

В УДОБНОМ ФОРМАТЕ!  
**СОЛЯНКА**  
 РЕЦЕПТОВ, ЗАГОТОВОК

12+

Тема номера:  
**Рецепты русской кухни**

№ 1  
 2013



спецвыпуск  
**1001**  
 совет  
 и секрет

ISSN 2218-4686



13 001

9 772218 468002

# ПОДПИСКА

НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ "Почта России"



**СОЛЯНКА РЕЦЕПТОВ,  
 ЗАГОТОВОК**

В УДОБНОМ ФОРМАТЕ!  
**СОЛЯНКА**  
 Темы: рецепты, заготовки  
 Новогодние  
 салаты и закуски  
 Праздничные  
 рецепты  
 Рецепты  
 для детей

52 страницы,  
 Выходит  
 ежемесячно.



Подписной  
 индекс: **12841**  
 + ПРИЛОЖЕНИЕ  
 "Самобранка рецептов, заготовок"

**ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
 РЕЦЕПТОВ**

**ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
 10 лучших рецептов  
 Вкусные рецепты  
 Праздничная кухня  
 Рецепты для детей**

68 страниц,  
 Выходит  
 ежемесячно.



Подписной  
 индекс: **16581**  
 + ПРИЛОЖЕНИЕ  
 2 спецвыпуска

**1001 совет и секрет**

**1001 совет и секрет**  
 1001 совет и секрет  
 1001 совет и секрет

36 страниц,  
 Выходит  
 2 раза в месяц.



Подписной  
 индекс: **79857**  
 + ПРИЛОЖЕНИЕ  
 "Имеете право?"

# СОЛЯНКА

№ 2

РЕЦЕПТОВ, ЗАГОТОВОК

*Тема номера: 8 Марта: салаты, горячее и сладости*

8 марта - особенный день, в этот день мужчины поздравляют прекрасную половину человечества! Женщины же, в свою очередь, должны позаботиться о праздничном столе. 8 Марта – светлый, весенний праздник, поэтому так хочется приготовить в этот день что-нибудь особое, легкое и воздушное. В этот день на столе должны присутствовать весенние салаты, много зелени и фруктов. В нашей брошюре вы найдете много интересных, оригинальных и вкусных рецептов салатов, закусок, горячего, выпечки и десертов.



- Салат «Подарок мужчин»
- Салат «Красотка»
- Салат «8 марта»
- Салат «Весенние цветы»
- Закуска «Праздничная»
- Закуска «Красные тюльпаны»
- Курочка «Вальс цветов»
- Мясо «Восхищение»
- Свинина «Аплодисменты хозяйке»
- Жаркое «Для милых дам»
- Рыбка «От джентльменов»
- Торт «Дамский каприз»
- Торт «7 небо»
- Пирожные «Маленький принц»

**И еще много других интересных рецептов на любой вкус.**

Газета «Солянка рецептов, заготовок» № 1.  
Выход: 2013 г.  
Издательство - Физическое лицо.  
Гл. редактор: Булатов А. А.  
Тираж: 10 20 экз.  
Знак № 4762  
Номер подписан в печать: 28.12.2012 г.  
Дата выхода в свет: 01.01.13

Цена свободная.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России»: 12841.  
Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Патриоты, 39-12.  
Адрес для писем: 606037, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. 13.  
Адрес типографии: г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47а.  
Буд. печать - офсетная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации СМИ № ФС77-39113 от 15-марта-2013 года.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

## Рецепты русской кухни

1

Бубнова Алевтина, г. Барнаул

### Малосольная форель со специями и горчицей

1 кг форели,  
1 ч. л. сахара,  
1/2 ч. л. сухой горчицы,  
1/4 ч. л. молотого черного перца  
2-3 лавровых листа,  
1/3 ст. соли.

В подготовленных тушках сделать надрез вдоль всей длины со стороны спинки.

Удалить голову и внутренности, отрезать хвост и плавники, кожу и чешую оставить. Протереть тушки внутри бумажной салфеткой или полотенцем. Приготовить смесь из соли, перца, сахара и горчицы, натереть рыбу этой смесью, уложить в емкость брюшком вниз, добавив лавровые листья, положить кружок и убрать в холодное место на 5-6 ч., затем переложить верхние тушки вниз и снова оставить на холоде. Через 3-4 ч. малосольная рыба будет готова к употреблению.



Трухина Анна, г. Калуга

### Салат «Зимняя история»

400 г вареной телятины,  
1 сладкий перец,  
3 помидора,  
1 маринованный огурец,  
200 г консерв. белой фасоли,  
1 зубчик чеснока,  
150 г оливкового масла,  
4 ст. л. 3% уксуса,  
зелень петрушки,  
базилик, соль по вкусу.

Телятину нарезать ломтиками, лук нарезать тонкими колечками, перец мелко порубить. Чеснок пропустить через пресс, помидоры мелко нарезать, добавить фасоль. Огурец нарезать кубиками. Петрушку и базилик порубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить соусом и перемешать. Убрать в холодильник на 30 мин. и подать.

Для соуса: смешать уксус, масло, соль и жидкость от фасоли.

Григорьева Алла, г. Тула

### Салат «Ирещенские морозы»

200 г вареного языка,  
200 г ветчины,  
200 г филе курицы,  
300 г шампиньонов,  
2 ст. л. горчицы, 1 ст. л. 3% уксуса,  
2,5 ст. л. растит. масла,  
перец, соль.

Грибы отварить в подсоленной воде и остудить. Язык, ветчину, куриное филе и грибы нарезать соломкой, заправить перцем и уксусом, смешанным с растит. маслом и горчицей. Выложить в салатник. Посолить по вкусу и перемешать. При подаче украсить веточками зелени.





Губкина Светлана, г. Рыбинск

### Руллет «Рыбная история»

600 г рыбного филе,  
2 ломтика белого хлеба,  
1 луковица,  
1 яйцо,  
1/2 ст. молока,  
100 г сметаны,  
100 г паниров. сухарей,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль, перец, зелень.

Филе рыбы, лук, размоченный в молоке и отжатый белый хлеб пропустите через мясорубку с мелкой решеткой.

Получившийся фарш посолить, поперчить, добавить взбитое яйцо и хорошо вымесить массу. Добавить растопленное масло и снова перемешать.

Сформовать из фарша продолговатый рулет, выложить его на посыпанный сухарями противень и запекать в духовке при 180°C до готовности, поливая сметаной. Готовый рулет остудить, нарезать ломтиками, украсить зеленью петрушки и овощами.

Карпенко Галина, г. Самара

### Салат «Крещатик»

200 г жареной телятины,  
100 г окорока,  
150-200 г вареного языка,  
100 г вареной свеклы,  
300 г вареного картофеля,  
100 г соленых огурцов,  
100 г маринованных грибов,  
1 вареное яйцо,  
200 г конс. горошка,  
200 г майонеза, соль, зелень.

Телятину, окорок, язык, картофель и свеклу, очищенные соленые огурцы, маринованные грибы нарезать кубиками. Все компоненты смешать, заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Салат оформить зеленой, вареным яйцом и мясом.

Грузинова Ксения, г. Чебоксары

### Закуска «Застолье по-русски»

3 моркови,  
1 редька,  
1 луковица,  
100 г замороженной клюквы,  
100 г маринованных грибов,  
3 соленых огурца,  
2 помидора,  
растит. масло,  
зелень петрушки,  
соль.

Морковь и редьку натереть на крупной терке, лук нарезать колечками, огурцы - кружочками. Помидоры и грибы нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты соединить, посолить и выложить горкой на блюдо, полить маслом. Перед подачей посыпать рубленой зеленой петрушкой, сверху украсить клюквой.

Волгина Оксана, г. Ельня

### Салат «Гармония вкуса»

Этот питательный салатик можно приготовить и просто в качестве ужина, что я и делаю иногда с удовольствием. Ведь не обязательно ждать праздника!

300 г куриной печени,  
2-3 луковицы,  
4 яйца,  
2 ст. л. майонеза,  
2 ст. л. растит. масла,  
соль, перец,  
1 ч. л. соевого соуса,  
чеснок.

Куриную печень нарезать средними кусочками и обжарить на растит. масле до готовности. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растит. масле до золотистого цвета. За 3 мин. до готовности добавить соевый соус, обжаренную куриную печень и выложить в глубокий салатник. Яйца взбить с солью и перцем и приготовить яичные тонкие блинчики. Остудить и нарезать салатик соломкой. Добавить яичную соломку к печени и луку. Все ингредиенты хорошо перемешать и заправить майонезом, смешанным с чесноком по вкусу и посыпать зеленью.



Калинина Анна, г. Рыбинск

### Салат «Самоцветы»

Салатик ну просто очень вкусный. Гости всегда просят добавки. Также достоинством этого салатика является то, что он получается ну очень красивым, ярким.

2 вареных куриных филе,  
2 сладких перца,  
2 огурца, 200 г ветчины,  
200 г грибов,  
1 ст. л. растит. масла,  
200 г конс. кукурузы,  
1/2 ст. майонеза.

Филе, перец, огурцы и ветчину нарезать ломтиками. Грибы также нарезать ломтиками, обжарить на масле и охладить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу, полить майонезом, посолить, поперчить и перемешать. Выложить салат в салатник, украсить веточками зелени и подать.

Коробова Любовь, г. Ижевск

### Салат «Морские виртуозы»

200 г маринованной морской капусты,  
3 яблока,  
200 г крабового мяса (сурими),  
1 ст. сметаны,  
100 г изюма без косточек,  
2 ст. л. меда.

Яблоки натрите на крупной терке, изюм ошпарьте кипятком, крабовое мясо мелко нарежьте. Подготовленные ингредиенты смешайте и выложите в салатник. Смешайте мед со сметаной, перемешайте и заправьте салат. Украсьте веточками зелени и подайте.



Салат «Зевс»

Бычкова Ангелина, г. Армавир

**Салат «Сугробики»**

300 г мякоти свинины,  
3 луковицы, 5 картофелин,  
3 яйца, 300 г сыра,  
2 зубчика чеснока,  
300 г майонеза, растит. масло,  
соль, 1 ч. л. яблочного уксуса, перец.

Яйца и картофель отварить, очистить и остудить. Картофель натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть уксусом, посолить, поперчить и оставить мариноваться на 20 мин. Свинину нарезать соломкой и обжарить на растит. масле до готовности. Сыр натереть на крупной терке, яйца разрезать вдоль пополам. Желтки размять вилкой, смешать их с пропущенным через пресс чесноком и наполнить этой смесью половинки яиц. Уложить салат слоями: мясо, лук, майонез, картофель, майонез, фаршированные яйца начинкой вниз. Сверху посыпать тертым сыром.

Билева Евгения, г. Томск

**Салат «Зевс»**

400 г говяжьего языка,  
1 свежий огурец,  
100 г креветок,  
1 б. маслин,  
2 вареных яйца,  
майонез,  
соль, перец.

Язык отварить, очистить и нарезать соломкой.

Маслины разрезать на 4 части, огурец нарезать соломкой, яйца натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, посолить по вкусу и выложить в салатник или порционные креманки.

Сверху выложить креветки, посыпать рубленой зеленью и убрать на 2-3 ч. в холодильник.

Украсить ломтиками лимона и подать.

Абухова Ирина, г. Люберцы

**Мясо «Застольное»**

1,5 кг свиной шейки,  
200 г болгарского перца,  
200 г баклажанов,  
3 помидора,  
100 г лука-порея,  
50 г зелени петрушки,  
1 головка чеснока,  
перец черный горошком,  
соль.

Кусок свинины разрезать на пластины толщиной 2 см, не доводя разрез до конца - книжкой.

Овощи и зелень тщательно вымыть, баклажаны, томаты и перцы нарезать пластинками в 1 см. Чеснок мелко нарезать. Между каждым куском свинины поместить овощи, чередуя их равномерно, пересыпая каждый слой измельченным чесноком, крупно дробленным перцем и солью. Нафаршированное таким образом мясо уложить на противень, запечь в духовке при 200°C до готовности, пока не образуется румяная корочка, поливая выделяющимся из него соком. Нарезать порционными кусками и подать.

**История праздника Крещения**

Крещение - один из главных христианских праздников. Праздником Крещения заканчиваются Рождественские святки, продолжающиеся с 7 по 19 января. Праздник начинается вечером 18 января, когда все православные отмечают Крещенский Сочельник.

