

ДОМАШНИЙ ПОВАР

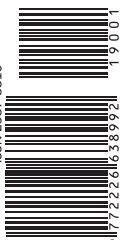
№1 / 2019

# ЗАВТРАКИ



12+

ISSN 2587-9816



9 17722 261638992 19001

Фото: Irina Melnik / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Продолжается ПОДПИСКА на наши издания на 1-е полугодие 2019 года!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podписка.pochta.ru>



Подписной индекс **П2940**  
в каталоге «Почта России»  
Газета выходит 2 раза в месяц  
000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 г.**

1 месяц	<b>54,08 руб.*</b>
5 месяцев (10 номеров)	<b>270,40 руб.*</b>



Подписной индекс **П2961**  
в каталоге «Почта России»  
Журнал выходит 2 раза в месяц  
000 «ИД «КАРДОС». 16+

**Стоимость ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2019 г.**

1 месяц	<b>47,99 руб.*</b>
5 месяцев (10 номеров)	<b>239,95 руб.*</b>



Подписной индекс **П2960**  
в каталоге «Почта России»  
Журнал выходит 1 раз в месяц  
000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (1 номер)	<b>29,44 руб.*</b>
5 месяцев (5 номеров)	<b>147,20 руб.*</b>



Подписной индекс **П5927**  
в каталоге «Почта России»  
Журнал выходит 1 раз в месяц  
000 «ИД «КАРДОС». 12+

**Стоимость ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2019 г.**

1 месяц (1 номер)	<b>31,42 руб.*</b>
5 месяцев (5 номеров)	<b>157,10 руб.*</b>

### Темы журнала «Дачный спец» во 1-м полугодии 2019 года\*\*

Февраль	Болезни: сад, огород, цветник	в продаже с 04.02.19
Март	Вредители: сад, огород, цветник	в продаже с 04.03.19
Апрель	Томаты: посадка, уход, защита	в продаже с 01.04.19
Май	Огурцы: посадка, уход, защита	в продаже с 06.05.19
Июнь	Вкусные заготовки: огурцы, перец, фасоль	в продаже с 03.06.19

### Темы журнала «Домашний повар» во 1-м полугодии 2019 года\*\*

Февраль	Масленица	в продаже с 11.02.19
Март	Постное угощение	в продаже с 11.03.19
Апрель	Пасха	в продаже с 08.04.19
Май	Бюджетно, вкусно, полезно	в продаже с 06.05.19
Июнь	Летние салаты и супы	в продаже с 10.06.19

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы)

Реклама

\* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podписка.pochta.ru> \*\* Редакция имеет право изменить тему журнала

**ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)**

**4 ОТ РЕДАКЦИИ**

- 5 О пользе завтрака  
6 Радуга вкуса: как цвет влияет на еду

**КАШИ**

- 8 Каша гречневая пуховая  
9 Каша гречневая рассыпчатая  
Каша гречневая на молоке  
10 Каша гурьевская  
11 Каша манная на молоке  
Кукурузная каша  
12 Пшенная каша с тыквой  
13 Рисовая каша с тыквой в духовке  
Рисовая каша с яблоками  
14 Овсянка на молоке с фруктами

**БЛИНЫ, ОЛАДЫ, СЫРНИКИ**

- 16 Пышные блины с изюмом и корицей  
17 Заварные блины на кефире  
Блинчики ажурные на дрожжах  
18 Апельсиновые оладьи  
19 Оладьи на кефире  
Оладьи из индейки  
20 Сырники с изюмом

**БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

- 22 Французский омлет с травами  
23 Разноцветный омлет  
Омлет с крапивой и луком  
24 Яйца порционные  
25 Яйца пашот  
Яйца всмятку  
26 Яичница в помидорах

**ЗАПЕКАНКИ**

- 28 Крупеник  
29 Запеканка из риса с творогом  
Картофельная запеканка с луком  
30 Картофельная запеканка с семгой  
31 Пышная творожная запеканка  
Лапшевник с творогом  
32 Гречневая запеканка с овощами  
33 Творожная запеканка с яблоками  
Вегетарианская запеканка из фасоли и картофеля  
34 Таблица «Гликемический индекс некоторых продуктов»  
35 Таблица «Калорийность некоторых продуктов»

