая масло. ■



3

СОВЕТ ОТ МАГГИ

К готовым оладьям подайте СОУС МАГГИ® из лесных грибов (способ приготовления см. на упаковке).





1



2



3

колбаски пикантные



Время приготовления: **1 час**

Порций: **4 (8 колбасок)**

1 порция: **196,7 ккал**

белки – 10,9 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 12,6 г

Что нужно:

6 ст. л. КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ МАГГИ®

1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®

1 пакетик МАГГИ® НА ВТОРОЕ –

смесь для приготовления котлет

70 мл молока

2 яйца

300 г говяжьего фарша

50 г замороженного зеленого горошка

1 морковь

40 г тертого твердого сыра

0,5 стакана панировочных сухарей

2 ст. л. растительного масла

10 г сливочного масла



Что делать:

1 Развести 1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® в 200 мл кипящей воды, отварить нарезанную ломтиками морковь и горошек. Откинуть овощи на дуршлаг, измельчить, перемешать с фаршем.

2 Содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет развести в 150 мл теплой воды и перемешать смесь с мясным фаршем. Сформировать 8 колбасок и обжарить с 1 ст. л. растительного масла.

3 Из 70 мл молока и 100 мл воды приготовить КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ®. Добавить в него масло и сыр, охладить до комнатной температуры и подмешать 1 яйцо.

4 Обжаренные колбаски облепить картофельной массой, окунуть в оставшееся взбитое яйцо и обжарить в сухарях. Обжарить колбаски в растительном масле со всех сторон до золотистой корочки.



4

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Колбаски можно также запечь в духовке. Для этого выложите их на смазанный сливочным маслом противень, посыпьте тертым сыром и запекайте 15 мин. при температуре 180 °С.



оладьи картофельные



Время приготовления: **1 час 10 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **338,7 ккал**

белки – 6,5 г, жиры – 24,9 г, углеводы – 22,1 г

Что нужно:

- 4 ст. л. КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ МАГГИ®**
- 2 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»**
- 100 мл молока**
- 2 яйца**
- 4 ст. л. пшеничной муки**
- 150 г белокочанной капусты**
- 5 ст. л. растительного масла**
- 15 г сливочного масла**



1



2а



2б

Что делать:

1 Развести в 200 мл кипящей воды 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей», добавить сливочное масло и 100 мл молока, всыпать КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ® и размешать до однородной консистенции. Охладить до комнатной температуры.

2 Капусту разобрать на листья, выложить в 200 мл кипящей воды, добавить 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей» и варить 15 мин. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и пропустить через мясорубку.

3 В охлажденную картофельную массу добавить яйца, муку, капусту и тщательно перемешать. Разогреть на сковороде немного растительного масла, выложить по 2 ст. л. теста (на одну оладью) и обжаривать на умеренном огне по 2 мин. с каждой стороны, периодически подливая масло. ■



3

СОВЕТ ОТ МАГГИ

К готовым оладьям подайте СОУС МАГГИ® из лесных грибов (способ приготовления см. на упаковке).





1



2



3

колбаски пикантные



Время приготовления: **1 час**

Порций: **4 (8 колбасок)**

1 порция: **196,7 ккал**

белки – 10,9 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 12,6 г

Что нужно:

6 ст. л. КАРТОФЕЛЬНОГО ПЮРЕ МАГГИ®

1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®

1 пакетик МАГГИ® НА ВТОРОЕ – смесь для приготовления котлет

70 мл молока

2 яйца

300 г говяжьего фарша

50 г замороженного зеленого горошка

1 морковь

40 г тертого твердого сыра

0,5 стакана панировочных сухарей

2 ст. л. растительного масла

10 г сливочного масла



Что делать:

1 Развести 1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® в 200 мл кипящей воды, отварить нарезанную ломтиками морковь и горошек. Откинуть овощи на дуршлаг, измельчить, перемешать с фаршем.

