

№13

ИЮЛЬ
2019

1000 SOVETOV KULINARU D, A, 1 2,50 € | B, F 2,60 € | CH 2,70 CHF | CZ 75 CZK

РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС!

Счастье - есть!

1000 советов кулинару

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ
С ЯГОДНЫМ СОУСОМ



№ 13 (59)

июль

2019

yuniline.ru

16+

ТЕМА
НОМЕРА

МОРКОВНЫЕ ДЕСЕРТЫ

ЮНИЛАЙН®
издательство печатной продукции

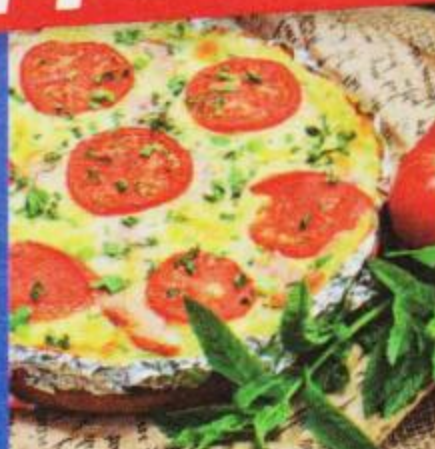


ISSN 2500-3933

- ✓ ЧИТАЙТЕ!
- ✓ ГОТОВЬТЕ!
- ✓ ПИШИТЕ НАМ!



Открытый пирог
с творожной начинкой



Кабачковая пицца



Салат «Краски лета»

СПАСИБО, ЧТО ВЫБИРАЕТЕ НАС!

Наступил клубничный сезон. Из ягод можно приготовить огромное количество блюд. Я предлагаю разнообразить вкус салатов ароматным клубничным уксусом. Готовить его совсем несложно, а для пикантности можно использовать листочки мяты, смородины и специй.

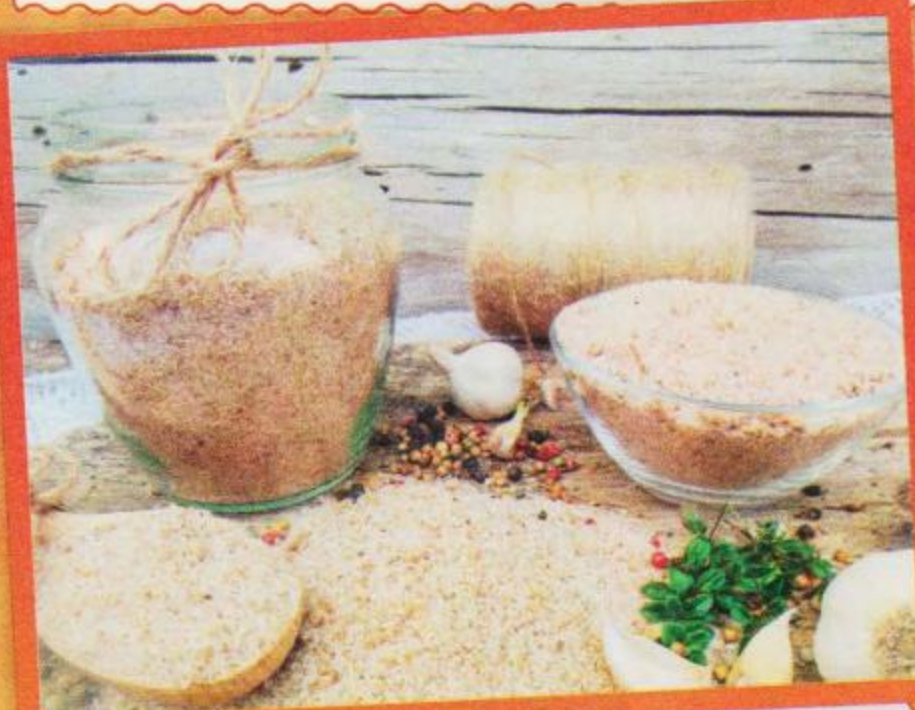
Клубничный уксус

Понадобится: 300 г клубники, 300 мл яблочного уксуса, 1–2 столовые ложки сахара.

Нарезать клубнику на 2–4 части. В яблочном уксусе развести сахар. Выложить ягоды, аккуратно перемешать. Убрать в темное место на 5 дней. Затем процедить.

Готовый уксус получается с насыщенным ароматом клубники. Отличное дополнение к зеленым салатам и маринадам. Для более длительного хранения уксус необходимо довести до легкого кипения (но не кипятить) и хранить в холодильнике.

✉ Звонарева Ю.М., г. Новороссийск



Чесночная соль

Приготовить чесночную соль в домашних условиях под силу любой хозяйке. Чесночную соль хорошо добавлять в соусы, супы, отварное и жареное мясо, рыбу, подходит она для салатов и овощей. Рецепт очень простой, а специи и пряности можно добавлять на свой вкус.

Потребуется: 1 кг морской соли, 1–2 головки чеснока, 1 чайная ложка смеси перцев (горошком), 1 чайная ложка кориандра (в зернах), 1 столовая ложка хмели-сунели, 1 столовая ложка сладкой молотой паприки.

Очистить чеснок от шелухи и мелко измельчить при помощи ножа. Можно растереть в ступке с добавлением соли. Зерна кориандра и смесь перцев горошком измельчить при помощи кофемолки (не мелко). В соль добавить все специи и хорошо перемешать. Затем – чеснок, тщательно растереть, соль станет слегка влажной.

Чтобы при хранении соль не испортилась, ее необходимо просушить. Для этого на противень постелить пергамент, насыпать соль и оставить на пару суток, время от времени перемешивая. Пересыпать в сухие стеклянные баночки и использовать по мере необходимости.

Такая добавка придаст блюду приятный аромат и неповторимый вкус.

✉ Гармаш М.В., Запорожье

Эта ароматная заготовка с очень приятным и освежающим вкусом станет отличным дополнением ко многим блюдам. Мятным сахаром можно пропитать коржи для торта, добавить в начинку для выпечки, сделать более интересным вкус десертов и фруктово-ягодных соусов. А уж если добавить такую заготовку в чай, то получится необыкновенно ароматный и полезный напиток. Хранить мятный сахар в холодильнике можно около шести месяцев.

Мятный сахар

Понадобится: 150 г сахара, 40 г мяты.

Мяту для приготовления мятного сахара нужно использовать свежую, без следов порчи и вялости. Перебрать мяту, промыть под холодной проточной водой, обсушить при помощи полотенца. С обсушенных веточек оборвать листочки (грубые веточки не понадобятся) и сложить в стакан погружного блендера. Поверх листиков мяты насыпать 50 г сахара и взбить до однородности. Когда мята пустит сок, добавить еще 50 г сахара и снова взбить, всыпать оставшийся сахар, перетереть до однородности.

Мятный сахар готов! Его можно сразу использовать как дополнение к выпечке, десертам или сложить в баночку (предварительно вымыть в горячей воде с содой), закрыть винтовой крышкой (предварительно обдать кипятком или прокипятить) и убрать на хранение в холодильник.

Готовый мятный сахар получается очень ароматным и красивым, насыщенного изумрудного цвета. По истечении недели хранения в холодильнике заготовка немного потемнеет, но пусть вас это не пугает, это естественный процесс.

✉ Гуагова С.А., г. Майкоп



Ароматизируем растительное масло

Приготовить ароматное масло с легким вкусом пряностей не составит большого труда, особых навыков тоже не потребуется. Использовать можно как растительное, так и оливковое или горчичное масло, а также подобрать пряности на свой вкус.

СПОСОБ № 1. Для ароматизации масла молотыми специями любимые специи измельчить с помощью блендера или кофемолки. Пересыпать их в нужную емкость и залить растительным маслом комнатной температуры. Дать маслу настояться 10–14 дней (каждый день нужно встряхивать). Хранить такое масло следует не больше 2 месяцев с момента готовности.

СПОСОБ № 2. Для ароматизации масла свежими травами разогреть масло на медленном огне, но не кипятить. Температура должна быть около +80–+85°C. Свежие тра-



вы (любые на ваш вкус) необходимо промыть, перебрать и очень хорошо просушить. Добавить травы в горячее масло, дать остыть и разлить в подготовленные емкости. Настаивать от 2 до 3 недель, а затем процедить. Хранить можно до полугода.

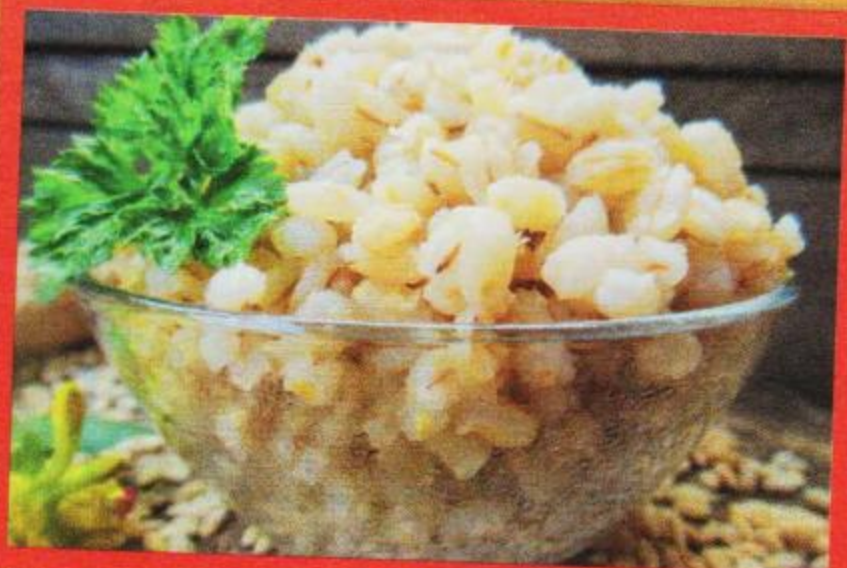
СПОСОБ № 3. Для ароматизации масла свежими фруктами и овощами взять любые фрукты или овощи, очистить, тщательно промыть и обсушить. С помощью блендера взбить до пюреобразной массы. Довести пюре на медленном огне до кипения и добавить растительное масло, хорошо перемешать и перелить в нужную емкость. Настаивать от 20 до 30 дней, затем процедить. Хранить такое масло можно до полугода.

И самое главное в приготовлении масла: посуда и все ингредиенты при смешивании должны быть чистыми и сухими.

✉ Колодеев Р.Н., г. Домодедово

Идеальные сочетания:

- масло с базиликом – для рыбы и овощей;
- масло с корицей и гвоздикой – для сладкой выпечки;
- масло с розмарином – для мяса и риса;
- масло с тимьяном – для пиццы и овощных пирогов;
- масло с лимоном (цедрой) – для рыбы;
- масло с тмином – для овощных блюд;
- масло с кориандром – для овощей; и несладкой выпечки.



Как приготовить перловку без замачивания

Перловка – уникальная крупа, которая полезна как взрослым, так и детям. На ее основе можно готовить сотни блюд, и все они будут вкусные и разнообразные. Многие не любят эту крупу лишь по той причине, что готовить ее долго. Я же хочу раскрыть все секреты приготовления перловки. И поверьте, всё совсем несложно. Для начала нужно выбрать хорошую крупу без поврежденных и прелых зернышек.

Для приготовления перловки на воде без замачивания потребуется: 1 стакан перловой крупы, 4,5–5 стаканов воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка растительного масла.

Перловую крупу промыть несколько раз в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. В кастрюлю налить 3 стакана воды, добавить промытую крупу. Довести до кипения и варить с момента закипания 5–7 минут. Воду слить, крупу откинуть на дуршлаг. Кастрюлю ополоснуть, налить 1,5–2 стакана воды, добавить соль и растительное масло, вскипятить. Выложить крупу и варить до полного испарения жидкости на медленном огне при слегка закрытой крышке, помешивая, примерно 20–25 минут. Кру-

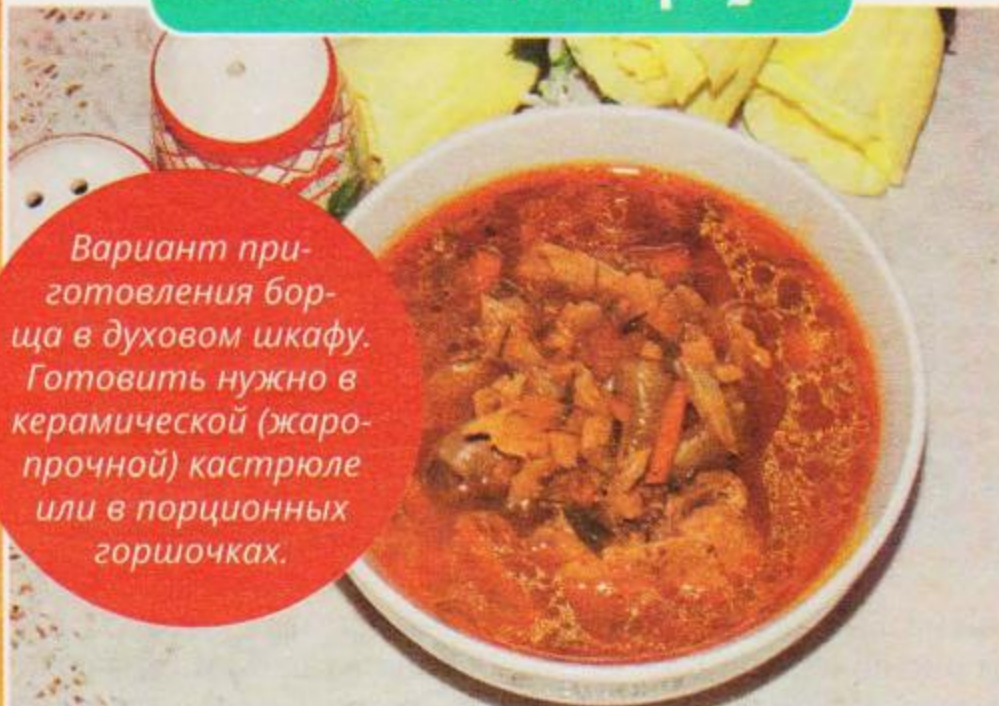
па бывает разная, поэтому время может увеличиться еще минут на десять.

Затем для гарнира я просто добавляю в готовую крупу топленое либо обычное сливочное масло. Укутываю кастрюлю и даю каше настояться около 10–15 минут. Если крупа предназначена для приготовления первого блюда (рассольника, например), откидываю ее на дуршлаг и промываю (чтобы суп в дальнейшем не был мутным).