**ВЫПЕЧКА**

- 38 Ватрушки с творогом  
39 Слоеные пирожки с яблоками  
Тарталетки с яблоками  
40 Круассаны с мягким сыром  
41 Шоколадный фондан  
Тарталетки из творожного теста с творогом  
42 Печенье к завтраку  
43 Тыквенный кекс  
Тыквенное печенье  
44 Чизкейк с творогом

**БУТЕРБРОДЫ И СЭНДВИЧИ**

- 46 Горячий бутерброд «Ленивая пицца»  
47 Горячий бутерброд с ветчиной и сыром  
Горячий бутерброд с глазуньей  
48 Брускетты с курицей и овощами  
49 Брускетты с помидорами и базиликом  
Брускетты с баклажанами и моцареллой  
50 Сэндвич с тунцом

**САЛАТЫ**

- 52 Лионский салат  
53 Салат из зеленой фасоли  
Салат с тыквой  
54 Салат из говяжьего языка

**ДЕСЕРТЫ**

- 56 Мандариновый джем с цедрой  
57 Желе из йогурта и ягод  
Шоколадное желе  
58 Суфле из яблок  
59 Слоеный творожный десерт  
Десерт из манной каши

**НАПИТКИ**

- 62 Банановый смузи  
Бананово-шоколадный смузи  
63 Ягодный смузи  
Зеленый смузи  
64 Горячий шоколад  
65 Какао на молоке  
Сбитень  
66 Домашний йогурт



«Домашний повар». Выпуск № 1 (21)/2019  
«Завтраки».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**  
© ООО «ИД «КАРДОС».

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.  
e-mail: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 105187, г. Москва, ул. Щербаковская,  
д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**билд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

**Директор департамента дистрибуции**  
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**

**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными**

**агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 19.12.2018 г.,

фактическое: 17.00 час. 19.12.2018 г.

Дата выхода в свет: 14.01.2019 г.

Отпечатано в типографии ООО «Экспресс»

Адрес типографии: 606007,

г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47А.

Тираж 302 000 Номер заказа 3795

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.  
shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редак-  
ция не несет ответственность за достоверность реклам-  
ных материалов. Сайт журнала www.kardos.media  
Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»  
и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в  
свой адрес произведения, обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает  
согласие их автора на использование присланных матери-  
алов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС»

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ДРУЗЬЯ!

Вам, конечно, известно, что завтрак – свое-  
образный «будильник» для нашего организ-  
ма. Чем раньше вы съедите завтрак, тем бы-  
стрее ваш организм проснется и включится  
в работу. Регулярная утренняя «подзарядка»  
помогает мозгу лучше концентрировать вни-  
мание, помогает настроиться на позитивный  
импульс всего дня.

Вам наверняка пригодится табличка, в кото-  
рой указана суточная потребность в кало-  
риях в зависимости от возраста. В каждом  
рецепте указана калорийность блюда. Для  
удобства в середине издания расположена  
таблица калорийности наиболее часто упо-  
требляемых продуктов.

Учеными доказано, что полноценный завтрак  
снабжает наш организм необходимыми ве-  
ществами не только для «энергетической»  
подпитки, но и позволяет коже активно бо-  
роться с признаками увядания. Для тех, кто  
следит за своим здоровьем, есть табличка  
с гликемическим индексом наиболее часто  
употребляемых блюд. Прием пищи с утра  
стабилизирует уровень сахара в крови, а е-  
сли нарушить правила и пренебречь завтра-  
ком, это приведет к вялости и сонливости в  
течение дня.

Правильный завтрак – это стратегический  
момент в деле похудения. Терять вес вы нач-  
нете, если ваш рацион будет состоять из здо-  
ровой еды, а режим питания будет сбалансир-  
рован. Пропуская завтрак, вы рискуете, что  
чувство голода заставит вас перехватить до  
обеда сладости, а если даже и удержитесь от  
соблазна, то в обед уже точно съедите боль-  
ше, чем нужно. Замечено, что люди, которые  
регулярно завтракают, как правило, строй-  
нее и здоровее.