2 Содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет развести в 150 мл теплой воды и перемешать смесь с мясным фаршем. Сформировать 8 колбасок и обжарить с 1 ст. л. растительного масла.

3 Из 70 мл молока и 100 мл воды приготовить КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ®. Добавить в него масло и сыр, охладить до комнатной температуры и подмешать 1 яйцо.

4 Обжаренные колбаски облепить картофельной массой, окунуть в оставшееся взбитое яйцо и обвалять в сухарях. Обжарить колбаски в растительном масле со всех сторон до золотистой корочки.



4

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Колбаски можно также запечь в духовке. Для этого выложите их на смазанный сливочным маслом противень, посыпьте тертым сыром и запекайте 15 мин. при температуре 180 °С.





рыба



шпроты | по-домашнему



Время приготовления: **1 час 50 мин.**

Порций: **10**

1 порция: **186,3 ккал**

белки – 8,9 г, жиры – 13,1 г,
углеводы – 8,2 г

Что нужно:

- 1 кг мелкой рыбы**
- 1 кг репчатого лука**
- 20 горошин черного перца**
- 4 лавровых листа**
- 1 лимон**
- 2 стакана растительного масла**
- 0,25 стакана яблочного уксуса**
- 1 стакан воды**
- соль по вкусу**

Что делать:

1 Рыбу вымыть, отрезать головы, выпотрошить, выложить на бумажные салфетки и как следует обсушить. Лук нарезать полукольцами, лимон – тонкими кружками. В сотейнике разогреть половину масла. Обжаривать рыбу небольшими порциями по 4 мин. с каждой стороны.

2 На дно кастрюли уложить кружки лимона, затем лук и рыбу. Сверху положить лавровые листья и черный перец.

3 Развести уксус водой, смешать с растительным маслом и солью по вкусу. Довести до кипения и залить рыбу. Накрыть крышкой и оставить остывать.

Подавать рыбу холодной.



кстати

Для приготовления домашних шпрот подходит любая свежая мелкая рыба – салака, мойва, килька. Очень мелкую рыбу можно не потрошить.



утка

с белокочанной капустой



Время приготовления: **1 час 50 мин.**

Порций: **8**

1 порция: **875,3 ккал**

белки – 35,6 г, жиры – 75,3 г,
углеводы – 13,8 г

Что нужно:

- 1 утка
- 1 кочан капусты
- 2 свеклы
- 100 г чернослива
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®
- сахар и лимонный сок по вкусу





Что делать:

1 Чернослив вымыть и замочить в теплой воде на 1 ч, затем откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть. Если чернослив с косточками, их необходимо удалить. Лук и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту очистить от верхних листьев, сполоснуть. Разрезать кочан на 4 части, удалить кочерыжку. Нашинковать капусту тонкой соломкой, перетереть с небольшим количеством соли так, чтобы капуста дала сок; переложить в большую миску. Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Добавить в миску с капустой, перемешать. Выделившийся сок слегка отжать.

2 В сковороде разогреть растительное масло. Обжаривать в нем капусту со свеклой в течение 3 мин. Добавить вино, лимонный сок, сахар и чернослив. Готовить без крышки 10 мин.

*** Белокочанная капуста, приготовленная со свеклой, приобретает красивый ярко-бордовый цвет. В отличие от нее краснокочанная капуста после термической обработки становится сине-фиолетовой, а не красной.**

3 Утку вымыть и разрезать на 10 частей. Разогреть сухую сковороду с антипригарным покрытием. Положить куски утки и обжаривать до появления румяной корочки, 10–12 мин. Шумовкой или вилкой переложить утку в утятницу или кастрюлю с толстым дном. Вытопившийся жир сохранить.

4 В сковороду с утиным жиром положить подготовленные лук и морковь, обжаривать 5 мин.

5 Лук и морковь вместе с утиным жиром добавить в сковороду с капустой. Тщательно перемешать и тушить без крышки на среднем огне 10 мин.