Также я замораживаю готовую перловку для первых блюд. Уже отваренную и охлажденную крупу расфасовываю по пакетикам. Очень удобно достать из морозилки такой пакет и быстро сварить рассольник.

✉ Смолова В.А., г. Смоленск

Томленый борщ



Вариант приготовления борща в духовом шкафу. Готовить нужно в керамической (жаропрочной) кастрюле или в порционных горшочках.

Понадобится: 1,5–2 л воды, 250–300 г куриного мяса, 250 г белокочанной капусты, 150 г стручковой фасоли, 2–3 картофелины, 1 свёкла, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 зубчика чеснока, 1,5 столовых ложки томатной

пасты, растительное масло для жарки, зелень укропа, петрушки, соль и перец по вкусу.

Подготовить все ингредиенты: лук и морковь нарезать соломкой, чеснок измельчить, картофель нарезать кубиками, свёклу натереть на крупной терке, капусту нашинковать.

В сковороде влить немного растительного масла, разогреть и обжарить лук, морковь, свёклу и чеснок в течение 5–7 минут.

Затем добавить томатную пасту, перемешать и прогреть пару минут. Вместо томатной пасты можно взять 200 мл томатного сока.

На дно керамической кастрюли (или порционных горшочков) выложить мясо, нарезанный картофель, капусту и стручковую фасоль. Добавить поджарку, нарезанную зелень, соль и перец по вкусу. Влить воду. Накрыть кастрюлю крышкой, а если ее нет – фольгой.

Поставить посуду в холодную духовку, затем включить на 180°C и томить в течение 1,5 часа. Готовому блюду дать настояться не менее часа.

✉ Городишенина Е.А., Краснодарский край

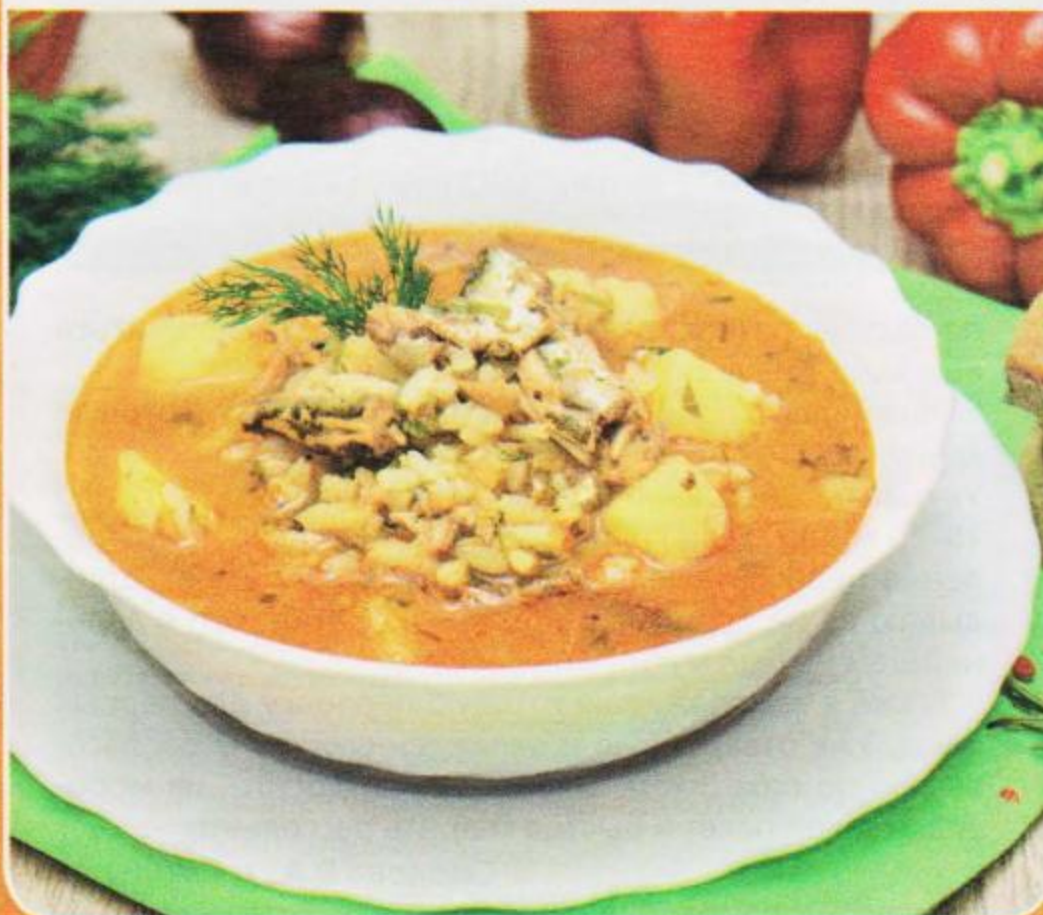
С рисом и килькой в томате

Понадобится: 1 л воды, 1 банка консервированной кильки в томате, 2 картофелины, 1/2 луковицы, 2 столовые ложки риса, зелень, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Воду вскипятить. Картофель нарезать кубиками. Рис промыть. Выложить в кастрюлю картофель, рис, довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума, добавить консервы, нарезанный лук и варить до готовности картофеля.

За пару минут до окончания варки добавить лавровый лист и зелень. Посолить и поперчить по вкусу.

✉ Водолажская М.Ю., г. Барнаул



С фрикадельками и манной крупой

Понадобится: 1–1,5 л воды, 250 г мясного фарша, 4 картофелины, 1 луковица, 2 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сметаны, пара веточек укропа, соль по вкусу.

Воду вскипятить, выложить мелко нарезанный картофель.

В фарш добавить измельченный укроп, мелко нарезанный лук и соль по вкусу. Сформировать небольшие фрикадельки из фарша.

За 10 минут до готовности отправить фрикадельки в кастрюлю, варить 5–7 минут. Затем тонкой струйкой, помешивая, ввести манную крупу и сметану. Довести до кипения, убрать с огня и дать настояться 5–10 минут.

✉ Боязова Л.М., г. Углич

В июле дарим скидку 14%
- на второй товар и +2%
на последующие товары!

Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Форма Мечта хозяйки 790 руб. 680 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.

Форма (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

Соковарка

Соковарка-1 (4 л.; алюминий) 2990 руб. 2580 руб.

Соковарка-2 (5 л.; нержавеющая сталь) 3980 руб. 3390 руб.

• Заготовит витамины на зиму; • за 40 минут сварит 100% сок из ведра ягод. Россия.



Сушилка для продуктов

Высушите 3690 руб. 2890 руб.

зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39×40 см; 5 поддонов.



Набор посуды (12 предметов) 3990 руб. 2980 руб.

• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120×58 см) 1690 руб. 1490 руб.
Фотопейзаж (100×60 см) 1990 руб. 1590 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
30 м	1290 руб.	990 руб.
45 м	1690 руб.	1390 руб.
60 м	1990 руб.	1590 руб.



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Душ-топтун

Расходует минимум воды, без электричества! Опустите шланг в ведро и переступайте на коврик – вода польется из лейки. Пр-во: Россия. Гарантия 6 месяцев.



Бак настенный с подогревом 2490 руб.

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °С за 15 минут. Пр-во: Россия.



Триммер-газонокосилка

Триммер для травы – это ручная, портативная, очень легкая газонокосилка. Незаменима для дачных и садовых участков – ваши газоны будут всегда ровными. Удобная – без проводов. Полностью автономная. Работает от 6-ти батареек AA.

1890 руб.



Удалитель косточек 990 руб.

Удалит косточки из черешни, вишни, олинок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень – ягоды собираются в одну емкость, косточки – в другую. Загрузка – 100 ягод за 1 раз! Материал: пластик, нержавеющая сталь.



Сковорода-гриль 1890 руб.

Насладитесь вкусом мяса, курицы, рыбы или овощей, приготовленных по принципу обработки на мангале или гриле. Подходит только для газовых плит. В комплекте: решетка-гриль, сковорода, крышка. Углерод. сталь; диаметр: сковороды – 328 мм, крышки – 320 мм; Россия.



Электродуховка 2720 руб.

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пироги и торты; экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома, на даче! Пр-во: Россия.



Домашняя коптильня 2970 руб.

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5×32,5; вес – 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Россия.



Мини-кондиционер 3390 руб.

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, есть таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды – 700 мл; Гарантия: 1 год.



Зеркало-видеорегистратор 1790 руб.

• Качественная съемка днем и ночью; • скрытность наличия видеорегистратора; • не ухудшает обзор; • легко монтируется. Угол обзора основной камеры 120°, цикл записи 1,3 и 5 мин, датчик движения, удара, функция Автостарт, микрофон, начало записи при пуске двигателя, автовыключение дисплея.



Изоолента Супер Фикс 990 руб.

Изооленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая даже под водой, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Длина изооленты 150 см.



Изоолента (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс» 1380 руб.

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.



Также в продаже Санэкс (от 2 шт.) - 1080 руб./шт.

Антихрап 680 руб.

Храпите и постоянно чихаете от сухого воздуха в квартире? Антихрап – борется с храпом и очищает вдыхаемый воздух. Легко крепится в ноздре с помощью силиконового расширителя. Без боли и дискомфорта. 5,5×3×1,7 см; силикон.



Смарт-браслет 1590 руб.

Умный фитнес-браслет для людей ведущих активный образ жизни! • Цветной сенсорный дисплей; • шагомер, функция слежения за частотой сердечного ритма, количество сожженных калорий, пройденное расстояние; • управление камерой телефона, поддержка Bluetooth, USB. Материал: Пластик.



Ручка-присоска для ванны 690 руб.

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам, ослабленным; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.



Ручка-присоска (от 2 шт.) – 590 руб./шт.

Наматрасник непромокаемый

односпальный (90×200 см) 1390 руб.
двухспальный (160×200 см) 1890 руб.

Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи – махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта: 25 см.



Флеш роллеры 990 руб.

• Это настоящий «карманный» транспорт – быстро передвигайтесь по улице, на прогулке, в магазине; • ноги не устают; • навык езды – всего за 15 минут! • 3 светодиода светятся за счет энергии движения. Ширина – 6-10 см, диаметр – 70 мм; до 60 кг; материал – PVC, для всех размеров.



Флеш роллеры (от 2 шт.) - 880 руб./шт.

Машинка антигравитационная 1570 руб.

Вопреки всем законам физики машинка ездит по стене и потолку! Приведет в восторг всех ваших домочадцев, независимо от возраста. Машинка держится на весу с помощью вакуума. Управляется пультом, фары мигают.



Машинка антигравитационная (от 2 шт.) - 1290 руб./шт.

Очки-антиблик 990 руб.

• Чудо-линзы отсекают синюю часть спектра и делают картинку четче; • блокируют блики от воды, снега, витрин; • подходят для водителей, рыбаков, охотников; • можно надевать на обычные очки для зрения. Ударопрочный ПВХ, линзы – желтые с поляризацией; длина дужки – 13 см.



Отпугиватель клопов, моли, муравьев 2190 руб.

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90×84×105 мм; 180 г; 220 В; 30000-65000 Гц; 140 дБ.



МИР Доставка по всей России
комфорта
www.mir-c.ru и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 65; ООО «МК-Групп»
Цены указаны в российских рублях только для жителей РФ и Казахстана.

Предложение действительно до 31 июля 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.
ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 65. реклама

«Краски лета»

Понадобится: 150 г нута, 150 г свежей капусты, 100 г творожного сыра для салатов, 3 помидора, 1 пучок руколы, зеленый лук по вкусу, соль по вкусу.

Для заправки: 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чайные ложки зернистой горчицы.

Нут замочить на ночь, затем отварить до готовности (не солить), воду слить, полностью остудить. (Можно отваривать больше, на два-три салата, и хранить в холодильнике, очень удобно.) Помидоры нарезать средними кусочками. Капусту нашинковать и выложить в салатник. Сверху – нут. Руколу промыть, обсушить и тоже отправить в салатник. Зеленый лук нарезать мелко и посыпать на руколу. Творожный сыр нарезать любыми кусочками. Немного посолить.

Приготовить заправку. Тщательно смешать масло, сок лимона и горчицу до получения эмульсии. Заправить салат, хорошо перемешать и сразу подать к столу.

✉ Бахарева М.Н., г. Витебск



С сельдью и яблоками

Понадобится: 1 слабосоленая сельдь, 1 красная луковица, 3 отварные моркови, 3 вареных яйца, 2 отварные свёклы, 1 кислое яблоко, 1–2 столовые ложки соевого соуса, лимонный сок, майонез по вкусу.

Сельдь разделить, филе мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами, замариновать в соевом соусе. Свёклу натереть на крупной терке. Морковь нарезать полукольцами. Белки отделить от желтков. Белки натереть на крупной терке, желтки – на мелкой. Яблоко нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком.

Салат выложить слоями, смазывая каждый слой майонезом (сеточкой). Последовательность выкладывания слоев: сельдь, свёкла, яблоко, лук, морковь. Верх салата – яичный желток и яичный белок (белок соединить с небольшим количеством майонеза).

Салат украсить розами из свёклы, полукольцами моркови, маслинами, зеленью петрушки и зеленым луком.

✉ Домнина О.И., Тверская обл.