Праздник этот установлен в память Крещения Господа Иисуса Христа в реке Иордан, когда ему было 30 лет. Из Евангелия известно, что Иоанн Креститель, призывая народ к покаянию, крестил людей в водах Иордана. Спаситель, будучи безгрешен изначально, не имел нужды в Иосановом Крещении покаяния, но по смиреннию Своему принял Крещение водою, освятив при этом Собою водное естество.

Крещенский сочельник - это строгий пост, приготовление перед большим православным праздником, который называется Богоявление Господне.

Праздник Крещения также называется праздником Богоявления, потому что при Крещении Господа явилась миру Пресвятая Троица: «Бог Отец глагола с небес о Сыне, Сын крестился от святого Предтечи Господня Иоанна, и Дух Святой сошел на Сына в виде голубя».



Евсикова Яна, г. Пятигорск

### Клюква в курице

3-4 окорочка,  
150 г белого хлеба,  
2 ст. замороженной клюквы,  
1/2 ст. сахара,  
50 г сливочного масла,  
1 ч. л. соли,  
перец по вкусу.

Очень аккуратно отделите от окорочков кожу, в некоторых местах сделайте глубокие надрезы до костей. Клюкву измельчите миксером или пропустите через мясорубку, засыпьте сахаром и оставьте на 1 ч. На сливочном масле обжарьте нарезанный кубиками хлеб. Смешайте клюкву с хлебом, поперчите и посолите. Наполните получившимся фаршем окорочка, выложите на противень и запекайте в духовке при 180°C, периодически поливая растопленным маслом.

Иловайская Светлана, г. Пенза

### Гусь по-русски

1 гусь (2 кг),  
1,5 кг яблок,  
1 ст. сметаны,  
1 ст. л. сухих прованских трав,  
соль, перец.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и бланшировать в кипятке 3 мин. Гуса снаружи и изнутри натереть солью, перцем, обмазать сверху сметаной, смешанной с прованскими травами. Наполнить яблоками, зашить брюшко, выложить на противень и запекать в духовке при 180°C, налив на противень немного воды и периодически поливая выделяющимся соком, 2 ч. Готового гуся подать на листьях салата.



Андрианова Галина, г. Псков

### Рыба «Деликатесная»

800 г филе любой рыбы,  
150 г тертого сыра,  
1 желток,  
100 г ветчины,  
1 ст. л. сливочного масла,  
1 ст. светлого пива,  
1 ст. сметаны,  
паниров. сухари,  
соль, черный и красный молотый перец.

Тертый сыр, мелко нарезанную ветчину, пиво, сметану и приправы смешать и довести, постоянно помешивая, до кипения.

Добавить желток и перемешать. Рыбное филе разрезать на 8 порционных кусков, выложить в форму, залить получившимся соусом, посыпать сухарями, натертым предварительно замороженным сливочным маслом и запекать в духовке при 200°C до готовности. При подаче украсить ломтиками свежих овощей и дольками лимона. На гарнир подать рассыпчатый рис.

Владимирова Ольга, г. Химки

### Свинина «Отменная»

300 г свиной вырезки,  
300 г замороженных грибов,  
5 ст. л. сливочного масла,  
3 яйца, 0,5 л молока,  
100 г сыра,  
зелень, соль, перец.

Свиную вырезку посолить, посыпать перцем и обжарить целым куском со всех сторон до мягкости. Немного охладить, нарезать порционными кусками и уложить в смазанную маслом форму. Грибы разморозить и обжарить на масле до мягкости. На мясо ровным слоем выложить грибы, залить смесью молока и яиц, посыпать натертым на мелкой терке сыром, зеленью петрушки и запекать в духовке при 180°C до готовности. Подать с отварным картофелем, украсив рубленой зеленью.



Гринева Наталья, г. Снежинск

### Карп «Царский пир»

1,5 кг карпа,  
1/2 апельсина,  
1/3 лимона,  
1 яблоко,  
3 ст. л. сметаны,  
1 ч. л. карри,  
2 зубчика чеснока,  
1/2 ч. л. сахара,  
2 ч. л. соли.

Карпа очистить, выпотрошить, тщательно вымыть и промокнуть от влаги бумажными полотенцами. Натереть солью и убрать на 3 ч. в прохладное место, затянув пищевой пленкой. Яблоко, лимон и апельсин нарезать дольками. По одной стороне карпа сделать надрезы, в каждый вложить дольку яблока, апельсина и лимоном. Оставшиеся фрукты вложить в брюшко рыбы. Смешать сметану, сахар, карри и пропущенный через пресс чеснок. Соус тщательно размешать, смазать рыбу, выложить на противень, смазанный маслом. Запекать в духовке при 180°C 1 ч. 20 мин. Готового карпа выложить на блюдо и сразу подать, украсив веточками зелени и ломтиками свежих овощей.

Лазарева Анна, г. Тамбов

### Шашлычки «Золотая рыбка»

800 г филе любой морской рыбы,  
1 ст. сухого белого вина,  
щепотка соли,  
6 зубчиков чеснока,  
5 луковок,  
растит. масло,  
10 шампиньонов.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, слегка посолить, залить вином и оставить на 30 мин. Шампиньоны нарезать ломтиками, лук - полукольцами. Нанизать на шпажки кусочки рыбы, лук, грибы, чеснок и обжарить на масле по 2 мин. с каждой стороны. Готовые шашлычки выложить на листья салата и подать с овощным салатом.

Гусельщикова Надежда, г. Уфа

### Мясо «Беловежская пуца»

1 кг мяса,  
сливочное масло,  
1 ст. л. 6% уксуса,  
2 луковичы,  
2 зубчика чеснока,  
соль, перец,  
лавровый лист,  
1/2 ст. мясного бульона.

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить и обжарить со всех сторон на сливочном масле. Затем добавить уксус, луковичы, чеснок, соль, перец, лавровый лист, джусе любые приправы.

Влить мясной бульон, накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности, переворачивая мясо.

Подать на блюде, полив соком, оставшимся от жаренья, предварительно сняв избыток жира.



Мясо «Беловежская пуца»

Корецкая Мария, г. Сургут

### Форель «Зимушка-зима»

1 кг форели,  
200 г зелени петрушки,  
200 г чернослива,  
1,5 ст. растит. масла,  
1/3 ст. 3% уксуса,  
3 зубчика чеснока,  
3 яйца, 1,2 л воды, перец, соль.

Форель очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и вложить в брюшко распаренный чернослив. В сотейник влить масло и уксус, всыпать рубленую зелень петрушки и измельченный чеснок, сверху уложить рыбу и влить воду. Тушить в духовке при 180°C 45 мин. В сотейник влить смесь из взбитых яиц, петрушки, измельченного чеснока и сока лимона, дать соусу загустеть, осторожно помешивая, выложить на блюдо вокруг рыбы и украсить ломтиками лимона.

Вилкова Людмила, г. Ижевск

### Булочки «Крещенские»



2 ст. муки,  
20 г свежих дрожжей,  
3/4 ст. молока,  
2 яйца,  
1/2 ст. сахара,  
2 ст. л. слив. масла,  
тертая цедра 1 лимона,  
2/3 ст. изюма,  
соль.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. муки, перемешать все и оставить в теплом месте на 20 мин. Замесить опару, дать ей подойти в теплом месте 20 мин.

Оставшуюся муку насыпать горкой, сделав в центре углубление. Добавить 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, цедру лимона, щепотку соли и дрожжевую опару.

Замесить тесто, добавить сливочное масло, промыть и обваленный в муке изюм и перемешать.

Оставить тесто в тепле еще на 1 ч. Выложить на смазанный противень лепешки, оставить их еще на 10 мин., затем смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром и выпекать в духовке при 220°C 20 мин.

### Крещенские традиции

У праздника Крещения, как и у других праздников, есть свои традиции, которые складывались тысячелетиями. Издревле люди готовили себя к Крещению заранее. 17 января заканчивались веселье святки, а 18 наступал крещенский сочельник - день строгого поста. Вся семья, как и перед Рождеством, собирается за столом, к которому подаются лишь постные кушанья, из риса, меда и изюма готовится куля (сочиво).

Главная традиция праздника Крещения Господня - освящение воды. Вода освящается в источниках, а там, где такой возможности нет - во дворе храма. Если человек по каким-либо серьезным причинам не может пойти на службу, он может прибегнуть к целительной силе простой воды, взятой из обычного водоема в крещенскую ночь. Считается, что крещенская вода набирает особую силу и целебность. Крещенской водой лечат раны, окропляют каждый уголок своего жилья - в доме будет порядок и покой. Причем по мере расходования в святую воду можно добавлять воду обычную - по поверию, даже одна капля крещенской воды способна осветить любое количество воды обыкновенной.



Андреянова Галина, г. Псков

### Колядки «Коляда, коляда, открываем все дома»

2 ст. муки,  
1 ст. молока,  
щепотка соли.

Начинка:

1 кг грибов,  
1/2 ст. сметаны,  
1-2 ст. л. слив. масла,  
1 луковица,  
зелень укропа или петрушки.

Смешать молоко с мукой, добавить соль, замесить тесто и оставить на 30 мин. Затем раскатать в пласт, скрутить жгут, разрезать на 10 частей, сформовать шарики, сделать углубление и наполнить начинкой. Выпекать в духовке при 180°C 25-30 мин. до готовности.

Для начинки: подготовленные грибы отварить, обжарить на масле, в них добавить спассерованный лук, сметану, посолить и тушить под крышкой 20 мин. Охладить, затем добавить мелкорубленную петрушку или укроп.



Илюшкина Нина, г. Курган

### Кекс «Снежинка»

1 б. сгущенного молока,  
1 яйцо,  
1 большой лимон,  
1/2 ст. крахмала,  
1 ч. л. соды,  
1 ст. муки.

Смешать яйцо и сгущенку, добавить сок лимона, крахмал, соду, муку, замесить не сильно густое тесто.

Формочку немного смазать маслом, выложить тесто.

Выпекать в духовке при 180°C 35 мин.

Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Ашуркова Ольга, г. Пермь

### Колыбки «С Крещением!»

1 ст. пшеничной муки,  
1 ст. ржаной муки,  
1 ст. простокваши,  
1 щепотка соли.

Начинка:

1 ст. пшена,  
2 ст. молока,  
2 ст. л. сливочного масла,  
соль по вкусу.

Смешать предварительно просеянную ржаную и пшеничную муку, влить простоквашу, добавить соль и замесить тесто. Накрыть салфеткой и оставить на 30-40 мин. Раскатать в тонкий пласт, нарезать на квадратики, сформовать корбочки, наполнить начинкой, смазать края растопленным маслом. Выпекать в духовке при 200°C до готовности.

Для начинки: пшено промыть, залить молоком, добавить масло, соль и сварить рассыпчатую кашу.

Банникова Ольга, г. Вязьма

### Салат «Утес»

Рецепт этого салата я узнала от тети, она любит экспериментировать и пробовать новые рецепты. Салат у меня получился с первого раза, все продукты простые, никаких дорогостоящих ингредиентов здесь нет. Салат мой домашние уплели за считанные минуты, детям он особенно понравился.

2 болгарских перца,  
2 огурца,  
2 помидора,  
150 г буженины,  
2 ст. л. майонеза,  
2 вареных яйца,  
соль, растит. масло.

Перец, буженину и огурцы нарезать соломкой. Помидоры разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Яйца взбить венчиком и приготовить 2 тонких оmeлета. Буженину и omeлеты нарезать соломкой, смешать с нарезанными перцами, огурцами, помидорами. Посолить, добавить 2 ст. л. майонеза и перемешать. Выложить в салатник, украсить веточками зелени и подать.



Богачева Варвара, г. Ессентуки

### Салат

#### «На все случаи жизни»

Этот салат идеально подходит как для повседневной жизни, так и для застольных гуляний. Его можно использовать как закуску и самостоятельное блюдо, ведь он достаточно сытный. Побалуйте близких.

1 вареное куриное филе,  
3 средние моркови,  
2-3 луковицы,  
3 маринованных огурца,  
майонез.

Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить на сковороде до золотистого цвета. Огурцы нарезать тонкой соломкой и перемешать с нарезанным куриным филе, луком и морковью. Заправить салат майонезом, выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Абросимова Вера, г. Черняховск

### Салат «Мяснов»

200 г вареной говядины,  
100 г ветчины,  
100 г салами,  
200 г репчатого лука,  
200 г сыра,  
майонез.