6 Выложить капусту в утятницу. Добавить 1 ст. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®. Закрывать крышкой и тушить на среднем огне 40 мин., пока утиное мясо не станет совсем мягким.

Подавать блюдо очень горячим. ■



КСТАТИ

Чтобы утка получилась более сочной и мягкой, попробуйте ее замариновать. Приготовьте маринад из 1 столовой ложки БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® для курицы и 2 столовых ложек растительного масла.



Положите в него разрезанную на части утку и оставьте на 30–40 минут (пока размачивается чернослив). Далее готовьте блюдо так, как указано в рецепте.



ПИРОГ | капустный с беконом



Время приготовления: **40 мин. + 2 часа**
 Порций: **6**
 1 порция: **136 ккал**

белки – 3,5 г, жиры – 9,5 г,
 углеводы – 9,1 г



Что нужно:

1 кочан краснокочанной капусты
0,5 кочана белокочанной капусты
100 г бекона
1 луковица
1 ст. л. сливочного масла
соль, перец по вкусу



1



2



3

Что делать:

1 Капусту разобрать на листья. В большой широкой кастрюле вскипятить воду, слегка присолить. Опустить листья белокочанной капусты и варить 5 мин. С помощью шумовки переложить в миску с холодной водой. Опустить в кипящую воду листья краснокочанной капусты и варить 8 мин. Переложить в отдельную миску с холодной водой.

★ Капустные листья перекладывают из кипящей воды в холодную, чтобы приостановить процесс термической обработки. Листья будут мягкими, эластичными и одновременно крепкими.

2 Отобрать 12 самых крупных листьев краснокочанной капусты. Вырезать толстую середину, не разрезая лист до конца. Накрывать листья пищевой пленкой и слегка отбить. Отложить в сторону. Оставшиеся листья краснокочанной и белокочанной капусты нарезать очень тонкой соломкой.

3 Бекон нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть сковороду. Обжаривать бекон 12 мин., до образования шкварок. Переложить его в отдельную тарелку, а в вытопившемся из бекона жире обжарить лук, 4 мин.

4 В большой миске перемешать нашинкованную белокочанную и краснокочанную капусту, лук и бекон. Посолить, поперчить по вкусу.

5 Широкий сотейник или блюдо с высокими краями смазать сливочным маслом. На дно уложить 6 красных капустных листьев так, чтобы они закрывали бортики и слегка находили друг на друга. Выложить на листья приготовленную начинку.

6 Сверху уложить оставшиеся капустные листья. Накрывать смазанной сливочным маслом тарелкой подходящего размера. Сильно прижать и слить выделившуюся жидкость. Поставить под гнет в холодильник на 2 ч.

Пирог можно подать холодным или разогреть его в микроволновой печи. ■



4



5



6

КСТАТИ



КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА требует более длительной термической обработки, чем ее ближайшая родственница – белокочанная. Чтобы капуста сохранила красивый фиолетовый цвет, в блюдо надо добавить немного лимонного сока или уксуса. Не забывайте, что краснокочанная капуста может окрасить другие ингредиенты блюда.



КЕКСЫ



Время приготовления: **45 мин.**

Порций: **18**

1 порция: **75,4 ккал**

белки – 1,2 г, жиры – 4,6 г,
углеводы – 7,3 г



Что нужно:

- 1 лимон
- 80 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 яйцо
- 2 стакана муки
- 2 ч. л. разрыхлителя теста
- 0,75 стакана молока
- щепотка соли

Для украшения:

- 2 яичных белка
- 0,3 стакана сахара
- 50 г черного шоколада



1

Что делать:

1 Разогреть духовку до 180 °С. Растопить 1 ст. л. сливочного масла. С помощью кулинарной кисточки смазать им формочки для выпекания кексов. Вложить внутрь формочек бумажные розетки.