ХОРОШЕГО СТАРТА ДЛЯ УДАЧНОГО ДНЯ!

# О пользе завтрака



Артур Юно Jack Frost/Shutterstock.com

**Каждому человеку необходим полноценный завтрак. Ведь именно он определяет, насколько хорошо и результативно пройдет наш день, каким будет наше самочувствие, а нередко и настроение.**

**Э**нергия, которая необходима нам в течение всего дня, закладывается во время завтрака. И если этой энергии будет недостаточно, наша работоспособность оставит желать лучшего. Уже к обеду мы почувствуем упадок сил, станем раздражительными и нервными. Это значит, что наш организм работает на пределе своих возможностей и, что не исключено, уже задействовал внутренние резервы. А эти резервы небесконечны, и рано или поздно их не хватит для борьбы с серьезной болезнью.

**П**оэтому завтрак нужен всем. Недавно говорят: завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу. Завтрак ни с кем делить не надо, он должен быть сытным, полноценным и сбалансированным. Не стоит бояться высококалорийных блюд, даже если вы чутко следите за своим весом – ведь эти калории нужны для работы организма и сгорают в течение дня.

**Суточная потребность в калориях для разных категорий людей (в среднем)**

ВОЗРАСТ	Суточная потребность в кКал
<b>Дети</b>	
До 1 года	800
От 1 года до 1,5 лет	1330
1,5-3 года	1480
3-4 года	1800
5-6 лет	1990
7-10 лет	2380
11-13 лет	2860
Юноши 14-17 лет	3160
Девушки 14-17 лет	2760
<b>Взрослые</b>	
Женщины	2800-4000
Мужчины	3300-4500
Люди пожилого возраста	2000-2200

# Радуга вкуса: как цвет влияет на еду

**Знаете ли вы, что о пользе продуктов можно узнать и без исследований в химической лаборатории – практически всё может рассказать их... цвет. Какого же цвета надо выбирать еду, чтобы быть энергичными и здоровыми? Составляйте свою «радугу» на завтрак, пользуясь своеобразной палитрой подсказок.**

## КРАСНЫЙ

Помидоры, перцы, редис, свекла, яблоки, ягоды, арбуз – все эти продукты активизируют обменные процессы и кровообращение, бодрят, тонизируют и улучшают работоспособность. Продукты красного цвета часто встречаются в диетах для тех, кто желает похудеть, ведь заряда бодрости в них хватает и на длительную пробежку, и на посещение спортивного зала.

## СИНИЙ И ФИОЛЕТОВЫЙ

Баклажаны, сливы, черника, черный виноград – полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах со зрением и дыхательной системой.

## БЕЛЫЙ

Молоко и молочные продукты, цветная капуста, чеснок, дайкон, корень сельдерея, рис – белый цвет благотворно влияет на нервную систему. Белые продукты также способствуют выведению из организма шлаков и токсинов.

## ЗЕЛЕНЫЙ

Огурцы, кабачки, цукини, брокколи, салаты, горошек, зеленые яблоки, киви – лучшие друзья иммунитета, природные антибиотики и антиоксиданты. Их можно смело включать в рацион тех, кто старается похудеть, – в них много клетчатки и мало калорий. Именно поэтому в пору эпидемий воспалительных заболеваний, простуд и в бедные витаминами межсезонье очень полезно употреблять в пищу продукты зеленого цвета.

## ЖЕЛТЫЙ

Бананы, лимоны, ананасы, манго, сыр, яйца, репа – продукты желтого цвета очень полезны для пищеварения, кроветворения и формирования костной ткани. Кроме того, желтые продукты благотворно воздействуют на нервную систему и эффективно противодействуют депрессивным состояниям и стрессам.

## ОРАНЖЕВЫЙ

Апельсины, мандарины, хурма, персики, абрикосы, тыква, морковь – нет равных в борьбе с хронической усталостью, стрессом, плохим настроением. Кроме того, оранжевые продукты способствуют нормальному функционированию мочеполовой системы, восстановлению мышечной и нервных клеток, успокаивают головную боль.



# КАШИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Известно, что каша считается одним из лучших блюд для завтрака. Крупы, из которых варят обычно каши, содержат много полезных веществ. Также каши обеспечивают нас медленными углеводами, дающими долгое ощущение сытости. При этом медленные углеводы, в отличие от быстрых, не оседают в виде подкожного жира, а усваиваются и перерабатываются в энергию.

Поэтому если вы хотите быть здоровыми и энергичными, ешьте каши по утрам.



# Каша гречневая пуховая

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой крупы

1 яйцо

400 мл молока

50 г сливочного масла

щепотка соли

### Для соуса:

200 мл сливок

50 г сахара

3 желтка

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Гречку перетереть с сырым яйцом, разложить на противне и высушить в разогретой до 70 градусов духовке.

**2** Молоко довести до кипения, посолить и высыпать в него подготовленную гречку.

**3** Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до минимального и сварить рассыпчатую кашу (20-30 минут).

**4** В небольшом сотейнике довести до кипения сливки с сахаром, охладить.

**5** Желтки взбить, посолить, ввести их в остывшие сливки, перемешать и вернуть на огонь; довести до загустения при постоянном помешивании.

**6** Горячую кашу протереть через сито (или измельчить с помощью погружного блендера), добавить сливочное масло, перемешать и подогреть.

**7** Подавать горячей, сливочный соус подать отдельно.



калорийность указана на 100 г продукта



## Каша гречневая рассыпчатая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречневой крупы  
2 стакана воды  
соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку перебрать, промыть, подсушить на сухой сковороде.
- 2 В кастрюлю налить холодную воду, посолить, довести до кипения.
- 3 Всыпать гречку, еще раз довести до кипения, снять пену.
- 4 Убрать огонь до минимального, накрыть кастрюлю крышкой и варить 20 минут.
- 5 Кастрюлю укутать во что-нибудь теплое или просто накрыть сложенным в несколько слоев



большим полотенцем и дать постоять 15-30 минут, за это время каша «дойдет».

## Каша гречневая на молоке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречневой крупы  
1 стакан воды  
2 стакана молока  
сливочное масло  
сахар по вкусу  
соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку перебрать, промыть, подсушить на сухой сковороде.
- 2 В кастрюлю налить холодную воду, посолить, довести до кипения.
- 3 Всыпать гречку, еще раз довести до кипения, убрать огонь до минимального, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10 минут.
- 4 Влить горячее молоко, всыпать сахар, еще раз довести до кипения и варить до готовности, постоянно помешивая, на небольшом огне (10-15 минут).
- 5 При подаче добавить в каждую тарелку сливочного масла.



# Каша гурьевская



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г манки  
400 мл молока  
2 яйца  
50 г сливочного масла  
70 г грецких орехов  
75 г сахара  
3 ст. л. ягодного джема  
или варенья  
50 г сахарной пудры  
соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко довести до кипения, всыпать при постоянном помешивании манку, сварить вязкую кашу, немного остудить.
- 2 Отделить желтки от белков; белки взбить со щепоткой соли, желтки растереть добела с сахаром.
- 3 Орехи слегка обжарить на чистой сковороде и измельчить.
- 4 В кашу вмешать желтки, половину орехов и аккуратно ввести белки.
- 5 В смазанную маслом форму для запекания выложить слой каши, затем – слой смешанных с джемом орехов, затем – еще один слой каши.
- 6 Собранную кашу посыпать сахарной пудрой и запечь в разогретой до 180 градусов духовке до образования карамельной корочки (10-15 минут).
- 7 Готовую кашу украсить цельными орехами и ягодами из варенья.



4  
порции



168  
кКал



35  
минут



калорийность указана на 100 г продукта

## Каша манная на молоке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 мл молока  
2 ст. л. манной крупы  
сливочное масло  
сахар  
соль



2  
порции



98  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю влить молоко, довести до кипения.
- 2 Молоко посолить, добавить сахар.
- 3 Всыпать тонкой струйкой манку, постоянно помешивая.
- 4 Варить, не прекращая помешивать, до разбухания крупы (5-7 минут).
- 5 Снять кашу с огня, добавить масло, перемешать.