Мясо, ветчину и салами нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить до золотистого цвета на растит. масле и выложить на салфетку, чтобы убрать лишнее масло. Сыр натереть на крупной терке. Все продукты соединить, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник, посыпать мелкорубленной зеленью и подать.

Вороненко Ольга, г. Краснодар

### Салат «Искорки счастья»

Салатик получается очень легкий и диетический. Если ваши родные и близкие соблюдают пост, обязательно позаботьтесь о них и приготовьте это вкусный салатик, только заправьте его постным майонезом или оливковым маслом.

1 гранат,  
2-3 свежих огурца,  
200-300 г белокочанной капусты,  
зелень,  
перец, майонез.

Огурец нарезать полукольцами, затем добавить тонко нашинкованную капусту, добавить зернышки граната. Добавить рубленую зелень, посолить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить веточками зелени и подать.

Вострикова Анна, г. Тамбов

### Салат «Полдень»

200 г вареных макарон,  
100 г оливков,  
3 помидора,  
1 б. рыбных консервов в масле,  
2 ст. л. растит. масла,  
1/2 ст. л. лимонного сока,  
соль, перец.

С консервов слить жидкость и размять рыбу вилкой.

Оливки нарезать кружочками, помидоры - кубиками.

Макароны смешать с оливками, рыбой и помидорами, заправить соусом, посолить по вкусу и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник или креманки, украсить веточками зелени и подать.

Для соуса: смешать растит. масло, сок лимона, соль и перец.



Салат «Полдень»

Горина Арина, г. Киров

### Салат «Маринкин»



Этот салатик очень любит моя дочка Маришка, в ее честь и назвала салат.

200 г конс. тунца,  
1 пучок листьев салата,  
10 перепелиных яиц,  
1 вареная картофелина,  
8 помидорок черри,  
несколько маслин,  
50 г замороженной фасоли,  
4 ст. л. оливкового масла,  
соль, перец,  
1 ст. л. яблочного уксуса.

Фасоль и яйца отварить.

Смешать оливковое масло и яблочный уксус, добавить чеснок, пропущенный через пресс, соль и перец.

Полить получившейся заправкой салатные листья (1 ст. л. заправки оставить) и перемешать.

Картофель нарезать небольшими кубиками и выложить сверху на листья салата. Помидоры и яйца нарезать дольками.

Тунец разделить на кусочки, маслины разрезать пополам.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить оставшейся заправкой и подать.

Морские деликатесы

Морские деликатесы

Морепродукты делятся на две основные группы: ракообразные (омар, краб, речной рак, langoust, креветки, пильчатые креветки) и

моллюски (устрицы, мидии, гребешки), или двусторчатые.

Как покупать и где хранить?

По возможности ракообразных следует покупать живыми, чтобы гарантировать свежесть.

Ракообразных следует хранить в холодном помещении или холодильнике и готовить сразу же после покупки.

Креветки часто покупают в готовом виде либо в панцире, либо чищенными. Запах - лучший показатель их свежести.

Морепродукты можно использовать в качестве гарниров, для украшения рыбных блюд, коктейлей, соусов, салатов, закусокных оmeлетов, а также во множестве горячих блюд: ризотто, мясных, приправленных карри и т. д.



## Идеальный рацион

Специалисты Американской Диабетической Ассоциации выявили некоторые виды продуктов, которые обязательно должны присутствовать в рационе питания. Следующая рекомендация ученых сводится к регулярному употреблению рыбы – особенно лосося и форели. Не стоит также забывать о соевых продуктах, овощах и фруктах.

Естественно, нельзя определить точно идеальный завтрак, обед и ужин. Главное – чтобы было все сбалансировано.

Завтрак (8 ч. утра) – овсянка с курагой и черносливом 100 г, залитая 1 ст. 1,5% молока.

Второй завтрак (10-11 ч. утра) – 1-2 мармеладки и чашка чая без сахара.

Обед (14:30) – салат из помидоров, огурцов, болгарского перца (все по четвертинке), половинки яйца и ложки майонеза, мясо (свинина или говядина) или рыба (белая) под сыром – 80-90 г.

Полдник (16:00) – половинка яблока или апельсина.

Ужин (18:00) – яблоко или 50 г творога или кефир (150-200 г) с корицей.

Бурмистрова Светлана, г. Павлово

## Гренки

## «Отличная закусочка»

*Если у вас осталась неиспользованный хлеб, вы можете его утилизировать, приготовив эту незамысловатую, но очень вкусную закуску.*

- 5 вареных яиц,
- 250 г майонеза,
- 200 г твердого соленого сыра,
- 2 ст. л. рубленого укропа,
- 5 зубчиков чеснока,
- 2 помидора,
- 3 маринованных огурца,
- 1 багет.

Багет нарезать ломтиками толщиной 1 см и подсушить в духовке при 190°C с двух сторон до золотистого цвета.

Затем натереть пропущенным через пресс чесноком.

Сыр и яйца натереть на мелкой терке.

Заправить майонезом, добавить укроп, оставшийся чеснок и перемешать.

На каждый ломтик нанести небольшое количество полученной сырно-яичной смеси, положить кружочки помидоров, ломтики огурца, посыпать оставшимся сыром и поставить на 4 мин. в духовку до полного расплавления сыра.

Подать гренки горячими.



Гнутова Зоя, г. Сызрань

## Помидоры «Загадка»

- 700 г куриного мяса,
- 300 г конс. кукурузы,
- 300 г конс. ананасов,
- 10 помидоров,
- майонез, соль, перец.

Отварите курицу, отделите мясо от костей и нарежьте мелкими кубиками. Ананасы нарежьте кубиками того же размера и смешайте с курицей и кукурузой. Заправьте майонезом, посолите, поперчите по вкусу и перемешайте. С помидоров срежьте шляпку и удалите сердцевину. Наполните подготовленные помидоры получившимся фаршем и вдавите на блюдо, выстланное листьями салата. Украсьте помидоры зеленью и подайте.

Жиганова Людмила, г. Сургут

## Закуска «Помпончики»

- 300 г вареной колбасы,
- 3 картофелины,
- 4 ст. л. сметаны,
- 2 ст. л. сливочного масла,
- 3 ст. томатного соуса,
- зелень петрушки,
- специи, соль.

Зелень измельчить. Картофель отварить в мундире, очистить, натереть на крупной терке.

Колбасу пропустить через мясорубку, смешать с картофелем, сметаной, измельченной зеленью и специями. Сформовать шарики и равномерно обжарить на разогретом сливочном масле, залить томатным соусом, тушить 10 мин. и остудить.

При подаче по желанию оформить зеленью.

Веденина Лариса, г. Семенов

## Корзиночки «Вечерние»

- 200 г муки,
- 200 г маргарина,
- 200 г сметаны,
- соль.

Начинка:

- 500 г грибов
- 1 луковица,
- 3 ст. л. майонеза,
- 1/3 ст. сметаны,
- 100 г сыра,
- растит. масло,
- зелень петрушки,
- соль, перец.

Муку с маргином порубить в мелкую крошку, влить подсоленную сметану, замесить тесто, поставить на 15 мин. в холодильник.

Тесто раскатать в пласт, вырезать кружочки больше по размеру формочки и вдавить их в формочки, предварительно смазанные маслом.

Корзиночки поставить в духовку и дать слегка подрумяниться при 180°C.

Осторожно вынуть корзиночки из формочек.

Для начинки: грибы залить в 5 мин. подсоленной водой, а затем воду слить, грибы мелко порубить и тушить на растит. масле с мелко рубленым луком.

Перед тем как снять с огня, посолить, поперчить.

Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать майонез со сметаной и пряностями.

В корзиночки разложить грибной фарш, кубики сыра, залить соусом и выпекать в хорошо нагретой духовке 15 мин.

Готовые корзиночки украсить зеленью и сразу же подать.



Суп «Охотничий»

Бакланова Диана, г. Таганрог

**Суп «Маргарита»**

1 курица,  
7 зубчиков чеснока,  
1 луковица,  
1,5 ст. риса,  
3 ст. л. томат-пасты,  
1 ст. л. коньяка,  
2 соленых огурца,  
1 морковь,  
соль, перец.

В кипящую подсоленную воду опустите очищенную луковицу, затем натертую на крупной терке морковь и варите 4 мин. Положите нарезанную небольшими кусочками курицу, мелко рубленный чеснок, мелко нарезанные огурцы, томат-пасту, влейте коньяк и варите до полуготовности курицы. Всыпьте промытый рис, посолите, поперчите и варите до готовности.

Запорожская Тамара, г. Семенов

**Суп «Охотничий»**

700 г куриных потрохов,  
5 картофеля,  
1 морковь,  
1/2 корня петрушки,  
1 луковица,  
50 г зеленого лука,  
3/4 ст. пшена,  
1 ст. л. шпика,  
специи, зелень.

Куриные потроха сварить в подсоленной воде до готовности. В процеженный бульон добавить пшено, слегка спассерованные морковь, корень петрушки и лук, нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, перец и варить до готовности. В конце варки добавить зеленый лук. Потроха, порезанные крупными кусочками, положить в тарелки и залить супом.

Стоянова Елена, г. Тюмень

**Супчик «Легкость»**

300-350 г куриного мяса,  
300 г картофеля,  
2 луковицы,  
1 морковь,  
растит. масло,  
соль, перец,  
зелень.

Картофель нарезать средними кубиками и положить в кастрюлю с кипящей водой.

Для фрикаделек: куриное мясо отделить от костей и пропустить через мясорубку, добавить 1 рубленую луковицу, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки. Можно обойтись и без масла, но в таком случае фрикадельки могут прилипнуть. Морковь и лук мелко нарезать, половину положить в кастрюлю к картофелю. Остальное обжарить на растит. масле до золотистого цвета и выложить в кастрюлю вместе с фрикадельками. Через 15 мин. добавить рубленую зелень, поперчить, посолить и варить 20 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать супу настояться 15 мин. Готовый суп посыпать рубленой зеленью и подать с ломтиками обжаренного хлеба или гренками.

**Гигиена кухни**

На кухне гигиена имеет большое значение. В кухне все должно быть оборудовано таким образом, чтобы легче было навести порядок.

Внимательно следите за чистотой полок и шкафов, поскольку в их углах могут поселиться насекомые.

Моиющие и обеззараживающие средства нужно помечить и хранить как можно дальше от пищевых продуктов.

Очень важна на кухне хорошая вентиляция. Она избавит вас от духоты и сильных запахов, улучшит самочувствие.

**Гигиена поверхности**

Металлические поверхности: моют горячей водой с моющим средством; ополаскивают горячей водой с добавлением дезинфицирующего средства. Кафельная плитка: моют горячей водой с моющим средством и насухо протирают. Краска: моют горячей водой с моющим средством и насухо протирают.

Стекло: моют горячей водой с добавлением специального средства для мытья окон и тщательно протирают сухой тряпкой.



### Секрет наших «внутренних часов»

Специалисты по питанию считают, что с 6 до 9 часов утра наш организм лучше всего способен справиться с перевариванием жиров. В это время можно позволить себе бутерброды с маслом, сыром или колбасой. От сладкого же в утренние часы стоит отказаться: джем, мармелад или мед вызывают приток углеводов в кровь, за которым следует снижение уровня сахара в крови. В результате вам скоро снова захочется есть, а с чувством голода придет усталость и сонливость.

С 12 до 15 часов организм жаждет белка и готов его усваивать. Ценными источниками белка являются нежирная баранина, индейка, курица и рыба.

Идеальная порция белка – 100 г. В качестве гарнира прекрасно подойдут овощи.

К 16 часам вам хочется чего-нибудь сладкого? Ну и на здоровье! Полдник – не время отказывать себе в удовольствии. Две-три дольки шоколада (желательно горького и не больше 30 г), немного мармелада или сухофрукты «подсластят» вашу жизнь и утолят голод.

Федорова Дарья, г. Сызрань

### Рассольник «Сделай паузу»

*Ароматный, сытный, с легким привкусом соленого огурца рассольник будет по достоинству оценен вашими домашними.*

500 г свиных ребрышек,  
5 картофелин,  
2 соленых огурца,  
1/3 ст. риса,  
1 морковь,  
1 луковица,  
лавровый лист,  
несколько горошин перца,  
зелень укропа,  
сметана.