«Дачный» из молодой капусты с мокрицей

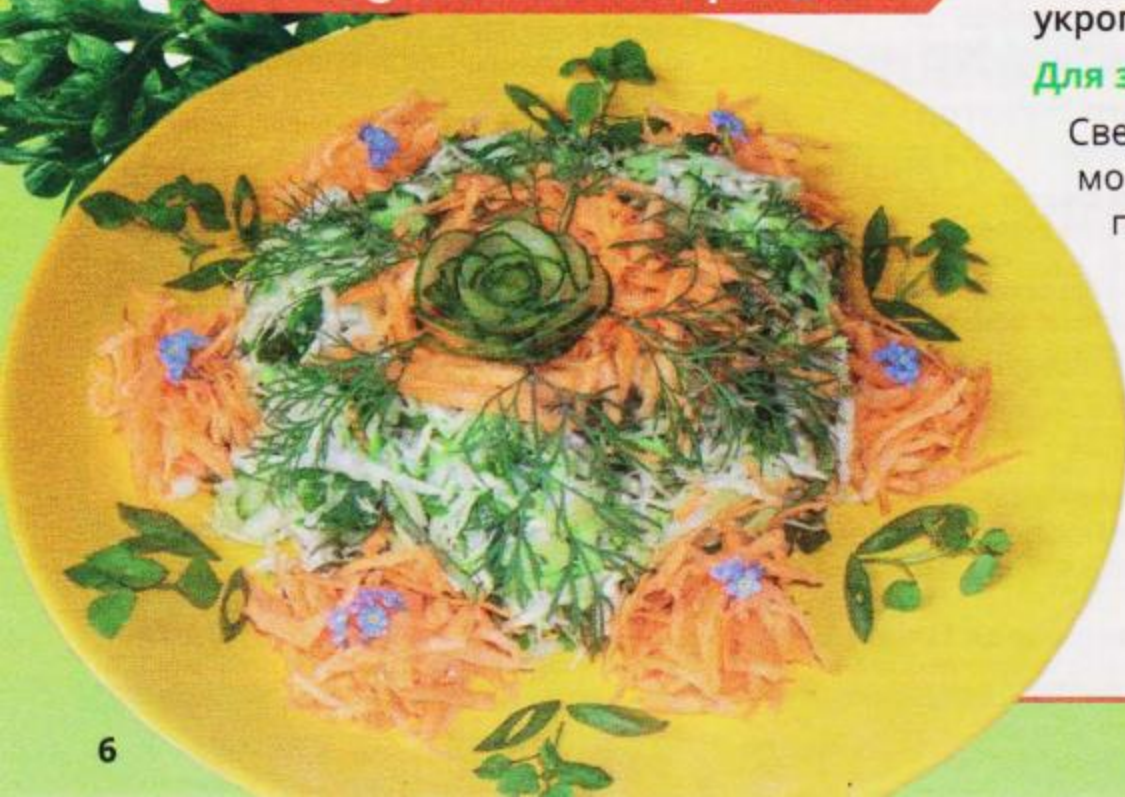
Понадобится: 300 г молодой капусты, 1 пучок мокрицы, 1 морковь, 1 огурец, 5–6 листьев щавеля, зеленый лук и укроп по вкусу, соль по вкусу.

Для заправки: оливковое масло, сок лимона по вкусу.

Свежую капусту нашинковать тонкой соломкой. Зелень мокрицы перебрать, промыть, обсушить на бумажном полотенце и нашинковать вместе со щавелем и зеленым луком. Морковь натереть на крупной терке. Из огурца сначала сделать розу для украшения, остальную часть нарезать соломкой.

Все подготовленные ингредиенты (кроме моркови) соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить оливковым маслом. Выложить салат на сервировочное блюдо, украсить морковью, розой из огурца и зеленью.

✉ Домнина О.И., Тверская обл.



Из семги с апельсином

Понадобится: 100 г слабосоленой семги, 2 яйца, 1 апельсин, 50 г сыра твердых сортов, майонез по вкусу.

Яйца отварить и натереть на крупной терке. Апельсин и рыбу нарезать мелким кубиком. Сыр натереть на крупной терке.

Выложить салат слоями через сервировочное кольцо, промазывая майонезом, в такой последовательности: яйца, филе семги, апельсин. Верх салата посыпать тертым сыром.

✉ Матвеева Ю.А., г. Новосокольники



С жареным картофелем и семгой

Понадобится: 400–500 г (2 стейка) семги, 4 картофелины, 1 морковь, 1 кислое яблоко, 10 отварных перепелиных яиц, 1 пучок листового салата, 2 столовые ложки майонеза, растительное масло для жарки, лимонный сок, соль, перец, итальянские травы по вкусу.



Стейки посолить, поперчить, натереть травами. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки по 2–3 минуты с каждой стороны. Рыбу остудить, разобрать на небольшие кусочки, вычищая косточки. Картофель нарезать брусочками, обжарить на растительном масле 10–15 минут до готовности, посолить, поперчить и остудить. Морковь и яблоко натереть соломкой и также обжарить на растительном масле 3–4 минуты, остудить. Листья салата нашинковать. Яйца нарезать половинками.

Все подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом, добавить по вкусу лимонный сок.

✉ Мажаева М.И., г. Москва

Что такое универсальная кулинария? Все продукты, которые есть в доме, как можно мельче нарезаем и перемешиваем. То, что можно жарить, будет вторым, а если подгорит и слипнется – пиццей. То, что нельзя жарить, помещаем в кастрюлю с кипящей водой. Правильно, это первое. Оставшееся – салат.



С сельдью в тарталетках

Понадобится: 150 г филе сельди, 10 креветок, 5–10 листьев салата, 2 отварные картофелины, 1/2 красной луковицы, 1 столовая ложка майонеза, 1 чайная ложка французской горчицы, виноград, зелень укропа, соль, перец по вкусу, 10 тарталеток диаметром 6 см.

Отварной картофель, лук и филе сельди нарезать мелкими кубиками, соединить. Добавить мелко нарезанный укроп, майонез и зернистую горчицу, перемешать. При необходимости посолить и поперчить по вкусу. Начинка для тарталеток готова.

В каждую тарталетку положить по половинке листа салата. Заполнить тарталетки селедочным салатом. Сверху выложить по креветке, половинке ягоды винограда и сразу подать к столу.

✉ Гуагова С.А., г. Майкоп

СОВЕТ

Тарталетки достаточно нежные. Поэтому их лучше наполнять непосредственно перед приходом гостей, выкладывая на тарелку для подачи.



Осторожно, горячее!



Куриный шницель со сметанным соусом

Понадобится: 3 филе куриной грудки, 2 яйца, 4–6 столовых ложек муки, 4–6 столовых ложек панировочных сухарей, специи, соль по вкусу.

Для соуса: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 2–3 маринованных огурца.

Каждое куриное филе разрезать вдоль на две части и немного отбить. Подготовить три чаши: одну с мукой, вторую с панировочными сухарями, а в третьей смешать яйца, соль и специи. Обмакнуть отбитое мясо в муку, затем в яйцо и сухари. Обжарить с двух сторон по 2–3 минуты. Выложить на салфетку для удаления излишков жира.

Для соуса смешать сметану, майонез, тертые на мелкой терке огурцы и чеснок.

✉ Матвеева Ю.А., г. Новосокольники

Картофельно-рисовые котлеты

Понадобится: 1 стакан отварного риса, 4–5 отварных картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, соль, перец, растительное масло, майонез по вкусу.

В отварной рис выложить картофель, натертый на крупной терке. Добавить пассерованный лук и морковь. Посолить и поперчить по вкусу. Вбить яйцо в фарш и перемешать.

Сформировать котлеты и выложить на смазанный растительным маслом противень, смазать сметаной или майонезом. Поставить в разогретую до 180°C духовку до образования румяной корочки или обжарить на сковороде.

Подавать со свежими овощами.

✉ Тимошенко Т.А., г. Кострома



Всегда удивляли люди, которые с работы идут обедать домой. Как у вас психика выдерживает два раза в день ходить на работу?!



Мясные котлеты с зеленым луком

Зеленый лук отлично дополнит вкус нежных и сочных котлет, к тому же они получатся яркие и аппетитные.



Понадобится: 600 г свиного фарша, 50 г зеленого лука, 2 кусочка белого хлеба, вода (молоко) для замачивания хлеба, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Ломтики белого хлеба замочить в воде или молоке на пару минут. Тщательно отжать и смешать с фаршем. Зеленый лук (без белой части) мелко нарезать и добавить вместе с солью и перцем по вкусу к подготовленному фаршу. Накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 25–30 минут.

Влажными руками сформировать котлеты. Обжарить до румяного цвета с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде. Довести до готовности под крышкой или в духовке.

✉ Гармаш М.В., Запорожье

Мясные конвертики с грибами и картофельным «курабье»

Понадобится: 300 г свиной вырезки, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 помидора, 50 г сыра твердых сортов, 50 г сметаны, растительное масло для жарки, 1/2 чайной ложки сушеного чеснока, соль, перец, специи для мяса по вкусу.

Для картофельного «курабье»: 500 г картофеля, 1 яйцо, 50–70 г сливочного масла, 1–2 столовые ложки картофельного крахмала, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

Вырезку очистить и нарезать на восемь кусочков. Каждый кусочек отбить молоточком, приправить солью, перцем и специями. Оставить мариноваться на час.

Шампиньоны очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать мелким кубиком. Обжарить лук и грибы на растительном масле до готовности, в конце жарки посолить по вкусу. Помидоры бланшировать в кипящей воде, удалить кожицу и нарезать тонкими кружочками. В сметану добавить сушеный чеснок.

Каждый кусочек мяса смазать сметанным соусом, выложить на него по столовой ложке грибов и два кружка помидоров. Свернуть мясо конвертиком. Выложить все конвертики в форму для запекания, запекать в духовке при температуре 250°C около 30 минут. За 5 минут до готовности присыпать конвертики тертым сыром.

Приготовить «курабье». Картофель отварить в подсоленной воде до полной готовности, отвар слить. Картофель размять в пюре толкушкой. Добавить яйцо, мускатный орех, сливочное масло и крахмал, перемешать до однородной массы. В зависимости от сорта картофеля, возможно, потребуется добавить еще немного масла или же, наоборот, крахмала. Картофельное пюре переложить в кондитерский мешок с насадкой «открытая звезда» и отсадить на смазанный маслом противень небольшие заготовки. Запекать при температуре 250°C в духовке около 20 минут.

✉ Киряшина Е.А., г. Ульяновск



Свинные отбивные с ягодным соусом



Понадобится: 600 г свинины, 50 г копченого бекона, 200 г отварного риса, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 яблоко, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана апельсинового сока, 1/2 стакана красного полусладкого вина, 1/2 стакана ягод клюквы, 1/2 стакана ягод малины, 2 столовые ложки сахара.

Первым делом необходимо приготовить начинку для фарширования. Для этого грибы с луком нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле. Выложить мелко нарезанное яблоко и бекон. Обжарить всё вместе, чтобы яблоки стали мягкими. Посолить по вкусу и добавить отварной рис. Начинка готова!

Свинину нарезать на порционные куски и отбить. Выложить на половину куска начинку, накрыть свободной половиной и закрепить края зубочистками. Хорошо прожарить мясо с двух сторон, немного посолить и поперчить.

Для приготовления соуса соединить вино, сок, ягоды и сахар, довести до кипения. Измельчить блендером в пюре и варить до загустения на слабом огне, на это уйдет около 20–30 минут.

✉ Матвеева Ю.А., г. Новосокольники

Интересное наблюдение: соус со сметаной называется «сметанный соус», с чесноком – «чесночный соус», и только соус с хреном – «соус с хреном».





Понадобится: 500–600 г муки, 250 мл молока, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка ванильного сахара, 2 чайные ложки сухих дрожжей, 2 яйца + 1 желток для смазывания, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка мака, ягодное варенье по вкусу.

Булочки-цветочки

Для опары дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 чайную ложку сахара, 1 столовую ложку муки, перемешать и оставить на 15 минут для поднятия. В отдельной посуде взбить 2 яйца с оставшимся сахаром. Влить подошедшую опару, добавить ванильный сахар, соль и перемешать. Затем частями всыпать муку и замесить тесто. В конце замеса добавить мягкое масло и тщательно еще раз вымесить. Тесто убрать в теплое место для подъема и увеличения в два раза. Обмять и дать еще раз подняться.

Затем поделить тесто на небольшие шарики, дать им немного подойти и на каждом сделать по 5–6 надрезов. Защипать концы, формируя лепестки. В середину выложить ягоды из варенья или кусочек мармелада. Смазать желтком, посыпать маком и оставить для подъема на 20 минут.

Выпекать на противне, застеленном пергаментом, в течение 15 минут при температуре 180°C.

✉ Трояшкина В.М., г. Пенза

Сдобные булочки с вишней

Нежное воздушное тесто с ароматнейшей сочной начинкой. Готовить совсем несложно. Вкусны они не только с вишней, но и с абрикосами, и с малиной. Можно использовать любую начинку на свой вкус: мак, изюм, джем, курагу, чернослив, свежие ягоды и фрукты. Булочки прекрасно сохраняют свою свежесть и на следующий день.

Для теста: 500 мл теплой воды (сыворотки или молока), 8 столовых ложек сахара, 2 пачки ванильного сахара, щепотка соли, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 50 г свежих прессованных дрожжей, 100 г растительного масла (без запаха), 2 литровые банки муки (в банку 1 л помещается 4,5 стакана объемом 200 мл без горки).

Для начинки: вишня, сахар по вкусу.

Для смазывания: 1 яйцо, 1–2 столовые ложки молока.

Для посыпки: ванильный сахар или обычный сахар.

Приготовить опару. В теплую воду (сыворотку или молоко) добавить 4 столовые ложки сахара, 50 г дрожжей и литровую банку муки, хорошенько перемешать. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 минут, за это время опара увеличится в 2–3 раза.

Сливочное масло растопить в микроволновке и дать полностью остыть. Яйцо взбить с сахаром, солью и ванильным сахаром. Постепенно добавлять в опару охлажденное сливочное масло, взбитое яйцо с сахаром и растительное масло (но не всё сразу, оставить примерно 1–2 столовые ложки), тщательно перемешать. Затем постепенно всыпать оставшуюся муку и замесить тесто, в конце замеса добавить оставшееся растительное



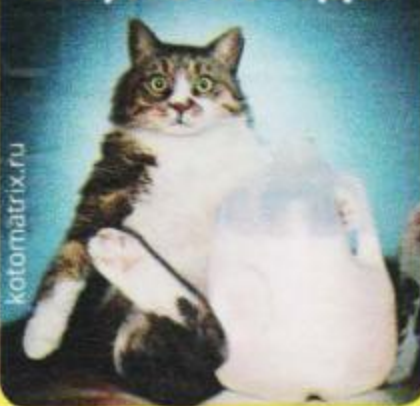
масло. Тесто получится очень мягкое и будет легко отставать от рук. Накрыть тесто и оставить до поднятия на 1–1,5 часа, за это время его следует обмять два раза.

Руки и рабочую поверхность смазать растительным маслом. Разделить тесто на одинаковые кусочки. Для удобства тесто разделить на две части, затем каждую еще раз на две. Всего должно получиться около 35–40 булочек. Каждый кусочек теста раскатать, выложить начинку (3–4 вишенки) и посыпать сахаром (по вкусу). Защипать края, как вареники, и придать булочке округлую форму. Форма может быть совершенно разной, всё зависит от вашей фантазии.