## Каша кукурузная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан кукурузной крупы  
2 стакана воды  
2 стакана молока  
сахар  
сливочное масло  
соль

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крупу залить водой, довести до кипения.
- 2 Варить на небольшом огне до полного впитывания воды.
- 3 Залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, перемешать и варить до готовности (30-35 минут).
- 4 Подавать, заправив сливочным маслом.



6  
порций



120  
кКал



1  
час



# Каша пшеничная с тыквой



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г тыквы  
1 стакан пшена  
500 мл молока  
сахар по вкусу  
соль



4  
порции



72  
кКал



1 час  
10 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в кастрюлю.
- 2 Залить тыкву водой так, чтобы кусочки были ею полностью покрыты, довести до кипения, варить 5 минут.
- 3 Пшено промыть до прозрачной воды, всыпать в кастрюлю с тыквой.
- 4 Содержимое кастрюли перемешать и варить, пока не впитается вся вода.
- 5 Добавить горячее молоко, сахар, соль и варить, помешивая, 20-25 минут.
- 6 Готовую кашу поставить в разогретую до 60-80 градусов духовку или укутать теплым одеялом и оставить доходить еще на 30 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

## Каша рисовая с тыквой в духовке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса  
600 г мякоти тыквы  
1 л молока  
сливочное масло  
сахар по вкусу  
соль



6 порций



81 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву нарезать небольшими кубиками.
- 2 Переложить кусочки тыквы в кастрюлю с толстым дном (или керамический горшок), добавить немного сливочного масла и сахара, перемешать.
- 3 В эту же кастрюлю засыпать рис, посолить.
- 4 Залить содержимое кастрюли молоком.
- 5 Накрывать кастрюлю крышкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут.



## Каша рисовая с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса  
1 л молока  
3 яблока  
1 лимон  
сахар по вкусу  
щепотка корицы  
соль



4 порции



141 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть до прозрачной воды.
- 2 Всыпать рис в холодное молоко, посолить, довести до кипения и отварить на самом малом огне под крышкой до готовности (20-30 минут).
- 3 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки.
- 4 Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, порезать небольшими кубиками, посыпать сахаром, корицей, лимонной цедрой и вмешать в рис.
- 5 Накрывать кастрюлю с кашей крышкой, укутать полотенцем и дать постоять 15-20 минут.





# Овсянка на молоке с фруктами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан овсяных хлопьев
3 стакана молока
1 яблоко
1 груша
1 банан
корица
сахар (или мед) по вкусу
щепотка соли

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко довести до кипения, добавить сахар (если используется мед, его нужно добавлять в готовую кашу) и соль, размешать до растворения.
- 2 Всыпать овсяные хлопья и варить на небольшом огне при постоянном помешивании 10 минут.
- 3 Банан нарезать кружками, яблоко и грушу – тонкими ломтиками.
- 4 Разложить фрукты на тарелках.
- 5 Выложить кашу на фрукты, посыпать корицей.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо яблок, груш и банана можно использовать любые другие фрукты и ягоды, а также варенье или джем. Корицу можно заменить на рубленые орехи.
- Вместо свежих фруктов можно взять сухофрукты, которые необходимо предварительно замочить на 15-20 минут в горячей воде и затем нарезать небольшими кусочками.
- Также можно использовать ягоды и фрукты из компотов.



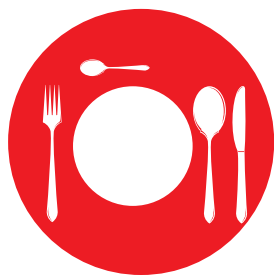
4  
порции



81  
кКал



1  
час



# БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, СЫРНИКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Тонкие кружевные или роскошные пышные блинчики, румяные оладьи, сытные сырники хороши уже тем, что приготовить их сможет даже самая неопытная хозяйка. И времени это займет немного, что бывает определяющим фактором для выбора блюда на завтрак. Еще одно их несомненное достоинство – от маминых блинов, оладушек или сырников не откажется ни один ребенок, а взрослый так вообще будет счастлив полакомиться ими с утра. Подавайте их со сметаной, вареньем, джемом, сгущенным молоком, и ваши домашние будут вам очень благодарны.