Ребрышки залить холодной водой, сварить бульон, посолить. Мясо вынуть, бульон процедить. Картофель нарезать брусочками, лук и морковь мелко нарезать, спассеровать на масле и положить все в бульон вместе с рисом и варить до готовности. Огурцы натереть на терке, припустить на сковородке с небольшим количеством масла под крышкой и добавить в суп за 10 мин. до окончания варки. За 5 мин. до окончания варки добавить перец и лавровый лист. Из готового супа удалить лавровый лист и перец. При подаче добавить сметану и зелень укропа.



Фетисова Наталья, г. Сергач

### Суп «Зимний обед»

600 г говядины,  
2 сладких перца,  
2 луковицы,  
2-3 острых перца,  
200 г корня сельдерея,  
1 ст. л. муки,  
400 г красной конс. фасоли,  
2,5 л куриного бульона,  
соль, перец,  
растит. масло.

Мясо нарезаем крупными кубиками, сладкий перец и корень сельдерея – средними кубиками, лук и острый перец мелко рубим. Лук обжариваем на медленном огне 6 мин., добавляем перец и сельдерея и жарим 5 мин. Отдельно на растит. масле в несколько партий обжариваем мясо, по 5-7 мин. на партию. Добавляем мясо к овощам, всыпаем муку и жарим, постоянно помешивая, около 2 мин. Переключаем в кастрюлю, вливаем бульон, солим по вкусу и доводим на сильном огне до кипения. Уменьшаем огонь до минимума и варим под крышкой 1,5 ч., пока мясо не станет мягким. Добавляем фасоль (жидкость слить) и варим на среднем огне еще 10 мин. Готовый суп перед подачей посыпаем рубленой зеленью.



Анохина Диана, г. Ярославль

### Суп «Сытный вегетарианец»

300 г цветной капусты,  
3-4 средние картофелины,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1 помидор,  
2 зубчика чеснока,  
сушеный базилик,  
соль,  
3 л овощного бульона.

В кипящий бульон засыпаем нарезанную кубиками картошку и варим 10 мин. Морковь трем на крупной терке, капусту разбираем на маленькие соцветия и закидываем в бульон. Через 7 мин. добавляем нарезанные мелкими кубиками помидоры, измельченный лук и чеснок. Варим еще 10 мин. Подаем, посыпав сухим базиликом.

Семенова Мария, г. Тюмень

### Суп «Простецкий»

*Супчик простой, но очень вкусный! Сын с мужем его просто обожают.*

500 г сухих грибов,  
1 л воды,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1/2 ст. риса,  
укроп,  
2 ст. л. растит. масла, зелень.  
Сушеные грибы замочить на 4 ч., мелко нарезать и проварить в подсоленной воде.  
Лук и тертую морковь обжарить на растит. масле.  
В конце варки добавить рис, а когда суп будет готов – морковь с луком.  
Подать, посыпав рубленой зеленью.

- 1 куриный окорочок,
- 3 вареные картофелины,
- 5 вареных яиц,
- 1/2 б. конс. горошка,
- 1/2 б. кукурузы,
- 1 луковица,
- 200 г шампиньонов,
- 1 ст. чернослива,
- 250 г майонеза,
- растит. масло.

• Окорочок отварить, остудить, мясо отделить от костей.

• Лук нашинковать полукольцами, грибы - пластинами и обжарить по от-

### Салат «Для всех»

Павлова Раиса, г. Муром



дельности.

• Картофель и яйца натереть на крупной терке, мясо и чернослив мелко нарезать.

• Выложить

салат на плоское блюдо слоями: мясо, картофель, грибы с луком, чернослив, горошек с кукурузой, яйца.

• Каждый слой смазать майонезом. Украсить салат по вашему усмотрению и подать.

### Салат «Венценцо»

Якушина Вероника, г. Ессентуки



- 100 г ветчины,
- 2 помидора,
- 2 вареных яйца,
- 150 г цветной капусты,
- 4 ст. л. конс. горошка,
- 50 г твердого сыра,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- соевый соус.

• Ветчину и помидоры нарезать небольшими кубиками. Яйца порубить и выложить на дно салатника. В кипящей подсоленной воде отварить цветную капусту, остудить, разо-

брать на соцветия и измельчить. Ветчину, капусту, помидоры и горошек смешать, полить соевым соусом и

поставить в холодильник на 20 мин. Положить в салатник, перемешать, посыпать натертым на крупной терке

сыром, сбрызнуть лимонным соком и оставить еще на 10 мин. При подаче украсить веточками зелени.

- 200 г куриного филе,
- 20 г специй для курицы,
- 2 помидора,
- 1 плавленый сырок,
- 1/2 б. маслин,
- 1 луковица,
- 30 г зеленого лука,
- 30 г зелени укропа,
- майонез.

• Курицу нарезать соломкой, посыпать специями и оставить на 10 мин., затем обжарить на растит. масле до золотистого цвета. Помидоры и сырок

### Салат «Печки-лапочки»

Вислюгузова Ирина, г. Тольськ



нарезать небольшими кубиками. Маслины разрезать пополам. Лук и зелень мелко порубить.

Все соединить, полить майонезом и перемешать. Салат переложить в салатник и придать

форму горки. Сверху щедро присыпать рубленой зеленой и украсить маслинами.

- 100 г очищенных креветок,
- 2 авокадо,
- 300 г филе семги,
- 50 г маслин без косточек,
- 2 ст. л. лимонного сока,
- 1/2 кочана пекинской капусты.

Заправка:

- 2 ст. л. оливкового масла,
- 3 ст. л. винного уксуса,
- 1 ст. л. рубленого укропа,
- перец, соль.

• Авокадо очистите от косточки и кожицы, нарежьте ломтиками

и сбрызните лимонным соком. Филе семги нарежьте тонкими ломтиками.

- 100 г очищенных креветок,
- 2 авокадо,
- 300 г филе семги,
- 50 г маслин без косточек,
- 2 ст. л. лимонного сока,
- 1/2 кочана пекинской капусты.

Заправка:

- 2 ст. л. оливкового масла,
- 3 ст. л. винного уксуса,
- 1 ст. л. рубленого укропа,
- перец, соль.

### Салат «Дары моря»

Якушева Нина, г. Рубцовск



и сбрызните лимонным соком. Филе семги нарежьте тонкими ломтиками.

• Для заправки:

смешайте уксус, масло, рубленую зелень, посыпьте и поперчите.

- При подаче ломтики авокадо,

семги, маслины и креветки выложите на капустные листья и полейте заправкой. Оформите по желанию.



- 900 г свинины (шея),
- 5 зубчиков чеснока,
- 3 ч. л. соли,
- 1 ч. л. смеси перцев,
- 4 ст. л. горчицы,
- 1/2 ч. л. молотого перца чили,
- 4 горошины душистого перца
- 1/2 ч. л. сахара,
- 4 лавровых листа.

• Чеснок пропустить через пресс, добавить соль, сахар, смесь перцев, раздавленный перец горошком, перец чили,

### Буженина «Моя Варнация»

Ведерникова Ирина, г. Тула



измельченными руками лавровый лист и горчицу и тщательно перемешать.

• Подготовленное мясо выложить на фольгу

и обмазать его со всех сторон получившейся смесью. Затем завернуть в фольгу, выложить в форму, налить немного воды и отправить в разогретую до 180°C духовку на 1,5 ч. Готовую буженину остудить, нарезать ломтиками и подать на листьях салата, украсив веточками зелени.

и обмазать его со всех сторон получившейся смесью. Затем завернуть в фольгу, выложить в форму, налить немного воды и отправить в разогретую до 180°C духовку на 1,5 ч. Готовую буженину остудить, нарезать ломтиками и подать на листьях салата, украсив веточками зелени.

- 300 г филе копченой форели,
- 250 г домашнего сыра,
- 3 яйца,
- 3 ч. л. лимонного сока,
- соль, перец,
- 2 ч. л. растит. масла,
- 200 г листового салата,
- 1 ст. л. винного уксуса,
- 2 ст. л. растит. масла,
- тарталетки,
- 8 лимонных долек.

• Форель нарезать на 8 ломтиков, оставшуюся рыбу мелко нарезать.

### Тарталетки «Блици-опрос»

Володина Раиса, г. Братск



Перемешать сыр с яйцами, добавить измельченную рыбу, приправить лимонным соком, солью и перцем. Разложить массу по

формочкам, смазанным маслом, и запекать в духовке при 180°C 30 мин. Вынуть из духовки и разложить в тарталетки. Смешать уксус, соль, перец, растит.

масло и полить листья салата. Подать тарталетки на листьях салата, украсив оставшимися кусочками форели и дольками лимона.

### Булочки «Сюрприз»

Волохова Агнесса, г. Казань



- 200 г маленьких шампиньонов,
- 200 г крабового мяса (сурими),
- 3 зубчика чеснока,
- 1/2 ст. л. сливочного масла,
- сок и цедра 1/2 лимона,
- 5 круглых булочек,
- 1/4 ст. 33% сливок,
- 2 ст. л. майонеза,
- соль, перец,
- зелень петрушки.

• Грибы нарезать ломтиками и обжарить на масле до

полного испарения жидкости. Добавить сливки, лимонный сок и готовить еще 7-10 мин.

• Крабовое мясо нарезать кубиками и также обжарить на масле.

• Подготовленные ингредиенты смешать, добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонную цедру, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

С булочек срезать верхушки, удалить мякоть и подсушить в духовке 4 мин. Наполнить булочки грибной массой, посыпать рубленой зеленью, накрыть «крышечкой» и подать.

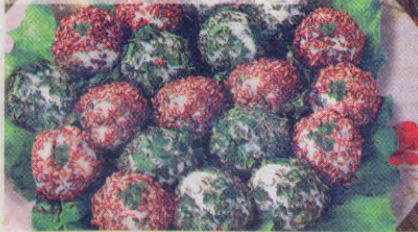
- 300 г жареной говядины,
- 1 луковичка,
- 2 ст. л. сливочного масла,
- 50 г сыра,
- 3 маринованных огурца,
- 1 вареное яйцо,
- 100 г майонеза,
- 1 пучок укропа,
- соль.

• Лук мелко порубить и спассировать на 1 ст. л. сливочного масла до мягкости.

• Холодное мясо пропустить через мясорубку, соеди-

### Закуска «Кардинал»

Зверева Евгения, г. Павлово



нить с охлажденным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, мелко нарезанным огурцом, майонезом,

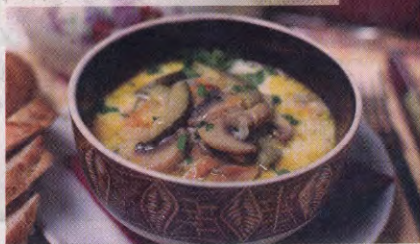
солью и хорошо перемешать.

• Из получившейся массы влажными руками сформовать шарики, обвалять каждый в рубленом укропе и вы-

ложить на блюде, застеленное листьями салата. Украсить маслинами, ломтиками помидоров, веточками зелени и подать.

**Похлебка в горшочке**

Панфилова Римма, г. Анапа



- 300 г сардин,
- 5 картофелин,
- 1 морковь,
- 1 луковича,
- 1 корень петрушки,
- 200 г грибов,
- 2 ст. л. маргарина,
- 2 лавровых листа,
- 2 зубчика чеснока,
- зелень, перец, соль.

• Грибы отваривают 30–40 мин. Морковь, петрушку, лук, отварные грибы нарезают кубиками и обжаривают на маргарине до

полуготовности. Рыбу разделяют, нарезают небольшими кусочками и отваривают 10–15 мин. в небольшом количестве

воды. В горшочек с кипящим бульоном кладут кубики очищенного картофеля и варят 5–7 мин., затем добавля-

ют овощи, грибы, отварную рыбу и доводят в духовке до готовности. Заправляют похлебку рубленым чесноком и сметаной.

- 1 л мясного бульона,
- 1 репа,
- 1 морковь,
- 1 корень сельдерея,
- 1 корень петрушки,
- 500 г говяжьей печени,
- 2 луковичы,
- 3 яйца,
- 1 ч. л. муки,
- 150 г сливочного масла,
- мускатный орех,
- соль, перец.

• Корень петрушки и сельдерея, морковь нашинковать и спассеровать на сливочном

**Суп «Пряный»**

Рибрикова Анастасия, г. Казань



масле, добавив муки.