★ **Формочки для выпекания и бумажные розетки подходящего размера можно купить в универсамах.**

2 С помощью острого ножа снять с лимона цедру и нарезать ее тонкой соломкой. Из мякоти выжать сок.

★ **Можно снять цедру с помощью мелкой терки. Но в этом случае внутренность кекса будет менее фактурной.**



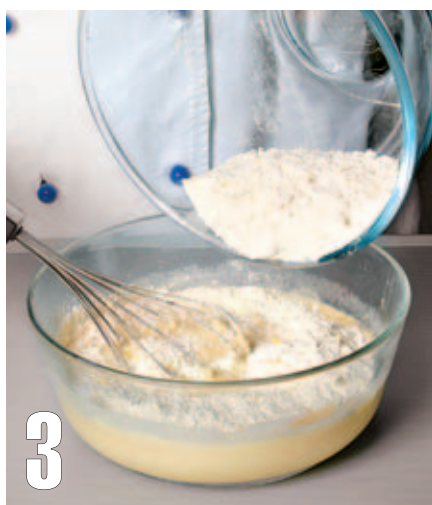
2

Просеять в миску муку, соль и разрыхлитель теста. Добавить лимонную цедру и перемешать.

3 Сливочное масло нарезать небольшими кусочками и растереть его в отдельной миске с сахаром и ванильным сахаром. Вбить в смесь яйцо, добавить молоко, 1 ст. л. лимонного сока и быстро перемешать.

Небольшими порциями добавлять к масляной смеси муку с цедрой, слегка взбивая венчиком. Вся процедура должна занять не более 1 мин.

★ **Мы советуем делать это вручную. Если тесто для кексов взбивать слишком долго или слишком сильно, оно станет жестким и ноздреватым. Тесто для кексов должно падать с ложки крупными каплями, а не стекать.**



3

4 Переложить тесто в кулинарный пакет и с его помощью наполнить формочки. Поставить в духовку и выпекать 20 мин.

5 Для глазури взбить яичные белки с сахаром. Продолжая взбивать, добавить 1 ст. л. лимонного сока. Половину кексов смазать получившейся смесью.

6 Приготовить шоколадное покрытие. На водяной бане растопить черный шоколад и кисточкой нанести его на оставшиеся кексы. Дать застыть.



4



5



6

кстати



Кексы лучше всего подавать к столу сразу после выпекания, еще теплыми. Если они все же остыли, их можно разогреть, неплотно завернув в фольгу и подержав 5 минут в духовке при 220 °С. В Великобритании теплые кексы разрезают поперек и намазывают маслом или джемом, а в США поджаривают в тостере и подают как лепешки.



КОСИЧКИ

кофейно-ванильные

Спонсор рецепта – «Монтана Кофе»



Время приготовления: **2 часа**

Количество: **15 шт.**

1 порция: **83,6 ккал**

белки – 2,1 г, жиры – 2,2 г,
углеводы – 13,8 г

Что нужно:

1,5 стакана муки
60 г сливочного масла
0,5 стакана молока
3 ст. л. готового кофе
1 ч. л. ванильной эссенции
60 г сахарной пудры
1 яйцо





1



2

Что делать:

1 В сотейнике вскипятить молоко, добавить кофе, размешать, довести до кипения и сразу снять с огня. Дать остыть, чтобы кофейная гуща осела на дно.

2 Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Яйцо слегка взбить. Добавить к муке масло, сахарную пудру, яйцо; вымесить тесто. Разделить его на 2 равные части. В одну часть добавить ванильную эссенцию, в другую – 1 ст. л. кофейного напитка, следя за тем, чтобы не попала гуща.

*** Чтобы избежать попадания гущи в тесто, кофе можно процедить через 2 слоя марли. Но, как правило, кофейная гуща довольно быстро оседает на дно.**

Вымесить кофейное тесто еще раз, до получения однородного цвета. Завернуть в пищевую пленку и положить обе части в холодильник на 1 ч.