Готовые булочки выложить на противень, застеленный пергаментом, дать подойти минут десять. Смазать взбитым яйцом с молоком, посыпать сахаром или ванильным сахаром. Выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 180°C около 20 минут.

✉ Гармаш М.В., Запорожье

А БУЛОЧКА ГДЕ?





Ромашка с маком

Понадобится: 3,5–4 стакана муки, 250 мл молока, 2 яйца, 11 г сухих дрожжей, 60 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1 пакетик ванильного сахара, 1–1,5 столовых ложки мака.

Для смазывания: 1 желток, 1 столовая ложка молока.

В теплом молоке развести дрожжи с 1 чайной ложкой сахара и оставить на 5–7 минут. Добавить растопленное сливочное масло, соль, сахар, яйца, ванильный сахар, мак, перемешать и всыпать просеянную муку. Замесить тесто и оставить в тепле на 1,5–2 часа, за это время необходимо один раз обмять.

Разделить тесто на небольшие кусочки и скатать шарики. Заготовки выложить в круглую форму на пергамент, накрыть полотенцем и оставить на 20 минут. Затем смазать взбитым желтком с молоком. Верх посыпать сахаром или ванильным сахаром. Выпекать при температуре 180°C в течение 20–25 минут.

✉ Старикова О.Ю., Вологодская обл.



Пиццеты

(булочки с активированным углем)



Активированный уголь является натуральным пищевым красителем, и многие производители используют его при производстве макаронных и хлебобулочных изделий. Они легко усваиваются организмом, что в свою очередь благотворно влияет на работу желудка и кишечника.

Понадобится: 250 г муки, 150 мл теплой воды, 2/3 чайной ложки сухих дрожжей, 4–5 таблеток активированного угля, 2 столовые ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Активированный уголь смолоть в кофемолке с 1 столовой ложкой муки. Дрожжи распустить в теплой воде. Муку просеять с измельченным активированным углем, добавить соль и влить воду с дрожжами. Добавить 2 столовые ложки оливкового масла, замесить тесто, накрыть пленкой и оставить в теплом месте на 1 час.

Подошедшее тесто разделить на 10–12 частей, каждой части придать продолговатую форму и слегка придавить.

Пиццеты выложить на противень, накрыть полотенцем и оставить на 15–20 минут. Затем поставить в духовку, разогретую до 180°, выпекать около 15 минут.

✉ Родина М.А., Тамбовская обл.

Булочки-рогалики с маком

Понадобится: 650–700 г муки, 250 мл кефира, 100 мл воды (кипятка), 20 г свежих дрожжей, 1 яйцо, 4 столовые ложки сахара, 70 мл растительного масла, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: мак и сахар по вкусу.

Для смазывания: 1 желток, 1 столовая ложка молока.

Кефир смешать с кипятком, добавить 1 столовую ложку сахара, покрошить свежие дрожжи и оставить на 7–10 минут до появления дрожжевой шапочки. Взбить яйцо с солью и оставшимся сахаром, перемешать и всыпать просеянную муку. Замесить тесто, подливая растительное масло, и поставить в теплое место для подъема на 1–1,5 часа, обмяв за это время два раза.

Разделить тесто на шарики, накрыть полотенцем или пищевой пленкой и оставить на 20 минут. Для формирования булочек-рогаликов раскатать каждый шарик теста скалкой. Сделать с одного края теста насечки до середины. На целый край насыпать

по 1/2 чайной ложки сахара и мака, свернуть рулетиком от целого края к надрезанному.

Выложить заготовки на противень и оставить на 20 минут. Затем смазать взбитым желтком с молоком. Выпекать при температуре 180°C около 20–25 минут.

✉ Михайлова Г.С., г. Армавир





До 50
гостей –
200 г на
человека.

Более 50
гостей –
150 г на
человека.



Как рассчитать вес торта на большую компанию

ГОСТИ	ЯРУСЫ	КГ
10-15	1	2-3
15-20	1-2	3-4
20-30	1-2	4-6
30-40	1-3	6-8
40-50	1-3	8-9
50-70	1-4	9-11
70-90	1-5	11-14
100+	1-10	15+



Торт «Клубничное наслаждение»



Существует огромное количество замечательных рецептов пирожных, тортов, десертов и даже салатов из клубники. Я же предлагаю не сложный рецепт торта, который любит готовить наша дочь. От кусочка такого торта никто не откажется!

Понадобится: 0,5–1 кг клубники.

Для бисквита: 2 стакана муки, 1 стакан сахара, 5 яиц, 1 чайная ложка разрыхлителя, щепотка ванилина.

Для крема: 450 г творога, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 15 г желатина, 100 мл кипяченой воды, 1 чайная ложка лимонной цедры, 2 столовые ложки рома.

Для пропитки: 250 мл лимонада.

Приготовить крем. Желатин распустить в горячей воде (но не в кипятке) и остудить до комнатной температуры. Взбить размягченное сливочное масло до пышной массы. Отделить желтки от белков. Продолжая взбивать масло, добавить яичные желтки и сахар, а также ром, ванильный сахар и лимонную цедру. Творог протереть через мелкое сито и выложить в яично-масляную смесь. Всё взбить блендером. Белки взбить в плотную пену. Желатин соединить с творожной массой и сразу добавить белковую массу. Аккуратно всё перемешать.

Приготовить бисквит. Отделить белки от желтков. Белки взбить с половиной сахара в устойчивую массу и убрать в холодильник. Отдельно взбить желтки с остальной частью сахара в течение 7 минут. Соединить белковую массу с желтковой. Ввести муку с разрыхлителем и вани-

лином, аккуратно перемешивая сверху вниз деревянной лопаткой.

Чашу мультиварки смазать растительным маслом, немного присыпать мукой и вылить тесто. Установить режим «Выпечка» на 1 час. По истечении времени оставить бисквит на 15–20 минут на подогреве. Готовый корж остудить и разрезать на три части.

Коржи пропитать лимонадом. Клубнику нарезать тонкими пластинами.

Корж выложить на блюдо и смазать кремом, поверх крема распределить ягоды. Выложить второй корж и повторить процедуру с кремом и клубникой. Таким образом собрать весь торт. Поверхность торта и бока также промазать кремом. Верх торта украсить клубникой. Убрать готовый торт на 2–3 часа в холодильник (а лучше на ночь), чтобы хорошо пропитался.

✉ Гресева Т.А., Воронежская обл.





Открытый пирог с творожной начинкой

Для теста: 3 стакана муки, 2 яйца, 200 г маргарина (сливочного масла), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка разрыхлителя, ванилин по вкусу.

Для начинки: 400 г 1% творога, 200 г 15% сметаны, 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки кукурузного крахмала, 2 яйца, ванилин по вкусу.

Необыкновенно вкусный пирог на основе песочного теста и творога – прекрасная альтернатива для любителей ватрушек.



Растопить в микроволновой печи маргарин (сливочное масло) и полностью остудить. Добавить сахар, ванилин и хорошо размешать. По одному вмешать яйца. Муку с разрыхлителем ввести частями, каждый раз хорошо перемешивая. Замесить мягкое податливое тесто и скатать в шар. Пока готовится начинка, отправить тесто в холодильник.

Для начинки в чашу блендера поместить творог, сметану, сахар, яйца, ванилин и взбить всё в пышную гладкую однородную массу. Затем добавить крахмал и хорошо перемешать. Начинка готова.

Форму для выпечки слегка смазать маслом. Тесто раскатать и равномерно распределить по форме, формируя бортики. Наколоть тесто вилкой и поставить в разогретую до 200°C духовку на 10 минут. Затем вылить на тесто начинку вровень с бортиками и, понизив температуру до 180°C, запекать пирог около 30 минут. Остудить пирог в форме, а затем выложить на блюдо.

Разрезать пирог лучше всего полностью остывшим, чтобы он не крошился. Подавать можно с чаем, кофе и какао, да и просто так очень вкусно!

✉ Бахарева М.Н., г. Витебск

Дрожжевой пирог «Улитка» с вареньем

Понадобится: 350–400 г муки, 100 мл молока, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, 1 яйцо, 1 чайная ложка сухих дрожжей, 1 чайная ложка соли, 6 столовых ложек варенья (у меня из черной смородины), 1/3 стандартной плитки шоколада (у меня молочный).

Просеять в чашу 250 г муки, добавить дрожжи, соль, сахар и перемешать. Молоко разогреть (не кипятить), положить в него кусочек сливочного масла, перемешать до растворения. В молочную смесь вбить яйцо и взбить венчиком. Соединить жидкие и сухие ингредиенты и замесить тесто, подсыпая оставшуюся муку. Тесто должно получиться эластичным и не липнуть к рукам. Оставить в тепле на 1,5 часа.

Рабочую поверхность присыпать мукой и раскатать тесто в прямоугольный пласт толщиной 1,5 см. На тесто выложить варенье и разложить мелкие кусочки шоколада. Свернуть в рулет по длинной стороне.

Свернуть рулет в форме улитки и выложить в чашу мультиварки, предварительно смазанную маслом. Выбрать режим «Подогрев» на 30–40 минут, а затем –



«Выпечка» на 40 минут. Выпекать 30 минут на одной стороне и 10 минут на другой.

Готовый пирог извлечь с помощью контейнера для пара и на нем же остудить пирог.

✉ Киряшина Е.А., г. Ульяновск

✦ На закуску

Тысячи лет назад на побережье Индийского океана жило племя рыболовов. Изю дня в день мужчины уходили на своих утлых лодочках в океан за добычей, а женщины с тревогой ждали, моля богов о благополучном возвращении кормильцев. Однажды, устав ждать и измучившись от голода, они попросили богов дать им в пищу плод, такой же нежный, как мякоть рыбы, но растущий на земле. И чтобы плод напоминал вкус моллюсков и крабов, цветом был похож на море в лунную ночь, а его кожица была прочной, как черепаший панцирь. И тогда боги дали женщинам кабачки.

Кабачковая пицца из духовки не просто блюдо с мягким нежным вкусом. Приготовьте, попробуйте и оцените ее главное достоинство – пицца «своя» как для любителей выпечки, так и для сторонников правильного питания.

Кабачковая пицца

Понадобится: 400 г кабачков, 150 г рассольного сыра (60 г в тесто + 90 г в начинку) (сулугуни, брынза, адыгейский), 60 г копченой грудинки (можно заменить колбасой), 1 помидор, 1 яйцо, 3 столовые ложки муки, зелень, соль по вкусу.

Подготовить ингредиенты для начинки. Помидор нарезать кружочками, грудинку – небольшими кусочками, 60 г сыра нарезать на пластины, оставшиеся 30 г натереть на крупной терке.

Для основы кабачок (если молодой – от кожицы не очищать) натереть на крупной терке, посолить и дать постоять 10 минут, чтобы пустил сок. Отжать кабачковую массу, сливая выделившийся сок. К отжатому кабачку добавить яйцо и муку. Натереть 60 г сыра на крупной терке и выложить в кабачковую массу, перемешать до однородности. Кабачковое тесто должно получиться не жидким (при набирании на вилку не течет и не падает, по консистенции напоминает густую домашнюю сметану).

Форму для выпечки 22 см застелить фольгой или пергаментом и присыпать мукой. Выложить тесто и разровнять. На тесто выложить кусочки грудинки и сыра. Присыпать тертым сыром и выложить кружочки помидоров. Поставить кабачковую пиццу в разогретую духовку и выпекать при температуре 180°C 25–30 минут.

Готовую пиццу достать из духовки, охладить и посыпать измельченной зеленью.

✉ Гуагова С.А., г. Майкоп



Запеканка с крабовыми палочками



Понадобится: 1 молодой кабачок, 1 луковица, 1 морковь, 2 помидора, 2–3 яйца, 5–8 крабовых палочек, 60 г сыра твердых сортов, 2–3 столовые ложки растительного масла, пучок укропа, соль, перец по вкусу.

Лук нарезать мелко. Морковь натереть на терке и спассеровать на растительном масле до прозрачности. Натереть на крупной терке кабачок, немного отжать, жидкость слить. Выложить к луку с морковью, тушить до готовности, посолив и поперчив по вкусу. Добавить помидоры, нарезанные мелким кубиком, и обжарить овощи вместе около 5 минут.

Приготовить заливку. Взбить яйца, немного посолить, добавить нарезанные кубиком крабовые палочки и измельченную зелень укропа.

В жаропрочную форму на дно постелить пергамент, выложить овощи, смешать их с заливкой и поставить в духовку на 25–30 минут.

По истечении времени провести острым ножом по краю формы и переложить готовую запеканку на блюдо. Сверху посыпать натертым на крупной терке сыром. Оставить для застывания минут на 20.

Нарезать запеканку на порционные кусочки и подать, посыпав свежей зеленью.

✉ Фролова А.Л., Смоленская обл.

Кабачок и цукини – в чем разница?

Дело в том, что цукини – это не отдельный овощ, а итальянское название кабачка. Но поскольку в Италии кабачки в течение столетий использовались исключительно в декоративных целях и там вывели множество декоративных сортов – зеленые и желтые разных оттенков, пестрые, полосатые, то все темнокожие и цветные сорта кабачков у нас стали называть итальянским именем «цукини».



Вкуснейшая закуска из кабачков с грецкими орехами и чесноком. Любителям кабачков непременно понравится. А ароматы, витающие на кухне во время приготовления, разбудят аппетит у всех ваших домочадцев. Это аппетитное ароматное блюдо прекрасно впишется как в повседневное, так и в праздничное меню.

Кабачки с грецкими орехами

Понадобится: 500 г кабачков, 150 г очищенных грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, кинзы, укропа, соль по вкусу.

Молодые кабачки промыть и, не очищая от кожуры, нарезать на кружочки толщиной 0,5 см. Посолить и дать постоять минут 10, чтобы пустили сок. Затем

промокнуть бумажными полотенцами, удаляя образовавшийся сок.

Разогреть сковороду, добавить растительное масло и обжарить кабачки на среднем огне до подрумянивания в течение 7–8 минут с одной стороны и 5–7 минут с другой. Жареные кабачки снять со сковороды, выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло, и дать немного остыть.

Пока кабачки охлаждаются, приготовить ароматный ореховый соус. Нарезать мелко зелень и смешать с чесноком, пропущенным через пресс. Грецкие орехи слегка прогреть на сухой сковороде на среднем огне, дать остыть и измельчить. Смешать зелень с орехами, добавить щепотку соли и 1/2 чайной ложки растительного масла. Размять толкушкой, чтобы зелень дала сок.