• Потом залить мясным бульоном, посолить и варить до готовности. Печень мелко порубить, добавить

спассерованный в масле репчатый лук, сырые яйца, мускатный орех, соль и перец, тщательно перемешать, выложить на сковороду с

растопленным маслом и запечь в духовке при 180°С до готовности.

• Нарезать ломтиками, положить в суп и подать.

- 1,5 л воды,
- 6 картофелин,
- растит. масло,
- 300 г грибов,
- 1 морковь,
- 2–3 небольшие луковичы,
- 1 пачка плавленого сыра со вкусом грибов.

• Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду. Грибы нарезать пластинками. На сковороду налить растит. масло, обжарить натертую морковь вместе с нашинкованным луком до нежного золотистого цвета, затем добавить

**Суп «Новаторский»**

Орлова Диана, г. Самара



муку и обжарить еще 2–3 мин. Влить сметану и тушить 4 мин.

• Отдельно на растит. масле обжарить нарезанные грибы. Затем грибы вы-

ложить в кастрюлю к картофелю. Вылить зажарку в кастрюлю и варить суп на медленном огне до готовности.

• Плавленый сыр развести неболь-

шим количеством бульона и мешать до полного растворения сырной массы. Вылить в кастрюлю, перемешать и снять с огня.

- 500 г любой белой рыбы,
- 1 луковича,
- 1 зубчик чеснока,
- 6 помидоров,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- 1 ст. вареного риса,
- 1 ст. л. рубленой петрушки,
- 1 ст. л. лимонного сока,
- 2 лавровых листа,
- соль, перец.

• Филе рыбы нарезать порционными кусками, лук, чеснок измельчить, помидоры, очищенные от кожицы, мелко

**Суп «Фишка в томате»**

Мокрицкая Ирина, г. Пермь



нарезать.

• Рыбное филе, лук, чеснок, лавровый лист, измельченную петрушку положить в кастрюлю,

залить 1 л воды, посолить, поперчить и довести до кипения. Томаты потушить на масле 3–5 мин., затем положить в суп. За

5 мин. до готовности добавить рис. Готовый суп разлить по тарелкам, сбрызнуть лимонным соком и украсить петрушкой.



- 1 кг говяжьей вырезки,
- сок 1/2 лимона,
- 1/4 ст. муки,
- 100 г сливочного масла,
- 4 луковицы,
- 30 г натертого черного хлеба,
- 1 желток,
- соль, перец.

• Говядину отбейте, сбрызните лимонным соком и оставьте в холодильнике на 1 ч. Затем обсыпьте мясо мукой и обжарьте на гриле на смазанной маслом решетке. Не

- 400 г свиной шейки,
- 3 луковицы,
- 2 моркови,
- 2 баклажана,
- 150 г шпика,
- 100 г грибов,
- 400 г картофельного пюре,
- сливочное масло,
- паниров. сухари,
- соль, перец.

• Мясо пропустите через мясорубку, посолите, поперчите и перемешайте.  
• Баклажаны ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

### «Мясо «Гусарская баллада»

Авлязова Роза, г. Казань



доводя мясо до полной готовности, выньте его и дайте немного остыть.

• Затем сделайте несколько глубоких надрезов, но не до конца. 3 лукови-

цы нашинкуйте и спассеруйте на масле до прозрачности.

• Добавьте тертый черный хлеб, соль и перец по вкусу, слегка остудите, вложите в разрезы в мясо

и поставьте обратно в духовку до готовности.

• Готовое мясо посыпьте рубленой зеленью и подайте с рисом или отварным картофелем.

### «Сытный ужин для усталого мужа»

Осетрова Татьяна, г. Липецк



• Смазать форму сливочным маслом и выложить слоями картофельное пюре, натертую на крупной терке морковь, фарш,

нарезанные грибы и баклажаны. Сверху положить нарезанный кубиками шпик, посыпать запеканку сухарями, выложить сверху не-

большие кусочки сливочного масла и запечь в духовке при 180°C до готовности. При подаче оформить зеленью.

- 600 г свинины,
  - 200 г сыра,
  - соль, перец,
  - растит. масло.
- Начинка:
- 2 помидора,
  - 2 соленых огурца,
  - 1 луковица,
  - майонез,
  - соль, перец.

• Свинину нарезать порционными кусками. Каждый ломтик слегка отбить через пищевую пленку, посолить, поперчить и разложить на смазанной маслом противень.  
• Для начинки: помидор нарезать

- 400 г цветной капусты,
  - 400 г брокколи,
  - 200 г вареного картофеля,
  - 300 г грибов,
  - 2 помидора,
  - 100 г сыра,
  - соль.
- Творожный соус:
- 300 г 5% творога,
  - 300 г натурального йогурта,
  - 1 зубчик чеснока,
  - зелень петрушки, соль.

• Разобрать капусту на соцветия, отварить, выложить в форму для запеканки.

### «Свинина «Аппетитная»

Лазина Наталья, г. Люберцы



маленькими кубиками. С огурца снять кожу и также нарезать маленькими кубиками. Лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты со-

едините, добавьте майонез, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. На каждый кусочек положить немного начинки. Сверху посыпать натертым на круп-

ной терке сыром и запекать в духовке при 180°C 25 мин. Подать с картофелем фри или отварным картофелем, украсив веточками зелени.

### «Запеканка «Гармония»

Алубаева Оксана, г. Тверь



ния. Сверху положить нарезанные ломтиками грибы и помидоры, кубики картофеля.

• Смешать творог, йогурт, соль, измель-

ченные петрушку и чеснок и взбить до однородного состояния. Залить овощи соусом. Нарезать сыр тонкими пластинками и выложить поверх

запеканки.  
• Поставить форму в разогретую до 180°C духовку на 15 мин. Блюдо подать горячим.

- 800 г разной рыбы,
- 200 г рубленой зелени,
- 2 луковицы,
- 2 зубчика чеснока,
- 1/4 ст. растит. масла,
- 1 ст. л. томат-пасты,
- 1 лимон,
- перец красный молотый,
- соль.

• Рыбу очистите, удалите кости, разрежьте на куски, сбрызните соком лимона, посолите и поперчите. Зелень мелко нарезанный

### Гуляш «Земная рыбалка»

Маслова Ольга, г. Сургут



лук, пропущенный через пресс чеснок, красный перец и несколько долек лимона без цедры обжарьте на небольшом

количестве масла на сильном огне.

- Полученную массу осторожно смешайте с томат-пастой, добавьте рыбу и тушите до готовности на сла-

бом огне. Перед подачей посыпьте зеленью.

- На гарнир подайте картофельное пюре или рассыпчатый рис.

- 1 кг любой морской рыбы,
- 3 ст. л. муки,
- 7 зубчиков чеснока,
- 200 г майонеза,
- растит. масло,
- 200 г сыра,
- сок 1 лимона,
- соль

• Рыбу нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 мин.

• Затем обвалить в муке, посолить и обжарить на масле до золотистого цвета.

• Чеснок пропустить через

### Рыба «Чесночница»

Багаевская Ангелина, г. Вязники



пресс, смешать с майонезом. Рыбу выложить на противень, смазанный маслом, залить получившимся

майонезным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15-20 мин. Готовую рыбу выложить на порци-

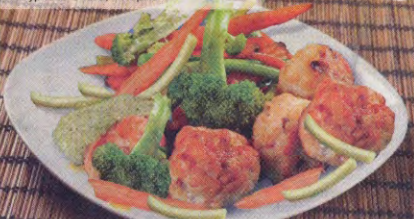
онные тарелки, украсить свежими овощами, зеленью и подать с отварным картофелем.

- 300 г мясного фарша,
- 1 ст. 10% сливок,
- 1 ст. паниров. сухарей,
- 3 яйца,
- 1 ч. л. соли,
- 3 зубчика чеснока,
- 1 луковица,
- 3 ст. л. томатного соуса,
- 1/2 ч. л. молотого перца,
- 1/2 ч. л. приправы для фарша,
- свежая или сушеная петрушка.

• Лук измельчить, чеснок пропустить через пресс, смешать с

### Тефтельки «Столовые»

Ашуркова Ольга, г. Пермь



фаршем, добавить приправы и перемешать. Смешать сливки с паниров. сухарями, оставить на 20 мин., затем добавить яйца, соль, перец и перемешать. Подготов-

ленные ингредиенты соединить, тщательно перемешать, сформовать мокрыми руками тефтели и убрать в холодильник на 1 ч. Затем обжарить на масле до румяной корочки,

вливать небольшое количество воды, добавить томатный соус и тушить на медленном огне до готовности. Подать с макаронами или картофельным пюре.

- 500 г филе свинины,
- 2 ст. л. растит. масла,
- 2 моркови,
- 1 яйцо,
- 1/2 ст. томатного соуса,
- 2 ст. овощного бульона,
- 1/2 ст. сухарей,
- 5 маринованных коришонов,
- зелень петрушки, перец,
- 1 луковица,
- соль, лавровый лист.

• Свинину варить целым куском в 2 ст. овощного бульона с приправами и

### Свинина «Мастерская»

Иловайская Светлана, г. Пенза



солью 15 мин. • Затем мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть во взбитом яйце, запанировать в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон до

румяной корочки. Морковь нарезать кружочками, лук – полукольцами, коришоны натереть на крупной терке и обжарить все на масле до полуготовности. Мясо выложить

на противень, сверху положить овощи, полить томатным соусом и запекать в духовке при 200°C 15-20 мин. При подаче украсить зеленью.



**Золотые крылышки**

Гласкова Валерия, г. Самара



- 8 куриных крылышек,
- 6 картофелин,
- 10 помидорок черри,
- 2 луковицы,
- 50 г шпика,
- 1,5 ст. молока,
- 3 яйца,
- 2 ст. л. слив. масла,
- соль, перец,
- петрушка,
- приправа для курицы по вкусу.

• Картофель нарезать дольками, лук измельчить. Шпик мелко нарезать, обжарить 5 мин. до золотистой корочки, добавить

лук, помидоры и жарить еще 5 мин. Снять с огня и в полученную массу добавить разогретое молоко, взбитые яйца и смешать с картофельными доль-

ками. Посолить и поперчить по вкусу. Выложить на смазанный маслом противень, обрызнуть растопленным сливочным маслом. Крылышки положить на про-

тивень к овощам, предварительно натерев их приправой для курицы. Запекать в духовке при 200°C 25 мин. Посыпать рубленой петрушкой и подать.

- 500 г говядины,
- 100 г грибов,
- 1 болгарский перец,
- 2 ст. л. кунжута,
- 2 ст. л. соевого соуса,
- 2 ст. л. 3% уксуса,
- 3 зубчика чеснока,
- 1 ст. л. меда,
- растит. масло,
- 1 ч. л. сухого имбиря,
- соль, перец.

• Смешать соевый соус, уксус, имбирь, пропущенный через пресс чеснок,

**Говядина «Чудесница»**

Сафонова Татьяна, г. Шекино



перец и мед. • Говядину нарезать небольшими полосками и залить подготовленной смесью на 6-8 ч.

• Грибы наре-

зать небольшими кусочками, перец – соломкой. Мясо обжарить на растит. масле до коричневого цвета, добавить нарезанные грибы, перец, соль и

тушить до мягкости овощей. • Подать, посыпав кунжутом. На гарнир подать отваренный картофель или рис.

- 400 г свинины,
- 3 томата,
- 2 луковицы,
- 2 картофелины,
- 2 зубчика чеснока,
- 250 г твердого сыра,
- майонез, растит. масло,
- зелень петрушки, перец, соль.

• Мясо нарезать и отбить с двух сторон. Нарезать полукольцами лук, помидоры, измельчить чеснок, сыр натереть на крупной терке. Картофель наре-

**Свинина «Тихий Дон»**

Ромова Анна, г. Белово



зать на крупной терке, поместить в холодную подсоленную воду на 30 мин., обсушить. На смазанный маслом противень выложить мясо,

сверху уложить слоями лук, чеснок, картофель, помидоры, слегка посолить и поперчить каждый слой. Сверху смазать майонезом и посыпать тертым

сыром. Запечь в разогретой до 180°C духовке около 1 ч. • Подать с отварным картофелем или рисом.

- 500 г филе любой морской рыбы,
- 2 яйца,
- 1/2 ст. муки,
- 6 разноцветных сладких перцев,
- 4 ст. л. растит. масла,
- соль, перец,
- сушеная петрушка.