3 Вынуть тесто из холодильника. Разогреть духовку до 190 °С. Противень смазать растительным маслом. Скатать из белого и коричневого теста шарики диаметром примерно 3,5 см. Раскатать их в тонкие колбаски длиной 15 см.

4 Переплести белые и коричневые колбаски в косички. Выложить их на противень, поставить в духовку и выпекать 15 мин.



3



4

КСТАТИ

Компания «Монтана Кофе» выпускает сегодня около 40 наименований свежесобранного кофе. Высокое качество зерен, которые проходят 15 ступеней отбора, использование ведущих мировых технологий обжарки делают кофе «Монтана» неизменно популярным среди истинных любителей этого напитка.



кофейные чашечки

Что нужно:

3 ч. л. растворимого кофе
2 ч. л. коньяка или бренди
1 ч. л. растительного масла
150 г темного шоколада
180 г белого шоколада
150 г сливок высокой жирности (30% и выше)

Что делать:

1. На водяной бане растопить темный шоколад, добавить растительное масло, перемешать. Шоколадную массу разлить в небольшие бумажные формочки, распределяя ее по стенкам. Охладить до полного застывания и снять бумагу.

2. Для кремовой начинки: в сливки добавить кофе и, понемногу нагревая смесь, размешивать до полного растворения порошка. Добавить белый шоколад, продолжая нагрев. Снять с огня, добавить коньяк.

4. Получившийся крем взбивать, пока не загустеет; заполнить начинкой шоколадные чашечки. По желанию можно украсить любым орехом.





напитки

из целебных ягод и плодов

Поздней осенью наступает пора сбора целебных ягод и плодов – рябины, калины, облепихи, можжевельника, шиповника и боярышника. Прихваченные первыми морозами, они становятся сладкими и ароматными и не теряют при этом своих полезных свойств. Плоды боярышника, например, помогают при заболеваниях сердца, ревматизме, отеках, оказывают успокоительное действие. Гранат благотворно влияет на кровь и работу почек, улучшает процесс пищеварения.

из граната



Время приготовления: **20 мин.**

Порций: **1**

1 порция: **58 ккал**

белки – 0,1 г, жиры – 0 г,
углеводы – 14,4 г

Что нужно:

1 гранат
1 ч. л. меда
щепотка соли, щепотка зиры

Что делать:

1а Гранат положить в холодильник, чтобы он как следует охладился. Разрезать на 4–6 частей и вынуть зерна. Из охлажденного граната зернышки вынимаются очень легко.

*** Зерна граната можно вынимать, поместив его в миску с холодной водой. Предварительно нужно срезать с плода верхушку и надрезать кожуру. Затем зерна необходимо обсушить бумажными салфетками.**

1б Переложить зерна в блендер и взбивать 10 сек., чтобы они только дали сок. Ни в коем случае не делать пюре, так как пюреобразный гранат становится горьким. Пропустить массу через сито, добавить мед, соль и свежемолотую зиру. Перелить в охлажденный бокал.



1а



1б

из боярышника



Время приготовления: **1 час 45 мин.**

Порций: **10**

1 порция: **80 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 20,0 г

Что нужно:

1 кг плодов боярышника

3 л воды

1 стакан меда

1 лимон



КСТАТИ

Напиток из боярышника обладает освежающим действием. Им вполне можно заменить традиционный утренний стакан апельсинового сока.

Что делать:

2а Плоды боярышника перебрать, тщательно промыть, положить в кастрюлю и залить 1 л воды. Поставить на огонь, довести до кипения и варить без крышки 25 мин. Воду слить, а боярышник небольшими порциями протереть через сито в миску.

2б В отдельной посуде вскипятить 2 л воды. Остудить до комнатной температуры. Развести пюре из боярышника кипяченой водой и дать отстояться. После чего процедить через марлю, добавить мед и сок лимона. Размешать.

Таким же способом можно приготовить напиток из плодов шиповника. ■