Разложить остывшие кабачки на блюде и на каждый кружочек выложить орехово-чесночный соус. Дать закуске настояться в холодильнике 1 час.

✉ Гуагова С.А., г. Майкоп

Закуска из кабачков, баклажанов и помидоров

Сладковатые сочные овощи, ароматный чесночок с зеленью в сочетании со сметанным соусом делают эту закуску восхитительной. Предлагаем творческий подход, который непременно разнообразит ваш закусочный репертуар.

Понадобится: 400 г кабачков, 300 г баклажанов, 2–3 помидора, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.



Баклажаны нарезать на кружочки толщиной примерно 0,5 см. Таким же образом нарезать кабачки (молодые кабачки можно готовить, не очищая от кожуры) и помидоры. В миску выложить кабачки, посолить и оставить на 5–10 минут, чтобы пустили сок. Нарезанные баклажаны выложить в миску с подсоленной водой и оставить для удаления горечи на 10 минут. По истечении времени слить сок с кабачков и воду с баклажанов, обсушить бумажными полотенцами.

В сковороде разогреть 2–3 столовые ложки растительного масла, выложить баклажаны и кабачки в один слой и обжарить до румяной корочки с двух сторон. Периодически добавляя на сковороду растительное масло, обжарить все кружочки баклажанов и кабачков. Обжаренные овощи выложить на тарелку.

Пока овощи остывают, приготовить сметанно-чесночный соус. Смешать сметану и майонез, добавить измельченный чеснок, зелень, соль и перец по вкусу. Соус готов.

Приступить к сборке закуски. На блюдо для подачи выложить обжаренные кабачки и смазать соусом. Затем – нарезанные помидоры, соус и баклажаны, также покрыть соусом. Украсить листочками петрушки и дать настояться не менее 2 часов в холодильнике.

Яркая сочная закуска из баклажанов, кабачков и помидоров готова. Можно угощать друзей!

✉ Корчевая Е.Л., г. Брест



Конечно же, польза моркови в ее витаминном составе. В ней содержится витамин А, С, В1, В6, К, РР, калий, кальций и многие другие минеральные вещества. Молодая морковь обладает низкой калорийностью, поэтому ее часто рекомендуют использовать для диетического питания. Но особенно она полезна маленьким детям, так как бета-каротин, превращающийся в витамин А, способствует росту молодого организма.

Морковное мороженое

Понадобится: 500 г моркови, 250 мл 33% сливок, 1 апельсин, 1/2 лимона, 4 столовые ложки сахара.

Морковь и цитрусы очистить и пропустить через соковыжималку. В сок добавить сахар и размешать до полного растворения.

С помощью миксера взбить холодные сливки до устойчивых пиков. Продолжая взбивать сливки, влить тонкой струйкой фруктово-овощной сок. Масса должна получиться однородной. Накрыть мороженое пищевой пленкой и убрать в морозильную камеру на 2 часа.

Через 2 часа достать мороженое, перемешать (или взбить миксером), чтобы разрушить кристаллики льда. Переложить в нужные формочки и снова отправить в морозильную камеру до полного замерзания.

В качестве украшения можно использовать, орехи, шоколад, ягоды, фрукты или варенье.



...милый, потри мне спинку



Печенье

Понадобится: 4 моркови, 200 г сливочного масла, 100 г муки, 3 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды, лимонный сок, корица и ванилин по вкусу.

Морковь очистить, отварить до готовности, остудить, а затем натереть на терке. Добавить к моркови масло комнатной температуры, сахар, муку, корицу, ванилин и соду, гашенную лимонным соком. Замесить тесто и убрать на 30 минут в холодильник.

Из теста сформировать заготовки любой формы и выложить на противень, застеленный пергаментом. Выпекать в течение 15–20 минут в разогретой до 200°C духовке.



Запеканка

Понадобится: 450–500 г моркови, 100 г сахара, 150 г манной крупы, 3 яйца, щепотка соли.

Морковь очистить, залить холодной водой, отварить до готовности. Воду слить, морковь пюрировать при помощи блендера. Добавить сахар и манную крупу, перемешать и дать полностью остыть.

Желтки отделить от белков, в морковную массу ввести желтки. Белки взбить до устойчивых пиков и также ввести в массу, добавив щепотку соли.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить морковную массу в форму и отправить в разогретую до 180°C духовку на 25–30 минут.

Запеканка безумно вкусна как в теплом, так и в холодном виде! Подавать со сливками, сметаной, джемом или медом.





Торт

Для теста: 300 г моркови, 300 г муки, 3 яйца, 220 г коричневого сахара, 140 мл растительного масла, 1 столовая ложка разрыхлителя, 3/4 чайной ложки соды, 1 чайная ложка молотой корицы, 2 чайные ложки ванильной эссенции (можно заменить простым ванилином), 1/4 чайной ложки соли, изюм по вкусу.

Для крема: 400 г сливочно-творожного сыра, 100 мл натурального йогурта, 100 г сливочного масла, 60 г сахарной пудры, 1 чайная ложка ванильной эссенции.

Для посыпки: грецкие орехи.

С помощью миксера взбить яйца в течение 10 минут до посветления и увеличения массы в объеме. Не переставая взбивать, добавить ванильную эссенцию и частями растительное масло. Морковь натереть на мелкой терке и выложить к взбитым яйцам. Затем добавить изюм (предварительно замоченный) и оставшиеся сухие ингредиенты, тщательно перемешать.

Разъемную форму диаметром 22–24 см смазать сливочным маслом и слегка присыпать мукой. Выложить тесто в форму и выпекать в разогретой до 180°C духовке около 40 минут. Готовность проверить зубочисткой. Готовый корж немного остудить и разрезать на три части.

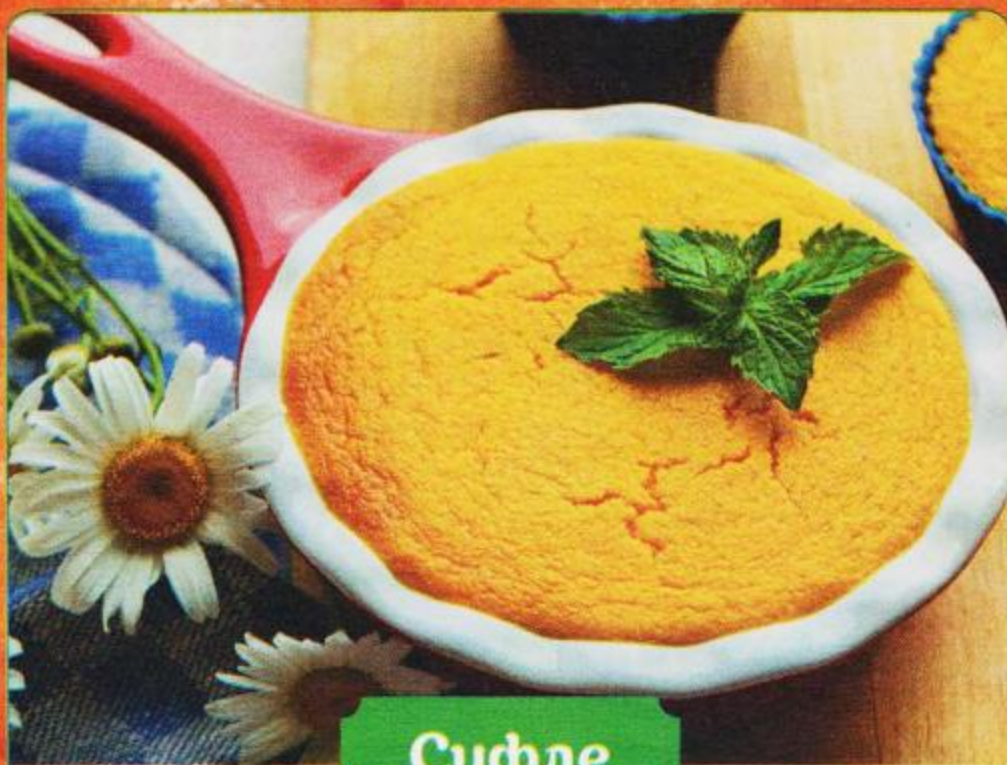
Пока корж остужается, приготовить крем. С помощью миксера хорошо взбить сливочное масло комнатной температуры со сливочным сыром, йогуртом, сахарной пудрой и ванильной эссенцией.

Каждый корж, верх и бока торта промазать кремом и посыпать дроблеными грецкими орехами.



А знаете ли вы, откуда появилось убеждение, что морковь улучшает зрение?

Витамин А, содержащийся в моркови, важен для зрения. Однако прямой связи между употреблением моркови в пищу и хорошим зрением нет. Начало такому поверью было положено во Вторую мировую войну. Тогда англичане разработали новый радар, позволяющий распознать немецкие бомбардировщики в ночи. И чтобы скрыть существование этой технологии, британские военные распространили в прессе публикации о том, что подобное видение – это результат морковной диеты пилотов.



Суфле

Понадобится: 250 г моркови, 250 мл молока, 180 г творога, 1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 25 г манной крупы, 25 г муки.

Морковь очистить, нарезать кружочками, выложить в кастрюлю, залить молоком и довести до кипения, варить до готовности на среднем огне. Немного остудить. Затем с помощью погружного блендера взбить до однородной массы и полностью остудить.

Белки отделить от желтков. В морковно-молочную массу добавить желтки, сахар, масло комнатной температуры, перемешать и тонкой струйкой, помешивая, всыпать манную крупу, а затем муку. Взбить белки до устойчивых пиков и аккуратно вмешать в морковную массу. В последнюю очередь творог протереть через сито или взбить погружным блендером и добавить к основной массе, хорошенько перемешать.

Формочки для выпечки смазать маслом (это могут быть как силиконовые формочки, так и керамические) и разложить в них морковную массу. Затем формочки поставить в форму для запекания (противень) и налить в нее воды, чтобы она доходила до середины формочек с будущим суфле. Готовить суфле в разогретой до 160°C духовке в течение 35–40 минут.

Готовое суфле немного остудить и подать к столу.



Славится борщами Краснодарский кРАЙ

Хороша Кубань, особенно летом! Не передать словами ту красоту, которую там можно увидеть! Радуют глаз золотые бескрайние поля, живописные реки Дон и Кубань дарят прохладу в знойные солнечные дни. А какие там хутора! Гостеприимные жители обязательно не оставят вас голодным. Даже если вы наедитесь, им всё равно будет казаться, что вы плохо покушали, и нальют вторую порцию борща. Кухня Краснодарского края характеризуется различными супами, салом и хлебом, а также сочетает в себе традиции ближайших народов.

Кубанское застолье

В первую очередь подают горячий хлеб, который называют паляницей. На какие-то торжественные случаи его обязательно украшают. После хлеба предлагается и другая выпечка – кулебяка, пирожки, лаваш и многое другое. В сочетании с вишней, грушами, яблоками из собственного сада получаются шедевры. С ягодами готовят не только десерты, но и вареники. Широко применяются и грецкие орехи, почти ни одна сладость не обходится без них.

Нельзя умолчать о таком важном продукте, как сало. Настоящее кубанское сало не сравнится ни с каким другим. Хорошее сало по их меркам должно быть розоватым, обязательно с прослойкой мяса и ароматным. На сало семья откармливает пару поросят. Если нет возможности их содержать, хозяйка довольно придирчиво выбирает его на рынке, а затем сама солит. Рецептов засолки сала на Кубани множество, у каждой семьи он свой. Но обычно куски шпигуют чесноком, для аромата окуривают дымом от вишневых веточек.

Как правило, на обед не принято подавать вторые блюда. Истинные кубанцы до сих пор кушают, как их предки. Стол накрывают по принципу «всего понемножку»: кладут всё, что уродилось на огороде. И всё это, конечно же, к борщу. У каждой хозяйки тоже свой рецепт этого блюда. Едят вприкуску. Ложка борща, закусили огурчиком, ложка борща, скушали сало, ложка борща, затем чесночок и помидорка. Из-за стола встают сытыми и довольными. Из напитков они тоже предпочитают всё «своейское» – простоквашу, молоко, квас.

Картошка в Краснодарском крае – второй хлеб. Едва поспела молодая, тут же подают на стол, сдобренную укропом и подсолнечным маслом. Под закат уходящего дня вся семья после огородных и полевых работ садится ужинать. Хозяйка подает всё, как говорится, что Бог послал. Кроме картошки это могут быть и мясные блюда. Наиболее популярна фаршированная яблоками или сухофруктами курица.

Старинные традиции казачьего застолья

О порядках принятия пищи в этом сытном крае можно говорить бесконечно, но остановимся, пожалуй, на самых важных. В первую очередь на Кубани всегда с почетом и уважением относились и относятся к старшим. Пока глава семьи не сядет за стол, кушать не начинали. После того как хозяин сел первым, остальные члены семьи по старшинству тоже приступали к еде. Чужой ложкой есть запрещалось, особенно ложкой отца. Розданный хлеб обязательно нужно было съесть до конца. Детям говорили: «Вот не доешь, а кусок хлеба потом гоняться за тобой будет ночью».

Наличие отдельной посуды говорило о достатке в семье. Только богатые могли себе позволить кушать из отдельной тарелки.

Детей воспитывали в строгости, с самого детства учили уважительно относиться не только к старшим, но и к еде. Любое баловство за столом обязательно наказывалось. Чаще всего били ложкой по лбу, а самых вредных выгоняли из-за стола.



Кубанские сырники



На Кубани из молока делают и сырную продукцию. Домашний сыр очень вкусный, питательный, из него готовят ароматные сырники.

Понадобится: 250 г твердого сыра (типа российского), 200 г муки, 125 г сливочного масла, 50 мл молока, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Муку просеять, добавить размягченное сливочное масло, руками перетереть в крошку. Влить молоко, замесить тесто. Накрыть готовое тесто и отправить в холодильник на 30 минут.

Сыр натереть на терке, добавить яйца, измельченный чеснок, посолить по вкусу и хорошо перемешать.

Достать тесто, раскатать в тонкий пласт, выложить на противень. Сырную начинку распределить ровным слоем по всему тесту. Отправить противень в духовку, разогретую до 180°C, на 20–25 минут.

Достать и остудить в течение 5–7 минут. Нарезать на порционные кусочки.