• Перец нарезать соломкой, посолить и обжарить на растит. масле до готовности. Филе рыбы нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить. Взбить яйца с солью и перцем. Каждый

**Рыба «Пикантная нотка»**

Артемова Софья, г. Магнитогорск



кусочек рыбного филе обмакнуть в яйцо, затем обвалять в муке и обжарить на разогретом растит. масле с обеих сторон до румяной короч-

ки. • Готовую рыбу выложить на блюдо и посыпать сушеной петрушкой. • Поверх каждого кусочка рыбы равномерно раз-

ложить кусочки обжаренного сладкого перца. Украсить ломтиками лимона, веточками свежей петрушки и подать.

**Клюква снижает  
риск инфаркта**

Клюква - еще один продукт, доказавший свою способность снижать риск сердечно-сосудистых осложнений.

Ягода положительно влияет на работу сосудов, пораженных атеросклерозом, утверждают ученые.

Наши бабушки использовали ее ягоды от воспаленных десен, инфекции мочевыводящих путей и язв.

Недавно исследователи США обнаружили в ней антиоксиданты, флавоноиды и полифенолы, которые полезны для сердца.

Ученые кормили порошок из клюквы свиней с наследственной гиперхолестеринемией.

Через 6 месяцев состояние сосудов у свиней значительно улучшилось. Эксперимент с использованием клюквы для лечения сердечно-сосудистых заболеваний будет продолжен. Вполне возможно, что клюква станет эффективным и вкусным лекарством и для людей.

Виколова Светлана, г. Кострома

**Грибы «Под шубой»**

**900 г грибов,  
1/2 ст. слива,  
2 ст. л. сливочного масла,  
3 помидора,  
3 болгарских перца,  
3 луковича,  
150 г тертого сыра.**

**Соус:**

**1 ст. майонеза,  
150 г твердого сыра,  
1 яйцо,  
1/2 ст. растит. масла,  
соль.**

Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем заправьте сливочным маслом. Перец и помидоры нарежьте кубиками, лук - кольцами.

Грибы отварите в подсоленной воде, слейте воду и нарежьте ломтиками. Мелкие грибы оставьте целыми. В смазанную маслом форму уложите рис и грибы. На них слоями выложите помидоры, перец, залейте соусом. Посыпьте луком и тертым сыром. Запеките в духовке при 160°C 20-25 мин. При подаче оформите зеленью.

Для соуса: взбейте майонез, яйцо, растит. масло, сыр и соль.



Божова Марина, г. Пенза

**Голубцы «На отлично»**

**1 вилок пекинской капусты,  
400 г куриного филе,  
1 красный болгарский перец,  
1 маринованный огурец,  
12 перепелиных яиц,  
250 г сметаны,  
1 ст. л. растит. масла,  
1 ст. л. тертого сыра,  
сок лимона,  
специи, соль.**

Капусту разобрать на листья, срезать кончики и бланшировать в подсоленной воде 3-4 мин. Яйца и куриное филе отварить, мясо разобрать на волокна. Перец и огурец нарезать соломкой. На каждый капустный лист положить вдоль листа курицу, перец, огурец и 2 яйца, завернуть голубцы, выложить в сковороду, залить соусом, приготовленным из сметаны, растит. масла, сыра, лимонного сока, соли и специй и тушить до готовности. Подать, оформив зеленью.

Гущина Марианна, г. Находка

**Жаркое «Золотые ручки»**

**1 кг картофеля,  
400 г говяжьей печени,  
1 морковь, 1 луковича,  
100 г чернослива без косточек,  
6 горошин черного перца,  
2 лавровых листа, соль.**

Очищенный картофель крупно нарезать. Печень нарезать ломтиками, слегка обжарить, добавить измельченный лук, нарезанную брусочками морковь и жарить 5-7 мин. Добавить картофель, чернослив, влить воду, так чтобы она покрыла продукты на 1/2, посолить, опустить лавровый лист, перец и тушить в духовке до готовности. Перед подачей оформить веточками зелени.



Часова Марина, г. Находка

**Запеканка  
«Под хмельком»**

**8 картофелин,  
300 г шампиньонов,  
1 луковича,  
1 красный сладкий перец,  
3 ст. л. растит. масла,  
1 ст. л. сухого вина,  
1 ст. л. соевого соуса,  
3 яйца,  
соль, перец.**

Шампиньоны мелко нарезать и обжарить на растит. масле. Добавить вино, соль, перец и жарить до готовности. Картофель отварить в мундире, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть, оставляя стенки толщиной 1 см. Картофельную мякоть размять, вбить 1 яйцо, посолить, поперчить и смешать с грибами. Картофель выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки, начинить грибами, полить растит. маслом, соевым соусом, взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 200°C духовке 15 мин.





Цыпленок «Бель»

Большова Фаина, г. Иркутск

### «Мексиканская тортилья по-русски»

500 г картофеля,  
1 луковица,  
3 зубчика чеснока,  
6 яиц,  
1/2 ст. замороженного горошка,  
2 ст. л. зелени петрушки,  
соль, перец, растит. масло.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на растит. масле. Добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель и обжарить на среднем огне до мягкости. Взбить яйца, добавить измельченную петрушку, картофель, лук, чеснок, горошек и перемешать.

На разогретое растит. масло выложить яично-картофельную массу и жарить под крышкой с двух сторон до румяной корочки. Выложить на блюдо и подать с любым соусом или кетчупом.

Андрианова Галина, г. Псков

### Рагу «Спаское»

800 г мякоти свинины,  
300 г картофеля,  
2 моркови,  
300 г брокколи,  
1 луковица,  
3 маринованных огурца,  
томат-паста,  
1 ст. л. сухих прованских трав,  
соль, перец.

Мясо и картофель нарезать брусочками, морковь и огурцы – кружочками, лук – полукольцами, брокколи разобрать на соцветия. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами и тщательно перемешать. Затем разложить по горшочкам, в каждый положить по 1 ст. л. томат-пасты, залить кипятком и тушить в духовке при 200°C 1,5 ч. до готовности.

Авилова Анастасия, г. Иваново

### Запеканка «С секретом»

250 г спагетти,  
1 луковица,  
1 морковь,  
4 ст. л. томатного соуса,  
200 г ветчины,  
150 г сыра,  
1/4 ст. растит. масла,  
1 ст. л. слив. масла,  
соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности. Лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. Лук спассеровать на масле, добавить морковь и жарить на маленьком огне, помешивая, 2 мин.

Добавить томатный соус, накрыть крышкой и тушить 5 мин.

В спагетти добавить масло и перемешать. Сыр и ветчину натереть на крупной терке.

В форму выложить спагетти, в центр положить тушеные овощи. Посыпать блюдо сыром и ветчиной, и запекать в духовке при 180°C 5–7 мин.



Данилевская Ярослава, г. Тамбов

### Печень «На скорую руку»

500 г говяжьей печени,  
2 ст. л. оливкового масла,  
1 красная луковича,  
1 ст. красного вина,  
соль, перец.

Печень нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить на оливковом масле на сильном огне 1 мин. с каждой стороны. Лук нарезать полукольцами и спассеровать на среднем огне 2–3 мин. до мягкости. Влить красное вино, посолить, поперчить, увеличить огонь и готовить 2–3 мин. Положить печень, готовить 1 мин. и снять с огня. Подать с обжаренным хлебом и овощным салатом.

Лагутина Ольга, г. Усть-Катав

### Драники «Семерых огнем ударом»

500 г картофеля,  
150 г копченого лосося,  
150 г сметаны,  
150 г натурального йогурта,  
2 ст. л. топленого масла,  
1 пучок зеленого лука,  
соль, перец.

Картофель натереть на крупной терке, посолить, поперчить, перемешать, выложить ложкой и обжарить на раскаленном масле. На половину драников выложить ломтики лосося и соус, оставшиеся драники положить сверху. Подать горячими.

Для соуса: смешать сметану с йогуртом, добавить соль, перец, рубленый лук, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.



Глебова Анастасия, г. Черняховск

**«Домашний ужин»****Что говорить: и сытно, и вкусно, и быстро!**

- 1 курица (1,5 кг),
- 1 луковичка,
- 1 головка чеснока,
- 8 картофелин,
- 1 пучок укропа,
- соль, перец.

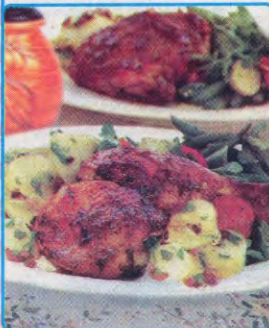
Курицу разрезать на порционные куски, слегка обжарить на среднем огне до золотистой корочки в глубокой посуде с толстыми стенками.

Затем накрыть крышкой и готовить на медленном огне 25 мин.

Лук нарезать кольцами, чеснок мелко нарезать и добавить к курице.

Картофель нарезать кружочками, добавить в кастрюлю, перемешать и тушить до готовности.

За 5 мин. до окончания варки добавить рубленый укроп.



Ежова Ирина, г. Краснодар

**Мясо «В ритме танго»**

- 500 г свиной мякоти,
- 300 г шампиньонов,
- 1 луковичка,
- 1 ст. грецких орехов,
- топленое масло,
- пряности, специи.

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить и обжарить на масле 2-3 мин. до золотистой корочки. Лук нарезать полукольцами, добавить к мясу и готовить еще 2-3 мин. Затем добавить нарезанные пластинками грибы и жарить до полного испарения жидкости, помещивая. За 5 мин. до окончания варки добавить мелкорубленые грецкие орехи, специи по вкусу и перемешать. Готовое мясо выложить на порционные тарелки, украсить веточками зелени и подать с картофельным пюре или гречкой.

Малиновская Вера, г. Ковров

**Курочка «Пьяненькая»**

- 300 г куриного филе,
- 300 г картошки,
- 100 г сыра,
- 1 ст. пива,
- черный и красный молотый перец,
- соль.

Нарезать курицу крупными кусочками, посыпать черным и красным перцем. Картофель нарезать ломтиками.

На дно кастрюли выложить курицу, вокруг - картошку, сверху положить нарезанный кусочками сыр, залить пивом, накрыть крышкой, поставить в разогретую до 200°C духовку на 1 ч. Крышку снять и тушить еще 30 мин. Подать, посыпав зеленью.

Елисеова Светлана, г. Рыбинск

**Свинина  
«Звуки Франции»**

*Если вы любите «мясо по-французски», то просто кощунство делать его с майонезом. Такое мясо надо готовить исключительно с соусом «Бешамель». Именно благодаря ему вкус получается поистине царским, а блюдо достойным любого праздничного стола. Бешамель давно уже стал легендой среди соусов. Простой, изысканный, позволяющий экспериментировать, и неизменно вкусный соус под силу самым малоопытным поварами.*

- 900 г мякоти свинины,
- 3 помидора,
- 1 луковичка,
- 300 г шампиньонов,
- 1 л молока,
- 100 г сливочного масла,
- 50 г тертого сыра,
- 3 ст. л. муки,
- мускатный орех,
- зелень, соль, перец.

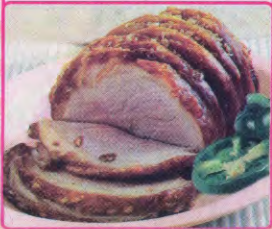
Свинину нарезать порционными кусками и варить, посолить и поперчить. Соединить масло и муку, добавить мускатный орех, поставить на огонь и готовить, постоянно помешивая, до полного растворения масла. Затем влить тонкой струйкой молоко и варить до консистенции густой сметаны. Готовый соус посолить, поперчить и перемешать. В форму выложить дольки помидоров, полить соусом, уложить нарезанные ломтиками грибы, полукольца лука, положить мясо, залить оставшимся соусом, накрыть фольгой и поставить запекать в разогретую до 220°C духовку на 1-1,5 ч. Готовое блюдо перевернуть на большое плоское блюдо, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

Клюева Тамара, г. Саратов

**Окорок  
в рисовой «мантии»**

- 1,5 кг копченого окорока,
- 2 корня петрушки,
- 1 луковичка,
- 1 корень петрушки,
- 1 морковь,
- 1,5 ст. риса,
- 3 яйца, 200 г тертого сыра,
- 2 ст. л. молотых сухарей,
- 2 ст. л. растит. масла.