Кубанский пирог

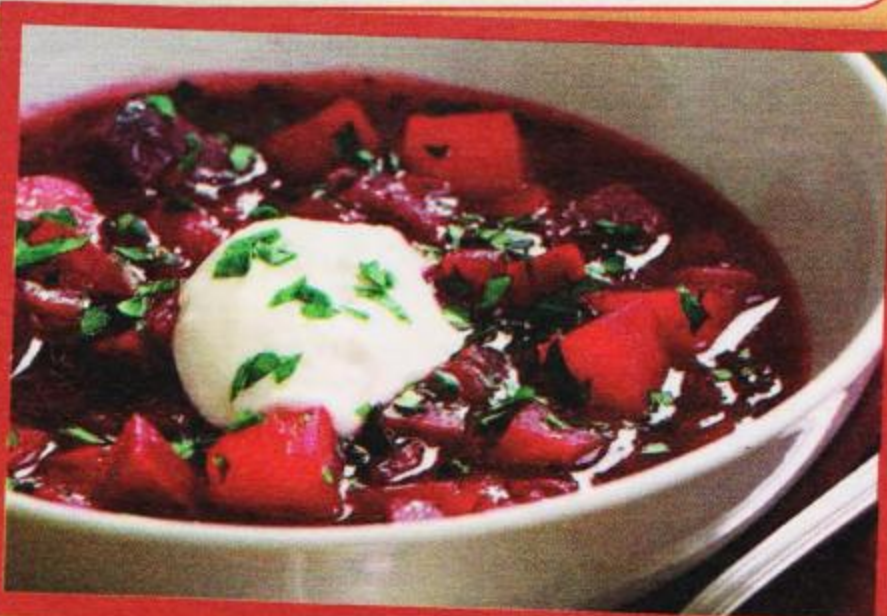
Понадобится: 7 стаканов муки, 1,5 стакана воды, 50 г дрожжей, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, 1 яйцо для смазывания, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: 400 г грибов, 200 г свежих помидоров, 100 г сливочного масла для жарки, соль по вкусу.

Приготовить тесто безопарным способом. Дрожжи развести в теплой кипяченой воде. Добавить яйца, сахар, соль, муку, замесить тесто и в конце замеса влить растительное масло. Дать тесту подойти в теплом месте 3–4 часа.

Приготовить начинку. Отварить грибы в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать мелкими кубиками. В сковороде растопить и хорошо нагреть сливочное масло, выложить грибы и тушить 10 минут. Добавить нарезанные помидоры и тушить еще 15 минут, посолить в самом конце.

Готовое тесто разделить на две части, одна часть должна быть чуть больше другой. Большую часть раскатать и переложить в смазанную маслом форму для выпечки, формируя бортики из теста. Выложить ровным слоем начинку. Раскатать второй пласт теста и положить сверху. Края теста защипнуть. Сделать несколько проколов вилкой в верхнем слое, чтобы при выпекании не образовывались пузыри. Дать пирогу расстояться 20–30 минут и отправить в разогретую духовку, выпекать 25 минут при температуре 210°C.



Кубанский борщ

На кастрюлю 3 л понадобится: 400–500 г суповых костей, 3–4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 3–4 помидора, 200 г белокочанной капусты, 1–2 столовые ложки томатной пасты, 1 болгарский перец, растительное масло, соль, перец.

Подготовленные кости залить холодной водой и довести до кипения (огонь должен быть небольшим), варить с момента закипания в течение 1 часа на среднем огне. По желанию мясо с кости срезать. Бульон процедить.

Помидоры надрезать крест-накрест и бланшировать в горячей воде, сняв шкурку, а затем нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить к луку нарезанный болгарский перец, слегка обжарить. Затем – морковь, жарить на среднем огне до легкого зарумянивания. Добавить мелко нарезанные помидоры и томатную пасту, тушить 5 минут. За жарка готова.

Картофель нарезать кубиками и опустить в процеженный кипящий бульон, после закипания варить 5 минут. Выложить нашинкованную капусту и поварить около 3 минут. Затем добавить жарку, довести до кипения и выключить.

Посолить и поперчить по вкусу.

Издревле на Руси любимым лакомством были хлебные палочки. Пшеничные, ржаные, гречневые, рисовые, просяные... всякие. Бедняки ели их с медом, с ягодами или просто так, богачи – с вареньем, с сахаром, а то и с корицей – дорогой тогда пряностью. В деревнях хлебные палочки пек каждый сам себе, в городах этим занимались пекари. Палочки делали из отходов от выпечки хлеба: не хватает теста на целую буханку – так и напечем палочек. Их даже на сдачу давали, если полушек в кассе нет: по пучку на копейку. Среди булочников поговорка ходила «Разбогател на хлебных палочках» – так говорили про ловких продавцов, способных продать снег зимой.

Почему баранки круглые



И жил тогда в Москве булочник Алексей Баранов, молодой парень. И влюбился он в девушку Ольгу. А Ольга была не кто-нибудь, а дочь того самого купца Елисеева. То есть скромному булочнику ну никак не пара. И кавалер у нее был, Сергей Викторович, тоже кого-то известного и очень богатого сын. В общем, нечего было ловить Баранову. А Ольга видела, как изнывает по ней булочник, и смеялась. Только и думала, как его смешнее выставить: то на маскарад с собой позовет и оденет фрейлиной, то весь день заставляя по базару за ней ходить, все покупки на себе таскать, как какому-то приказчику.

Как-то пришла Ольга к Баранову и похвасталась кольцом с бриллиантом, которое ей ухажер подарил. А Баранов-то хоть и расстроился страшно, но вида не подал.

Снял с противня непропеченную хлебную палочку – и в колечко загнул. И противень – в печь. Вынул, достал колечко и ей на палец надел, мол, вот тебе мое кольцо. Ольга смеется, мол, цена твоему кольцу – копейка за пучок, да и тебе не выше. Рассердился Баранов и говорит: «Дай мне год сроку. Я человек сметливый, за год на хлебных палочках разбогатею». А Ольге лишний раз тоже поглотиться охота. Ну, она и говорит, мол, разбогатеешь на хлебных палочках – выйду за тебя замуж. Кто в булочной в это время был, видели все. Похихикали, конечно. А один и говорит: «А слепи ты мне, Баранов, тоже такое кольцо. У меня зазноба не фифа какая-нибудь, бриллиантов не ждет, но красиво же – приеду к ней с кольцом, как богач какой... А тебе вот це-

лую копейку дам». Баранов пожал плечами и два противня колец налепил. Потом сговорился с соседом-лубочником «Наборы любви» делать – колечко из теста и к нему лубок со стишками любовными и картинкой с барышней и кавалером. Товар этот офени в момент по деревням разнесли, а деревенские в восторге от городской

**Каждая
девушка
мечтала
«кольцо
Баранова»
получить.**

новинки. Каждая девушка мечтала «кольцо Баранова» получить, чтоб как барышня городская быть. А надоест подаривший кольцо парень, так слопать его (кольцо, а не парня) с медом и вид сделать, что ничего и не было. А офеням тоже радость: палочки-то в деревню не потащишь – поломаются все по дороге. А кольца Баранова запросто – на веревку нанизал, на шею надел – и хоть куда.

В Москве же Баранов, которого Ольга по всяким «салонам» затакала, тоже своим кольцам применение нашел. Теперь модным увлечением стало «гадание по кольцам Баранова». Разламываешь кольцо в кулаке и смотришь, на сколько частей разломалось, мелких или крупных, кривых или ровных, с крошками или без. Поэтому опытные гадалки выводы делали о богатстве будущего жениха, чине его и том, какая жизнь семейная будет: будут ли ссоры,

сколько детишек народится и так далее. А еще такими кольцами любовники обменивались: если надо спрятать кольцо – можно его съесть, а потом свежее купить, удобно. Стало модно дарить «кольца Баранова» знаменитостям – певицам, балеринам. Им приятно: напригласят гостей и лопают кольца, мол, столько поклонников, столько поклонников, я прямо уже и не считаю. А сами тайком у Баранова его кольца заказывают. Ну и, понятное дело, все светские дамы стали у Баранова кольца покупать. Мол, у нас поклонников не меньше, чем у актрисок каких. Понятно, что вот так официально «кольца Баранова» никто не говорил, все по-простому «барановки», а потом и «баранки». Так и повелось.



Баранов за год сколотил капитал, да такой, что сам Елисеев пришел за него свою Ольгу сватать. А Баранов вдруг взял и отказался, мол, не нужна ему такая вредина, хоть и от самого Елисеева. И в тот же день посватался к другой девушке, Соне. Та хоть не такая богатая была, зато добрая и смешливая. И он ей настоящее кольцо подарил, золотое, потому что все-таки прочнее баранки и не черствеет.

Источник: vk.com



Рецепт баранок

Понадобится: 800 муки, 20 г свежих дрожжей, 30 г сахара, 1 стакан молока (не ниже 3,2% жирности), 1 яйцо, 25 г маргарина, 12 г соли.

Дрожжи растереть с сахаром и развести в подогретом молоке. Добавить оставшиеся ингредиенты, замесить тесто и оставить в теплом месте до поднятия, а затем еще раз вымесить.

Отщипывая тесто небольшими порциями, скатать колбаски толщиной с палец и соединить в кольцо, формируя небольшую баранку. Не следует делать заготовки сразу из всего теста, а столько, сколько вмещает противень. После того как будет готова первая порция, готовить следующую.

Особенность приготовления баранок заключается в том, что их нужно заваривать, обсушивать, а уже потом запекать.

Чтобы придать баранкам более желтый цвет, в кипящую воду следует добавить сахар в соотношении: 3 столовые ложки сахара и 1 чайная ложка соды на 1,5 л воды. Затем опустить баранки в кипящую воду на 10 секунд и разложить на противень. Также баранки после воды можно смазать яйцом, посыпать кунжутом или маком.

Разложить баранки на пергамент, чтобы не соприкасались, и отправить выпекаться на 20–25 минут при температуре 180°C.

5 уникальных

Варенье из клубники с ананасом и апельсиновым соком

Необычный рецепт. Варенье понравится как взрослым, так и детям. Если его готовить исключительно для взрослых, то вместо апельсинового сока следует добавить 60 мл рома.

На 800 г клубники понадобится: 500 г сахара, 400 г мякоти свежего ананаса, 1–2 лимона, 60 мл апельсинового сока.

Клубнику выложить в дуршлаг, промыть и удалить чашелистики. Клубнику и мякоть ананаса нарезать небольшими кусочками. Выложить в кастрюлю, смешать с сахаром и лимонным соком, довести до кипения и при постоянном помешивании варить на сильном огне в течение 15 минут. Перед окончанием варки добавить апельсиновый сок (ром).

Снять с огня, удалить пену, разлить по стерилизованным банкам и укупорить.

Клубника в свекольном соке

Оригинальный, быстрый и полезный рецепт.

На 1 кг клубники понадобится: 1 кг сахара, 2 кг свёклы (0,5 л сока), 3 г лимонной или аскорбиновой кислоты.

Ягоды клубники очистить от чашелистиков, промыть и сложить в кастрюлю. Свёклу очистить, натереть на мелкой терке в марлю и отжать сок. Ягоды клубники залить свекольным соком, добавить лимонную кислоту, сахар. Поставить на небольшой огонь, периодически помешивая, довести до кипения и варить в течение 10 минут.

Снять с огня, разложить в стерилизованные банки и закатать крышками. Укутать в одеяло до полного остывания. Хранить в прохладном месте или холодильнике.

Клубничный джем с белым лимонным перцем

Необычный, но оригинальный вкус. Клубника с перцем подойдет для открытых пирогов и пирожков, и даже с чаем вприкуску оцените.

На 1,5 кг клубники (можно даже немного недоспелой) понадобится: сок и цедра 1 лимона, 3 стакана сахара, 1/2 чайной ложки белого лимонного перца, 1/4 чайной ложки соли.

Половину ягод нарезать кубиками, а остальные измельчить при помощи блендера. В кастрюлю поместить сахар, соль, сок и цедру лимона, поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, растопить сахар. Добавить нарезанные и измельченные в блендере ягоды, перец, поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить в течение 10 минут, помешивая. Масса должна быть густой, если жидкая, то проварить еще 5–10 минут.

Разложить готовый джем по банкам и закатать крышками.

заготовок

Овощной салат

Сочный салат подойдет для любых гарниров и блюд из мяса. Баклажаны лучше всего использовать молодые, пока в них нет семян и их не обязательно чистить от кожуры.

СОВЕТ

Помидоры лучше всего использовать очень спелые и сладкие, салат с ними намного сочнее.



На 2 кг баклажанов понадобится: 2 кг помидоров, 5–7 болгарских перцев, 3 луковицы, 1 стакан растительного масла, 5 столовых ложек 9% уксуса, 2–3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, молотый перец по вкусу.

Баклажаны промыть, срезать плодоножки, нарезать небольшими кубиками и выложить в глубокую кастрюлю. Лук и болгарский перец очистить, нарезать тонкой соломкой и отправить к баклажанам. Помидоры нарезать крупными кусочками и добавить к овощам. Затем влить растительное масло, уксус. Добавить сахар, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешать и оставить при комнатной температуре на 1 час. Через час поставить кастрюлю на средний огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить в течение 40–50 минут, периодически помешивая.

Готовый салат разложить по стерилизованным банкам, закатать крышками и укутать в одеяло на сутки.

Лечо из кабачков

Из кабачков получаются просто чудесные заготовки, которые зимой можно подать к любым гарнирам и блюдам из мяса и птицы. Кабачки лучше использовать молодые, они быстрее готовятся и по вкусу получаются намного нежнее. Главное, не переварить лечо, иначе кабачки превратятся в кашу, а они должны быть слегка хрустящими.

На 2 кг кабачков понадобится: 1 кг болгарского перца, 500 мл воды, 400 г томатной пасты, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана растительного масла, 3–4 столовые ложки 9% уксуса, 3–5 зубчиков чеснока, 1 столовая ложка соли, молотая паприка, молотый перец по вкусу.

Болгарский перец (лучше использовать сладкий и мясистый) очистить и нарезать соломкой, выложить в глубокую кастрюлю. С кабачков срезать хвостики, нарезать небольшими кубиками и добавить к болгарскому перцу. Выдавить чеснок. Добавить томатную пасту, сахар, соль, растительное масло, воду, специи и тщательно перемешать. Поставить кастрюлю на медленный огонь и довести до кипения, варить после закипания в течение 40 минут, постоянно помешивая. Если жидкость испарится, можно добавить еще немного воды. За 5 минут до готовности влить уксус.

Готовое лечо разложить в заранее стерилизованные банки, закатать крышками и укутать в одеяло на сутки. Хранить в прохладном месте.





Смузи – это самый лучший способ получить максимум пользы от овощей, фруктов и зелени. И когда, как не летом, попробовать вкусные и полезные коктейли?! В зависимости от того, какую цель вы преследуете, с одними можно уменьшить аппетит, а с другими получить заряд энергии и, соответственно, получить новые силы. А главное, что со смузи можно вкусно и с удовольствием худеть. Расскажем, как они действуют и почему их лучше готовить дома, а также поделимся несколькими действенными рецептами.

Коктейли для похудения

Нельзя смешать все низкокалорийные продукты в одном стакане, выпить это и надеяться, что вот теперь всё будет иначе. Коктейли различаются по своему действию на организм и преследуют разные цели. В зависимости от того, какие у вас потребности, вы можете попробовать разные виды вкусных напитков.

ДЕТОКС

Эти очищающие смеси удаляют из кишечника все вредные вещества и отходы, которые часто являются причиной лишнего веса. Очищенный кишечник – это хорошее пищеварение, нормальный обмен веществ и вывод лишней жидкости, а значит, минус килограммы и плюс хорошее настроение, состояние кожи, волос и ногтей, а также стабилизация нервной системы.

МОЧЕГОННЫЕ

Фактически это разновидность детокса. В таких смесях принимают участие продукты, помогающие

хорошо выводить воду из организма, ведь она составляет достаточно большую часть жировой ткани. Меньше воды – меньше лишнего веса.

ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ

Это коктейли, ускоряющие метаболизм и разгоняющие кровообращение. Несмотря на то, что в таких смесях чаще всего применяются продукты с низкой или вообще отрицательной калорийностью, они хорошо утоляют чувство голода, и вы попросту едите меньше, а то, что съели, расщепляется быстрее – так и происходит похудение.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ИЛИ ПИТАТЕЛЬНЫЕ

Еда – главный источник энергии для человека. Название говорит само за себя: такие коктейли дают дополнительный заряд энергии, но чтобы его получить, вам не придется съедать кучу того, что отложится в организме в виде жира. То есть это чистая энергия без дополнительных калорий.

ПРОТЕИНОВЫЕ

Стоит сразу сказать, что такие коктейли довольно сложно приготовить дома, потому что в них должно быть немного или совсем не должно быть углеводов и жиров, но при этом должно содержаться большое количество белка. Собственно, в этом и состоит польза протеиновых коктейлей.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Кажется, взбили себе смузи в блендере, попили, похудели – и радуйтесь жизни. Но, как и любая полезность, похудательные коктейли имеют свои минусы.

Сначала поговорим об очевидных плюсах. Среди них, естественно, **натуральные ингредиенты**, которые обеспечивают безопасность вашему здоровью и дают гарантию, что никакие консерванты и остальная химия не проникли в чудо-коктейль. В смузи, который вы приготовите дома, **сохранятся все витамины и ценные вещества**, если вы выпьете его сразу. Испытывать голод в течение дня





вы будете реже, ведь при низкой калорийности коктейли имеют высокую питательность.

И, пожалуй, самый главный плюс – **дешевизна домашних смузи** по сравнению с фабричными вытяжками из продуктов и экстрактами фруктов и овощей для похудения, которые продаются в виде порошков в аптеках и магазинах спортивного питания – разнообразие вкусов и сочетаний.

Что насчет минусов? Во-первых, коктейли имеют противопоказания, поэтому перед их применением нужно как минимум посетить диетолога, а лучше и гастроэнтеролога, потому что многие продукты, которые входят в их состав, могут вызывать проблемы с пищеварением.

Каждый вид похудательных коктейлей имеет свои особенности: детокс-очищение проходит медленнее, чем другие, поэтому на быстрое похудение рассчитывать не придется. Жиросжигающие коктейли будут работать только вместе с тренировками, иначе их действие останется практически незаметно. Протеиновые смеси наращивают мышечную массу, поэтому не стоит ими злоупотреблять.

Кроме того, никуда не деться от сбалансированного питания, потому что смузи-похудение должно проходить не вместо, а вместе с основным питанием без жирного, соленого и жареного.

ИТАК, КАКОЙ ЖЕ КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ПРИГОТОВИТЬ?

Основные продукты для детокс-коктейлей – свёкла, капуста, авокадо, яблоки, ягоды, лимон, зеленые и оранжевые овощи-фрукты, а также зеленый чай.

Продукты, у которых самые высокие мочегонные свойства, кажется, всем известны – это арбуз и дыня, ягоды (клюква, шиповник, малина и брусника), лимон, баклажан, овсянка, петрушка.

Жиросжигающие смузи готовят из любых молочных продуктов, имбиря, цитрусов (особенно грейпфрутов и апельсинов), корицы, огурцов, капусты, воды, малины.

Питательные энергетические коктейли часто готовятся из молока, бананов, клубники, семян чиа, грецких орехов, клетчатки, ананаса.

И наконец, протеиновые коктейли состоят из продуктов с большим содержанием белка: молока, яиц, бобовых, бананов и других.

Если в рецепте коктейля для похудения присутствует вода, используйте холодную или даже ледяную воду. Организм тратит больше калорий на согрев такой жидкости, а значит, и худеть вы будете быстрее.

Зеленый смузи

Самый простой очищающий рецепт – найти всё зеленое, что у вас есть, и смешать в блендере.

- Яблоко + сельдерей
- Киви + шпинат + банан
- Авокадо + огурец + яблоко + имбирь
- Авокадо + капуста + шпинат
- Яблоко + лайм + огурец
- Брокколи + яблоко + лайм
- Киви + огурец + ананас + лимон



Оранжевый детокс

То же самое: находим всё оранжевое и смешиваем в блендере, придавая изюминку разными ингредиентами.

- Морковь + апельсин + папайя
- Персик + абрикос + лимон
- Морковь + апельсин + имбирь
- Морковь + лимон + укроп
- Манго + имбирь + мята
- Тыква + мелисса + имбирь + лимон
- Маракуйя + апельсин + перец + помидор



Фруктовый энергетик

- Сок одного апельсина
- Банан – 1 шт.
- Клубника – 150–200 г
- Молоко – 80 мл

Летнее удовольствие

- Клубника – 1,5 стакана
- Кусочки арбуза – 1 стакан
- Сок лайма – 1 столовая ложка
- Вода – 1/2 стакана

Настроение – мюсли

- Нежирное молоко – 100 мл
 - Мюсли – 1/2 стакана
 - Изюм и грецкие орехи – 1/3 стакана
 - Банан – 2 шт.
 - Натуральный йогурт – 100 мл
- Мюсли, изюм и орехи залить молоком. Пока они разбухают, в блендере смешать бананы и йогурт. Всё соединить – и наслаждаться вкусом.



Огуречный коктейль с зеленью

- Кефир – 1 стакан
- Огурец – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- 100 г клюквы или брусники
- Сельдерей – 1 стебель
- Шпинат – 1 пучок

Всё нужно измельчить, а затем смешать в блендере до пюреобразного состояния. Этот же метод используйте и для других рецептов.

Полную статью о коктейлях для похудения в домашних условиях, а также другие интересные статьи вы можете найти в нашем интернет-издании **1000sovetov.ru**

Хлеб «Зеленая долина»



ПОНАДОБИТСЯ:

- 400 мл молока (или воды)
- 120 г цельнозерновой пшеничной муки
- 210 г пшеничной муки
- 1 столовая ложка сахара
- 1/2 чайной ложки соли
- 1,5 чайных ложки сухих дрожжей
- 50 мл растительного масла
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок укропа



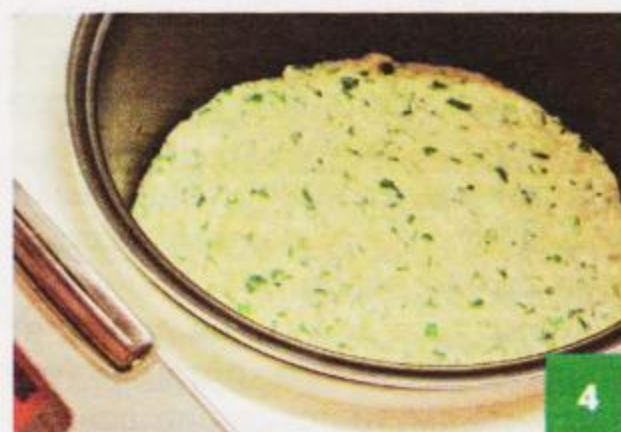
В теплое молоко всыпать сухие дрожжи, сахар, соль. Оставить на 5 минут.



Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Нарезанную зелень добавить к молоку с дрожжами. Всыпать просеянную цельнозерновую муку, перемешать, затем – просеянную пшеничную муку, замесить тесто и в конце добавить растительное масло.



Тесто выложить в полиэтиленовый пакет, завязать и опустить в кастрюлю с ледяной водой. Как только тесто всплывет, это будет означать, что оно готово для выпечки.



Вынуть тесто из пакета, выложить в чашу мультиварки, оставить на 20 минут для подъема, не включая мультиварку. Выставить программу «Выпечка» на 30 минут.



Через 30 минут хлеб перевернуть и допекать еще 20 минут.



Из этого теста можно испечь булочки в духовке. Разделить тесто на 16 частей, скатать в шарики и выложить в форму для запекания.



Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут при температуре 180°C.

✉ Крицкая А.М.,
Краснодарский край



Хлеб с творогом и укропом

ПОНАДОБИТСЯ:

- 260 г пшеничной муки
- 70 г цельнозерновой муки
- 70 г ржаной муки
- 170 г творога
- 150 мл воды
- 1 яйцо
- 3 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1,5 чайных ложки сухих дрожжей
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка сахара
- 3 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа



В теплую воду всыпать сухие дрожжи и сахар. Оставить на 5 минут. Вбить яйцо, добавить мелко нарезанный укроп, соль, растительное масло, протертый через сито творог и тщательно перемешать.

По частям всыпать просеянную муку трех видов. Месить тесто до тех пор, пока оно не перестанет отставать от рук. Оставить в теплом месте на 1 час, за это время тесто увеличится в объеме в два раза.



Тесто обмять, разделить на три равные части, обкатать в шарики. Поставить на расстойку на 20 минут.

В середину каждой булочки воткнуть по одному зубчику чеснока, выложить мокрые веточки укропа и присыпать мукой (чтобы укроп не подгорел). Выпекать в течение 20–30 минут при температуре 180°C.

 Крицкая А.М.,
Краснодарский край



Кофе на песке



Практически каждый второй житель нашей планеты начинает свой рабочий день с чашечки ароматного кофе. Есть множество способов его приготовления, но те, кто пробовал настоящий турецкий кофе, приготовленный по-восточному, остаются в восторге от этого вкуса и густой пенки. Такие качества кофе приобретает благодаря тому, что джезва нагревается снизу и по бокам. Посуда нагревается равномерно, отсюда напиток получает максимальное количество эфирных масел из кофейных зерен. А такой нагрев турке и кофе обеспечивает... песок!

ИСТОКИ РЕЦЕПТА

Кофе на песке начали готовить сотни лет назад. Считается, что способ принадлежит бедуинским племенам. Они сэкономили дрова и старались не разжигать лишний раз костер. Разогрев угли, насыпали на них песок. Сверху ставили сосуд, который прогревался со всех сторон до появления пенки. Затем его убрали и так повторяли 3–5 раз. Чтобы приготовить такой кофе, использовали сосуды, похожие на турки,

но это был металлический кувшин с острым носиком и длинной ручкой, которая позволяла человеку не обжечься. Благодаря такой конструкции напиток было легко разливать по кружкам.

Сегодня это способ взят на вооружение только на турецких курортах, где туристы любят наблюдать за демонстрацией приготовления кофе, а также дегустировать его.

КОФЕ ПО-ТУРЕЦКИ ДОМА

Технологии варки можно научиться за пару дней при помощи подручных средств. Для этого понадобится глубокая сковорода с толстым дном, соль и мелкий кварцевый песок. Нужно насыпать в сковороду песок и немного соли. Благодаря своим физическим свойствам соль повышает температуру нагрева, из-за чего процесс приготовления кофе ускоряется. Сковороду поставить нагреваться. Для этого подойдет как газовая, так и электрическая плита. Смесь следует периодически помешивать. Пока соль и песок нагреваются, можно подготовить кофе. Молотый кофе залить ледяной водой в

соотношении 2–3 чайные ложки на 100 мл воды. Можно добавить кубик льда. Необходимо хорошо размешать воду и молотый кофе, чтобы пенка была более насыщенной и ароматной. Когда песок хорошо разогреется, в него поставить турку, как можно глубже погрузить в песок. Она ни в коем случае не должна соприкасаться с дном сковороды!

Приготовление кофе по-восточному требует особого внимания. Нельзя давать пенке подниматься, нужно следить за тем, чтобы жидкость не закипала. Как только кофе начнет подниматься, а вокруг пенки появятся мелкие пузырьки, нужно достать турку из песка. Спустя 20–25 секунд ее нужно вернуть на место. Это действие повторить 2–3 раза. Кофе не должен закипеть ни в коем случае. Благодаря таким нехитрым действиям напиток будет более насыщенным. Не нужно процеживать кофе от гущи.

Вместе с кофе можно предложить цукаты, мед, инжир. Так принято пить кофе в странах Востока, которые славятся своими богатыми традициями кофейных церемоний.

Елена Фролова о том,

КАК ПОХУДЕТЬ С 100 КГ И НИКОГО НЕ УБИТЬ!

ЛЕГКО, БЕЗОПАСНО, ЕСТЕСТВЕННО!



«Худой я не была никогда, видимо из-за генетических особенностей моего тела. Но в молодости много ходила пешком — на работу и с работы, транспорта

не было, это позволяло поддерживать форму. Однако, когда почти в 30 я вышла замуж, больше стала ездить с мужем на машине, ну и готовила любимому всякие вкусности. До и во время беременности поправилась ненамного, килограммов на семь, но после родов времени на себя было мало, и я увлеклась бутербродами — быстро, удобно, без хлопот. Вес набирался незаметно, мы много гуляли с малышом, а вечером я допоздна работала.