Из окорока вынуть кость, свернуть, придав ему круглую или продолговатую форму, перевязать ошпаренной белой ниткой, положить в кастрюлю, залить кипятком, так чтобы только покрыть им мясо. Добавить лук, морковь, сельдерей, петрушку и варить на слабом огне 1 ч. Охладить окорок в бульоне, затем вынуть, снять нитки, поместить его в огнеупорную стеклянную форму. Рис промыть и варить, доливая бульон от окорока, не давая зернам развариться, вбить яйца, добавить тертый сыр и перемешать. Смазать приготвленной рисовой массой окорок, посыпать сухарями, переложить кусочками масла и запекать в духовке при 200°C 30 мин. Готовый окорок подать целиком, на гарнир подать салат.





Зиновьева Любовь, г. Ревда

### Щука

#### «На новогодний стол»

1 щука (1,5-2 кг), 3 ломтика шпика, 2 ст. л. сливочного масла, 1-2 ст. л. 22% сливок, соль, перец, 1/2 лимона, 3 ст. л. муки.

Начинка:

250 г шампиньонов, 3 ч. л. рубленого репчатого лука, 2 ст. л. растит. масла, 1/2 ст. паниров. сухарей, 1/2 корня сельдерея, зелень, соль, перец.

Для начинки: лук обжарить на небольшом количестве растит. масла, добавить тонко нарезанные грибы, измельченный корень сельдерея и тушить 15 мин. Добавить панировочные сухари, измельченную зелень, посолить, поперчить и тушить 2 мин. Подготовленную рыбу натереть солью, сбрызнуть лимонным соком, нафаршировать смесью, выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, сверху выложить шпик и убавить в разогретую до 180°C духовку на 10 мин. Затем рыбу полить оставшимся растопленным маргарином и готовить 30 мин. Получившийся сок смешать со сливками и мукой, полить рыбу и подать. На гарнир подать отварной картофель.



Чалова Светлана, г. Северск

### Мясо «Богато живем»

800 г любого мяса, 100 г орехов, 1 ст. л. красного молотого перца, 1 луковича, 3 ст. л. томат-пасты, 3 маринованных корнишона, 4 ст. л. сметаны, цедра 1 лимона, 100 г замороженной вишни, растит. масло.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на масле, положить в кастрюлю, добавить перец, рубленые орехи, лук, соль, цедру, вишню и тушить под крышкой до готовности. За 10 мин. до окончания варки добавить томат-пасту, сметану и на терке на крупной терке корнишоны.

Подать с отварным картофелем, украсив веточками зелени и ломтиками свежих овощей.

Ильина Ольга, г. Урюпинск

### Язык «Отменный»

500 г говяжьего языка, петрушка, морковь, укроп, лук. Соус:

200 г замороженных ягод (например, красной смородины, брусники, крыжовника), соль, сахар, 1 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

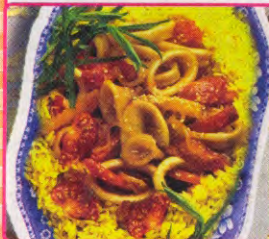
Подготовленный язык залить кипятком и варить на слабом огне, добавляя коренья и соль. С вареного языка снять кожу, обдав его холодной водой, нарезать язык поперек волокон ломтиками, поместить в посуду, залить соусом, довести до кипения, готовить 7-10 мин. и снять с огня. Выложить на блюдо с салатными листьями, украсить веточками петрушки, укропа, ломтиками свежих овощей и подать. Для соуса: муку слегка обжарить на масле, влить немного бульона, протертую через сито ягодную массу, довести до кипения, посолить, поперчить и снять с огня.

Зиновьева Любовь, г. Ревда

### Кальмары по-домашнему

200 г кальмаров, 150 г свинины, 200 г корня сельдерея, 1 луковича, 1/6 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 л куриного бульона, 1 ч. л. крахмала, 1/3 ч. л. соли.

Кальмары нарезать ломтиками, залить 3/4 ст. куриного бульона и оставить на 5 мин., затем бульон слить. Свинину мелко нарезать, добавить соевый соус, соль, перемешать, оставить на 15 мин. и обжарить на масле. Оставшийся бульон вскипятить, добавить свинину, кальмары и тушить 3 мин. Затем добавить нарезанный мелкими кубиками сельдерей и тушить до готовности. За 3 мин. до готовности добавить разведенный небольшим количеством воды крахмал. Выложить на блюдо с салатными листьями, украсить веточками петрушки и укропа и подать.



Егорова Анастасия, г. Тобольск

### Куриные ножки «Для милуго»

Возможно, кому-то этот рецепт покажется слишком простым.

Но каждая хозяйка знает, что иногда времени на что-то изысканное просто не хватает.

А это блюдо очень вкусное, хоть и простое в приготовлении.

Побалуйте близких.

6 куриных ножек, 2 ст. л. сливочного масла, немного растит. масла, 2 луковичы, 1 морковь, соль, перец, любые специи.

Куриные ножки вымыть и снять с каждой ножки кожу.

Затем обжарить на смеси сливочного и растит. масла со всех сторон до румяного цвета.

Лук нарезать полукольцами, и после того как ножки будут перевернуты, высыпать его в сковороду.

Морковь очистить и нарезать половинками кружочков и добавить к курице и луку.

Когда ножки подрумянятся с другой стороны, добавить специи, посолить и залить ножки наполовину горячей водой.

Тушить под крышкой 30 мин. на медленном огне.

Готовые ножки получаются очень нежными, а мясо - просто тающим во рту.

Их можно подать с любым гарниром, например, с пюре, вермишелью, рисом или гречкой.



Вуколова Светлана, г. Кострома

### Говядина «Верещагинская»

600 г мякоти говядины,  
100 г говяжьей печени,  
1,5 ст. л. сливочного масла,  
50 г грудинки,  
1 луковица,  
2 моркови,  
50 г корня сельдерея,  
1 зубчик чеснока,  
зелень петрушки,  
2 гвоздики,  
1 лавровый лист,  
1 ст. л. муки,  
1 ст. красного сухого вина,  
1 ст. мясного бульона,  
гренки,  
соль, перец.

Печень нарезать кусочками и положить в теплую воду.

Грудинку обжарить на сливочном масле с луком до золотистого цвета, добавить мясо, обвалянное в муке, мелко нарезанную морковь, петрушку, сельдерей, чеснок, гвоздику, лавровый лист, соль, перец.

Тушить на сильном огне 10 мин., залить вином и бульоном уменьшить огонь до слабого и тушить на слабом огне 2 ч.

Затем добавить печень и тушить еще 20 мин.

Протереть соус с печеню через сито, затем снова положить в кастрюлю с мясом и тушить еще 10 мин.

Соус должен быть густым.

Если он слишком густой, можно разбавить его мясным бульоном.

На дно блюда положить гренки, на них - мясо, нарезанное ломтиками, все залить соусом и подать.



Евсикова Яна, г. Пятигорск

### Палочки «Танис» с острым соусом

*Это интересное и вкусное блюдо. Особенно его любят дети, только для детей соус надо делать не острым.*

500 г рыбного фарша,  
5 картофеля, 1 яйцо,  
3 ст. л. растит. масла,  
1/2 ст. паниров. сухарей,  
1 ст. л. соевого соуса.  
Соус:  
2 острых красных перца,  
3 ст. л. сахара,  
3 ст. л. белого винного уксуса  
1 ст. л. соевого соуса.

Картофель отварить и размять в пюре. Затем в глубокой миске смешать рыбный фарш, пюре, 1 яйцо и соевый соус. Сформовать из полученной смеси палочки, обвалять в паниров. сухарях и обжарить на растит. масле со всех сторон 8-10 мин. Палочки выложить на блюдо и подать с соусом и овощным салатом.

Для соуса: перцы надрезать и удалить все семена, затем измельчить. Смешать в кастрюле сахар, 1 ст. л. воды и винный уксус, довести до кипения и варить 2 мин. Добавить перцы, соевый соус и перемешать.

Корецкая Мария, г. Сургут

### Гуляш «Даниловский»

1 кг говядины,  
3 луковицы,  
1 морковь,  
6-7 зубчиков чеснока,  
10-15 чернослидин,  
растит. масло,  
душистый перец горошком,  
зелень,  
лавровый лист,  
1-2 ст. л. муки,  
соль,  
кетчуп.

Мясо нарезать брусочками, уложить в чугунную сковороду и тушить под крышкой в собственном соку на медленном огне 30 мин.

Морковь нарезать тонкой соломкой, лук и чеснок - ломтиками. Морковь обжарить на растит. масле почти до готовности, добавить лук, чеснок и жарить 5-7 мин. на медленном огне.

Тушеное мясо переложить в утятницу, добавить овощи, посолить по вкусу, добавить душистый перец горошком и другие специи по вкусу. Тушить еще 10-15 мин.

Муку обжарить до золотистого цвета, добавить воду и хорошо перемешать до однородной массы.

В утятницу добавить чернослидин и тушить еще 10-15 мин.

Добавить приготовленный белый соус и тушить под крышкой еще 10-15 мин. В готовый гуляш добавить кетчуп, оставить на медленном огне на 2-3 мин.

Подавать с картофельным пюре, посыпав зеленью.



Евстратова Ксения, г. Химки

### Горбуша «Семейная»

1 горбуша,  
4 помидора,  
4 разноцветных сладких перца,  
1 крупная луковица,  
сок 1/2 лимона,  
оливковое масло,  
соль и перец.

Перец режем соломкой, лук - полукольцами, помидоры - кружочками. 1/3 всех овощей выкладываем в форму, смазанную растит. маслом, и солим.

Очищенную и выпотрошенную рыбу сверху и изнутри натираем солью, сбрызгиваем соком лимона, слегка перчим и выкладываем сверху на овощи.

Обкладываем со всех сторон и сверху рыбу оставшимися овощами. Также можно добавить немного зелени укропа.

Овощи солим.

Накрываем емкость с рыбой и овощами фольгой и ставим их в разогретую до 180°C духовку на 40 мин.

Очень хорошо такая рыба сочетается с отварным рисом или жареным картофелем.



Упорникова Галина, г. Кузнецк

### Кексы «Шокомишки»

Шокомишки по вкусу напоминает кексы, которые продаются в магазинах под названием «Мишки Барни». Мои дети очень любят этих мишек.

100 г сливочного масла,  
1 ст. л. сухого молока,  
50 г молочного шоколада,  
1 ст. л. какао-порошка,  
1/2 ст. сахарной пудры,  
1 яйцо, 3/4 ст. муки,  
1/2 ч. л. соды, 2 ст. л. воды, соль.

Сливочное масло растопить вместе с шоколадом, добавить какао, соль и сухое молоко, размешать. Взбить яйцо с сахарной пудрой до увеличения в объеме в 2-3 раза. Соду залить крутым кипятком. Соединить осторожно три смеси, добавить муку и довести до однородного состояния. Заполнить формочки в виде мишек до половины. Выпекать кексы в духовке при 200°C 18 мин.



Маффины «Приятная кислинка»

Камалова Ольга, г. Киров

### Маффины

#### «Приятная кислинка»

2 яйца, 1 ст. сахара,  
1/2 ст. натурального йогурта,  
130 г размяченного сливочного масла,  
1,5 ст. муки,  
1 пак. разрыхлителя,  
ванилин,  
2 горсти клюквы.

Яйца взбить с сахаром, добавить масло, вымесить до однородности теста.

Добавить ванилин, йогурт, перемешать, постепенно добавляя муку.

Добавить клюкву.

Тесто разлить в формочки для кексов, смазанные маслом.

Выпекать при 180°C до готовности 25-30 мин.

Остудить и подать к чаю или кофе.

Ляховская Ольга, г. Урюпинск

### Пряники «Тулские»



Тесто:

100 г сливочного масла,  
1/2 ст. сахара, 200 г муки,  
1 яйцо,  
1 ч. л. какао-порошка,  
1 ч. л. молотого имбиря,  
1/2 ч. л. молотой корицы,  
1/2 ч. л. молотой гвоздики,  
1,5 ч. л. разрыхлителя.  
Глазури:  
1 белок, 1/2 ст. сахарной пудры,  
1 ст. л. лимонного сока.

Сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйцо, специи, муку и замесить тесто. Охлажденное тесто раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 7-8 мм. Наложить бумажные трафареты и вырезать пряники. Выложить пряничные фигурки на присыпанный мукой противень и выпекать в духовке при 180°C 13-15 мин. Готовые пряники снять с противня и охладить. Для глазури: охлажденный белок взбить миксером в пышную стойкую пену и небольшими порциями ввести, просеянную сахарную пудру. В самом конце взбивания добавить сок лимона и взбивать еще 5-10 сек. В кондитерский мешок положить белковую глазурь и украсить пряники.

Почему  
стоит  
есть  
муриные  
яйца?

Каждое яйцо содержит белок, который усваивается организмом на 97%, жир, который усваивается на 95% и углеводы. Кроме того, трудно переоценить роль витаминов, содержащихся в яйце, для нашего организма:

- Железо укрепляет иммунитет.
- Магний обеспечивает синтез ДНК и гормонов, снимает стресс.
- Фосфор способствует лучшему усвоению информации и улучшает память.
- Селен защищает клетки щитовидной железы от повреждений, способствует выработке половых гормонов.
- Кальций обеспечивает прочность зубов и костей.
- Витамин «А» обеспечивает остроту зрения.
- Витамин «Е» защищает наши клетки от окисления.
- Витамин «Д» (кальциферол) отвечает за прочность костей, регулирует баланс минералов в организме.
- Витамин «К» (филлохинон) обеспечивает коагуляцию (сгортываемость) крови.
- Витамин «С» (аскорбиновая кислота) обеспечивает усвоение железа, активность иммунной системы.



Петрова Наталья, г. Новочеркасск

### Печенье блоки с мороженым

250 г ванильного мороженого,  
4 больших яблока,  
100 г готовой марципановой массы,  
4 палочки корицы,  
2 ст. л. сливочного масла,  
2 ст. л. сахара,  
1 ч. л. молотой корицы.

Из яблок вырезать сердцевину, наполнить марципаном и вложить в каждое яблоко по 1 палочке корицы.

Расплавить в маленькой кастрюле сливочное масло и перемешать его с сахаром и молотой корицей.

Положить каждое яблоко на лист пергаментной бумаги, полить маслом с корицей, завернуть в бумагу и закрепить.

Запекать в духовке при 200°C 15-20 мин.

Подать с шариком мороженого.



Григоренко Амалия, г. Елец

### Конфеты «Домашние»

100 г сухого молока,  
6 ст. л. сахарной пудры,  
130 г стуженного молока,  
1 ст. л. коньяка,  
1 ст. л. орехов,  
1/3 ст. изюма,  
5 ст. л. какао-порошка.

Соединить сухое молоко, стуженное молоко, сахарную пудру и коньяк, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать шарики, в середину которых положить либо орех, либо изюм. Шарики обмакнуть в какао-порошок, поместить на тарелку, выложенную пергаментом и поставить на 10 мин. в холодильник. Уложить в конфетницу и подать.

Елисеева Светлана, г. Рыбинск

### Десерт «Для лакомок»

250 г натурального йогурта,  
3 ст. л. лимонного сока,  
2 банана,  
1 киви,  
2 ст. л. меда,  
50 г шоколада,  
8 печений «курабье».

Йогурт вылить в миску, добавить лимонный сок, мед.

Бананы размять в пюре, добавить в йогурт и хорошо перемешать.

На дно каждой креманки положить по 1 ч. л. йогуртовой смеси, затем выложить по 1 печеню и сверху — опять массу.

Украсить края креманки кружочками киви, а сам десерт посыпать тертым шоколадом и подать.

### Жирность творога

Откуда она берется? С магазинным понятно. А вот если я делаю сама, к примеру, из молока 3,8 % жирности. Каким будет творог?

А то непонятно - в супермаркетах и 40% жирности есть. Подозреваю, что его уже смешали со сметаной.

Лазарева Карина, г. Пермь

Взгляд ошибочный. Из молока 3,8 % жирности выйдет творог намного большей жирности. Ведь довольно много жидкости из молока уйдет с сывороткой.

Жир в сыворотку не уходит, а остается в твороге, а стало быть с учетом уменьшения общей массы, но сохранения того же весового количества жира процент жирности будет выше.

Допустим из 1/2 ст. молока 3% жирности вы получили 50 г творога. Количество жира осталось прежним, что будет представлять уже 6% от общего веса, стало быть из 3% молока в такой ситуации вы получите 6% творог. Т.е. чтобы определить процентное содержание жира в готовом продукте вы должны:

1. Взвесить молоко и просчитать весовое количество жира в нем.
2. Сделать творог. Взвесить его и, зная вес жира в нем, обчислить процент. Если обозначить начальный вес молока как А, вес творога как В, процент жирности молока как N1 и процент жирности творога как N2, то соотношение следующее:

$N2 = N1 \times A / B$  Т.е. если выход готового творога - половина от молока, то процент жирности удваивается, если треть - утраивается. Естественно, при этом увеличится калорийность на единицу веса, но общая калорийность относительно исходного продукта останется той же.

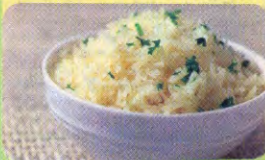
### Готовим рис для салата

Помогите, пожалуйста, советом! Хочу сделать салатик с крабовыми палочками. Какой рис лучше для него взять (обработанный или простой белый, длинный или круглый)? И как правильно его отварить на салат - в большом количестве воды или ровно столько, чтобы рис полностью ее впитал, ведь если отваривать в большом количестве, придется его промывать, а потом-то рис не будет поддаться тепловой обработке. Так как правильно его сварить?

Малиновская Вера, г. Ковров

Можно использовать длиннозерный рис, типа персидского или индийского. Можно и тайский. Варить в большом количестве воды до готовности, но не давать сильно разбухнуть. Конечно же, промыть. Почему проблема в том, что он холодный? Ведь салат с крабовыми палочками подается холодным.

Можно пропаренный рис взять и варить его, как обычно для гарнира: залить кипятком в соотношении 1:2 и варить. Рис всегда получается рассыпчатым и вкусным, и промывать его не надо.





**Взбитая сметана**

Проясните, пожалуйста, мне такой момент. В некоторых рецептах написано «взбить сметану с сахаром». Мне не совсем ясно, какой консистенции должна получиться эта взбитая сметана - как взбитые сливки? Т.е., чтоб ложка стояла? Если да, то как этого можно достигнуть? Сколько я не взбивала, она в процессе становилась все жиже и жиже и начинала пугриваться. Может, жирность играет роль? У меня обычно всегда в холодильнике 12% и 20%.

Захарченко Алла, г. Киселевск

**Вот основные принципы:**

■ Для сметанного крема брать сметану 30%.

■ Сметану не взбивать, а легонько перемешивать ложкой.

■ Взбивать лучше в холоде: в большую кастрюлю поставить маленькую (чтоб она ручками висела на краю кастрюли), в большую кастрюлю включить холодную воду на сильной струей и на этой «ледяной бане» аккуратно перемешивать сметану.

■ Использовать не сахар, а пудру

■ Можно подмешать сухие сливки быстрорастворимые (для кофе). Вкус от этого получится нежно-сливочный). И еще закрепитель для сливок.

**Все об аперитивах**

Хочу устроить на свой День рождения большую праздничную вечеринку по всем правилам. Подскажите, какие напитки подавать на аперитив. Буду очень признательна.

Рыкова Светлана, г. Орел

Аперитивы (от латинского «aperire» - открывать) - это напитки, которые подаются перед едой. Аперитивом может быть безалкогольный напиток (например, минеральная вода или сок), но классическими аперитивами в большинстве случаев являются сладкие или горькие алкогольные напитки с умеренным содержанием алкоголя.

Существует несколько основных видов аперитивов: биттер, вермут, вино или игристое вино, а также коктейль или очень крепкий напиток (коньяк или водка), разбавленный водой. Объем их также должен быть ограничен, чтобы не нагружать желудок перед едой.

Какие же напитки следует предлагать на аперитив?

К званому обеду предлагаются в незначительных количествах водка, виски, коньяк, джин, горячие настойки, к ужину - вина крепкие, редких сортов, горькие настойки. Лучшим аперитивом специалисты считают вермут со льдом, разбавленный фруктовым соком или газированной водой. Например, зимой в качестве аперитива можно подать горячую шоколадную водку в маленьких чашечках «мокко» (не больше 50 г), а также глнтвейн, пунш, грог в маленьких стеклянных стаканчиках (50-100 г) с деревянными подстаканниками или в керамических чашечках.

**Вкуснейшая жареная картошка**

У нас Друг умеет исключительно вкусно жарить картошку. Она получается вся румяная, хрустящая, целая и в то же время равномерно прожаренная и мягкая внутри. При чем все брусочки (он режет клубень крупно на 6-8 долек) золотые, не склеиваются. Волшебная картошка!!! У меня пока так не получается. Вчера жарила. Было съедобно, но все равно не так. Подскажите секрет успеха?

Карпова Наталья, г. Новотроицк

Большое значение имеет сорт картофеля. Картофельные сорта с высоким содержанием крахмала рассыпчатые, поэтому лучше всего подходят для приготовления пюре, варки картофеля в кожуре или для запекания его в духовке. Картофельные сорта с низким содержанием крахмала не развариваются, поэтому подходят для приготовления салатов и супов. Сорта картофеля со средним содержанием крахмала лучше всего подходят для жарки картофеля. Жарить картофель под крышкой не нужно, солить в конце.

**Хлебные тарелочки**

Помогите! Ищу рецепт «тарелок из хлеба» для подачи первых блюд.

Ерошина Татьяна, г. Брест



Хлебные тарелочки часто используются в итальянской кухне. В них подают как первые блюда, так и салаты. В отличие от азиатской кухни, тарелки вполне съедобные.

Для приготовления «хлебных» тарелочек понадобится: 500 г муки, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. дрожжей, 1 ч. л. соли, 1,5 ст. теплой воды, 2,5 ст. л. оливкового масла.

Смешать муку и манку, покрошить дрожжи, распределяя их по всей поверхности муки. Добавить соль, воду, оливковое масло и замесить тесто. Затем тесто делим на несколько частей, в зависимости от размера тарелочки. Берем горшочки или любую другую огнеупорную посуду, переворачиваем их вверх дном и кладем на дно пергаментную бумагу. Раскатываем тесто и кладем его так, чтобы оно приняло форму посуды. Оставляем тесто подходить на 15-20 мин. Выпекать в духовке при 200°C 20-30 мин.

### Кожица киви

Можно ли есть киви с кожурой?

Белова Надежда, г. Иваново

В принципе, кожура киви съедобна, особенно если речь идет о кивииньо - новом сорте киви, который вывели испанские селекционеры, этот сорт обладает гладкой и съедобной кожурой и крошечными плодами, размером с виноградины.

Но, как правило, особенно если это правило этикета, киви нужно очищать от кожуры и не употреблять ее в пищу.

### Гренадин

Что такое гренадин?

Леснова Олеся, г. Тверь

Гренадин – густой сироп кроваво-красного цвета, готовится из гранатового сока.

Это наиболее популярный фруктовый сироп, который используется в приготовлении многих коктейлей как для придания им цвета, так и сладкого вкуса.

Бывает как алкогольным, так и безалкогольным.



### Домашняя горчица

Приготовила горчицу из порошка. Что можно с ней сделать, чтобы не была такая горькая и такая острая?

Просто не возможно есть совсем.

Елькина Вера, г. Томск

Можно в горчицу добавить мед, чтобы смягчить ее вкус. Или добавить фруктово-овощное пюре из печеных плодов. Часто добавляют яблочное пюре. А вы порошок предварительно кипятком заливали? Тогда она горчить перестает. А острота пройдет быстро, если плотно не закрывать банку.



### Природные красители

Очень люблю удивлять близких, готовить не только вкусную, но и красивую пищу. Использовать пищевые красители я просто боюсь, сколько там химии содержится, просто ужас! Подскажите, пожалуйста, какие существуют природные красители, хочу приготовить цветные макаронки.

Белова Надежда, г. Иваново

Оранжевый – морковка, зеленый – шпинат, желтый – шафран, куркума. От розового до темно-бордового – ягодные соки (клюква, брусника, черная смородина).

## ЖДИТЕ В ЯНВАРЕ СПЕЦВЫПУСКИ «ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»

СПЕЦВЫПУСКИ  
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
РЕЦЕПТОВ