Но через год такой жизни оказалось, что я серьезно поправилась. После второй беременности меня просто раздуло, даже кольца перестали налезать, вся одежда стала мала, и я ничего не могла с этим поделать. Вскоре мой вес был выше 90 кг. Стало все сложнее покупать понравившуюся одежду. Я перестала фотографироваться, потому что страшно было смотреть на себя на фото. Мне казалось, что вот этот набор веса был каким-то форс-мажором на ровном месте. Я проверяла гормональный фон, прошла обследования, но ничего не указывало, что у меня какие-то проблемы. Врачи сказали коротко: «Просто надо меньше есть». Ну, а как это сделать? Когда вокруг столько разной вкусной еды.

Еще через год я стала весить под 100 кг. Надолго запомню ощущения от того, когда я увидела себя в лифте в большом зеркале. Эта обрюзгшая женщина с огромным животом и отеками лицом не могла быть мной, но в лифте я была одна!

Осенью 2017 года в парикмахерской я увидела, как одна очень ухоженная дама случайно рассыпала таблетки, когда неудачно открыла баночку. Я ей помогла их

собрать, мы разговорились, и оказалось, что благодаря этим таблеткам Светлана похудела на 10 кг. Я ей искренне позавидовала, но не восприняла всерьез, мало ли что она там принимала.

К 2018 году я уже весила 105 кг. Отекали ноги, появилась одышка. Как ограничить себя в еде, я не знала. Я готова была сделать что угодно, чтобы похудеть, и тут случайно прочитала в журнале о тех таблетках, которыми пользовалась Светлана. Оказалось, что это таблетки из... брокколи!

Я решила позвонить, и получила много неожиданной информации.

Во-первых, Броккотабс производится в России, а значит, можно не сомневаться в контроле безопасности и качества.

Во-вторых, раньше я не знала, что в соке брокколи в большом количестве содержатся компоненты, которые нормализуют уровень инсулина — и потому регулярное употребление брокколи помогает избавиться от пристрастия к сладостям — одной из главных женских слабостей.

В-третьих, брокколи традиционно очень рекомендуется людям в возрасте для нормализации пищеварения и общего улучшения самочувствия.

Кроме того, если принимать «Броккотабс» за полчаса до еды, то не придется ограничивать себя в пище, у вас просто уменьшается чувство голода, а коктейль из полезных веществ делает свое дело — и вы обретаете стройный силуэт и свежий здоровый внешний вид.

Кстати, о диетах. У многих сама мысль о каких-то ограничениях вызывает апатию. В соке брокколи содержится эндорфин, гормон радости, так что, употребляя Броккотабс, вы не просто худеете, но худеете с удовольствием!

Я поверила и решила попробовать. Когда в октябре 2018 г. мы поехали в Турцию, я весила уже 75 кг. И даже не поправилась на местном «все включено», потому что есть мне совершенно не хотелось. Фактически за несколько месяцев я похудела на 30 кг. Ушла тяга к неправильной еде. У меня появился режим питания — ведь таблетку нужно принять строго за 30 минут до еды. Я поняла, что нельзя злоупотреблять слишком маленьким коли-

чеством калорий — это тормозит метаболизм, организм входит в состояние шока и начинает накапливать запасы.



Сейчас я вешу 74 кг. Далеко не пушинка, но ушел живот и бедра. Врач говорит, что мои желанные 65 кг, возможно, не очень-то мне и нужны. И все это благодаря Броккотабс».

КАК ПОЛУЧИТЬ «БРОККОТАБС»? — ОЧЕНЬ ПРОСТО!

Позвоните прямо сейчас на бесплатную горячую линию по номеру

8 800 250-35-70
только по РФ.

или с 10 до 20 часов в офис по тел.

8 495 108-73-24
(Москва)

8 910 728-65-21

(МТС Смоленск по обычным тарифам вашего оператора).

**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
СПЕЦИАЛЬНЫМ ЛЕТНИМ
ПРЕДЛОЖЕНИЕМ:**

60 таблеток БроккоТабс —

1349 руб (при лишнем весе — 3-5 кг)

90 таблеток — **1799 руб.** (— 5-7 кг)

120 таблеток — **2000 руб.** (— до 10 кг)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ:

240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ!
(— 20 и более кг)

www.sokotabs.ru

* Декларация о соответствии RU Д-РУ.АГ81.В.23971. Делая заказ, вы предоставляете ООО «Лучшее решение» - 214030, г., Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Распродажа и скидка для пенсионеров в течение 2019. Реклама. Реклама только для жителей РФ. Цены указаны в рос. рублях.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Кулинарный сканворд



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД В №12 (58). ПО ГОРИЗОНТАЛИ: ПОЧАТОК, СЫРНИК, РОМ, ОЛЕНКА, ТЫВА, АРАХИС, ЧАША, НОРА, ЛЕЩИНА, КАРОТИН, НОС, СДОБА, ИКРА, ЛОБО, ЛАРИСА, АБРИКОС, НАВАГА, АККА, ГИТА, СЛОН, АНАНАС, НОЖКИН. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** КУРЯТИНА, САМОВАР, КАША, ЭЧПОЧМАК, ЛАРА, СИМИРЕНКО, АЛКО, МИЛН, РАССОЛ, ТАРТАР, ЛИС, БАРАНИНА, КАРАТ, АРАК, ЛУИ, АНФИСА, БАРМЕН, СТАКАН, АГОРА, КАРАС.

**ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ*
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2020 ГОДА. УСПЕЙТЕ ВЫГОДНО ОФОРМИТЬ
ПОДПИСКУ ПО ЦЕНАМ ПРЕДЫДУЩЕГО ПОЛУГОДИЯ!**

*Только для подписчиков РФ.

**НАШЕ ИЗДАНИЕ МОЖНО КУПИТЬ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ,
ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ИЛИ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ**

НА ПОЧТЕ

РОССИЯ: П4965



КРЫМ: 61662

КАЗАХСТАН: 24525



БЕЛАРУСЬ:

00362 индивидуальный
00363 льготный
003622 ведомственный



НА САЙТЕ

YUNILINE.RU

YUNILINE.KZ

YUNILINE.BY

ЛЮБИМЫЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ! ДАВАЙТЕ ТВОРИТЬ ВМЕСТЕ!

Мы уверены, что у каждого, в любой семье есть свое фирменное блюдо,
совет, а может, история на кулинарную тему, о которой хочется всем рассказать.
Присылайте свои рецепты. Каждый читатель, материал которого будет опублико-
ван на страницах нашего издания, получит вознаграждение. Обязательно указы-
вайте свой адрес и ФИО. **Пишите нам по адресу: 214020, Россия, г. Смоленск,
а/я 20 или на e-mail: 1000kulinaru@yuniline.ru**

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА АНКЕТ №12 (2019)

- ▶ Антонова Р.М., Р. Марий Эл
- ▶ Харитонов В.И., Забайкальский край
- ▶ Бермудова Т.В., Оренбургская обл.
- ▶ Золотарев Б.Ю., г. Калуга
- ▶ Звонарева А.С., г. Челябинск
- ▶ Латушкин А.В., Рязанская обл.
- ▶ Аверьянов М.Т., Ленинградская обл.
- ▶ Крикович К.С., Воронежская обл.
- ▶ Кунец Т.С., Р. Башкортостан
- ▶ Митускевич И.В., Орловская обл.

КОНКУРС АНКЕТ

Заполните анкету и вышлите ее в адрес редакции «1000 советов кулинару». В каждом номере «1000 сове-
тов кулинару» разыгрываются денежные призы – 10 счастливчиков получают по 500 рублей. В розыгрыше
участвуют все присланные анкеты. Анкеты, пришедшие в редакцию после выхода в свет очередного номе-
ра, участвуют в розыгрыше призов в следующем номере. Основное условие: анкета обязательно должна
быть заполнена. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют!

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ даю свое согласие на обработку своих персональных данных

(фамилия, имя, отчество) _____

дата рождения _____

Полный адрес _____

(индекс) _____

Контактный телефон _____

Ваша электронная почта (если есть) _____

За какую цену Вы приобрели «1000 советов кулинару»? _____

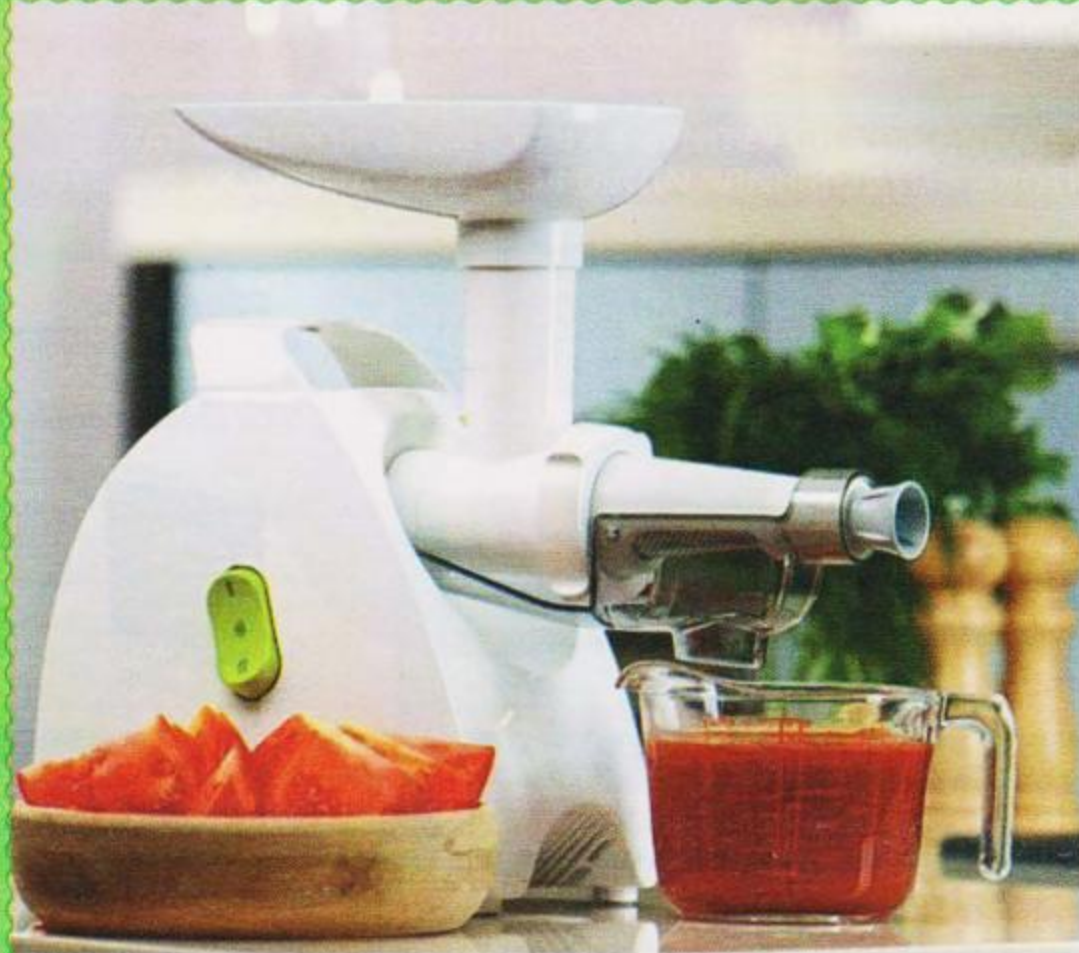
Лучший рецепт _____

Какую рубрику Вы бы добавили или убрали? _____

Ваш вопрос или пожелание _____

Ваш рецепт или пожелание напишите на отдельном листе _____

Об организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов, сроках и порядке их получения можно узнать
на сайте www.yuniline.ru



Мясорубка с функцией соковыжималки

Устройство для экономии кухонного пространства

Современным хозяйкам готовить становится всё проще и проще. Миксеры, блендеры, хлебопечки, вафельницы... всех этих приспособлений не перечесть. А вот кухонного пространства на них всех с каждым разом не хватает. Наверное, любая хозяйка мечтает о том, чтобы все эти приборы как-то объединились в одно устройство, которое выполняло бы сразу несколько функций. Мясорубка с функцией соковыжималки – пожалуй, одно из таких изобретений.

ПРЕИМУЩЕСТВА

Да, далеко не каждый может похвастаться кухонной зоной, где можно разместить все приборы. Количество насадок, наличие других каких-то важных «запчастей» превращают многогабаритные устройства в предмет интерьера шкафчиков. Мясорубка с функцией соковыжималки может похвастаться обратным эффектом. Два объединенных прибора позволяют выполнить сразу несколько задач – превратить мясо в фарш и изготовить свежавыжатый сок. Более того, эта полезная вещь экономит место на кухне и благополучно сказывается на состоянии кошелька – ведь намного дешевле вместо двух устройств приобрести одно.

РАЗНОВИДНОСТИ

Большой популярностью пользуется электромясорубка с функцией соковыжималки. Приготовление фарша и сока – одни из самых востребованных опций. В свою очередь, электромясорубки подразделяются на два типа – шнековые и с центрифугой. Шнековая позволяет получить качественный фарш с хорошей текстурой. Со специальной насадкой после изготовления сока можно легко отделать готовый продукт

от жмыха. В центрифужных моделях отжимается меньше сока, поскольку сетка быстро забивается семенами, они попадают и в сам сок. А фарш получается похожим на пасту.

При использовании учитывайте, что мясорубка отличается наличием электропривода, которому свойственно нагреваться. Обработывая большой объем продуктов, делайте перерывы, чтобы мотор не перегрелся.

КРИТЕРИИ ВЫБОРА

На что же нужно обращать внимание при выборе устройства?

Мощность и производительность
Если вы планируете измельчать большое количество продуктов, то выбирайте высокие показатели по мощности. При использовании насадки для приготовления пюре или нарезки твердых овощей и фруктов мощность – основополагающий критерий, так как их переработать сложнее мягких продуктов.

Материал конструкции

Прочность и безопасность играют важную роль при эксплуатации прибора. Понятно, что вращательные и измельчающие элементы будут сделаны из металла, но кор-

пус из пластика точно скажется на долговечности. Металл может подвергаться коррозии, поэтому обратите внимание на пометку «нержавеющая сталь».

Комплектация

Внимательно изучите все функции, которые выполняет прибор. В соответствии с ними в наборе должны быть насадки. В некоторых моделях есть специальные насадки, например, для изготовления макарон определенной формы, лапши, печенья, нарезки овощей и фруктов. Такие функции позволяют поднять цену на мясорубку. Поэтому нужно заранее определиться с тем, какого эффекта от использования вы ждете. Ну а для своей же безопасности выбирайте прибор с высокой горловиной для подачи продуктов.