# Пышные блины с изюмом и корицей



Амрап фото: Maslino21, Helena Zorouhina, Anna Lobachova/Shutterstock.com

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г муки
6 яиц
230 мл молока
130 г сливочного масла
100 г сахара
80 г изюма
корица по вкусу
растительное масло
щепотка соли



6 порций



250 кКал



40 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков.
- 2 Белки взбить со щепоткой соли в пышную пену.
- 3 Желтки растереть с сахаром до бела, добавить 90 г размягченного сливочного масла, взбить.
- 4 Добавить щепотку соли и просеянную муку, влить молоко, смешать до однородности.
- 5 Аккуратно ввести белки.
- 6 Тесто выкладывать ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 5 минут с одной и 3 минуты с другой стороны.
- 7 На другой сковороде обжарить на оставшемся сливочном масле изюм.
- 8 Готовые блины посыпать изюмом и корицей.



калорийность указана на 100 г продукта



## Заварные блины на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 мл кефира  
160 г муки  
1 яйцо  
1 ст. л. сахара  
1/3 ч. л. соды  
2 ст. л. растительного  
масла  
щепотка соли



4  
порции



173  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйцо с сахаром, добавить кефир, еще раз взбить.
- 2 Влить, постоянно взбивая, стакан крутого кипятка.
- 3 Порциями, постоянно взбивая, добавить муку и соль.
- 4 Дать тесту настояться в течение 15 минут.
- 5 В готовое тесто влить масло, перемешать и жарить блины обычным способом.



## Блинчики ажурные на дрожжах

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки  
1 л молока  
1 яйцо  
50 г сахара  
1,5 ч. л. сухих дрожжей  
1 ст. л. растительного  
масла  
щепотка соли



6  
порций



197  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять и смешать с сахаром, дрожжами и солью.
- 2 Постепенно, постоянно перемешивая, влить теплое молоко и замесить однородное тесто.
- 3 Добавить яйцо, перемешать до однородности.
- 4 Накрыть емкость с тестом полотенцем и убрать в теплое место на 35-45 минут.
- 5 Влить в поднявшееся тесто масло, перемешать и жарить блины обычным способом.



# Апельсиновые оладьи



Анастасия фото: ASheva, Виктория, from my point of view/ Shutterstock.com

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 апельсина  
300 г муки  
60 г сахара  
1 яйцо

120 мл молока  
0,5 ч. л. разрыхлителя  
теста

растительное  
масло



  
6  
порций

  
178  
ккал

  
40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины вымыть, снять цедру на мелкой терке, выжать сок; оставшийся жмых выбросить.
- 2 Смешать апельсиновый сок с молоком.
- 3 Муку просеять.
- 4 Перелить сок с молоком в большую миску, добавить яйцо, сахар, разрыхлитель, муку, смешать с помощью миксера.
- 5 Добавить в тесто апельсиновую цедру, тщательно перемешать.
- 6 Жарить оладьи на хорошо разогретом масле, выкладывая и разравнивая тесто небольшим половником.

## КСТАТИ

- Если есть непереносимость молока, то можно делать оладьи на апельсиновом соке и воде. В такие оладьи надо обязательно добавить щепотку соды, чтобы они получились пышнее.
- Если нет апельсинов под рукой, то можно готовить оладьи на апельсиновом или лимонном соке (без воды и сахара). Мандариновый и грейпфрутовый соки не подойдут, так как дают горчинку.

## Оладьи на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки  
1 яйцо  
500 мл кефира  
90 г сахара  
1 ч. л. разрыхлителя  
щепотка соли  
растительное масло

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с сахаром.
- 2 Влить кефир и еще раз хорошо взбить.
- 3 Добавить муку с разрыхлителем и солью, тщательно перемешать.
- 4 Пожарить оладьи в растительном масле на хорошо разогретой сковороде.
- 5 Подавать со сметаной.



## Оладьи из индейки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г филе индейки  
1 луковица  
2-3 зубчика чеснока  
3 ст. л. сметаны  
1 яйцо  
2 ст. л. крахмала  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе индейки нарезать очень мелкими кубиками или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями.
- 2 Лук и чеснок мелко нарубить.
- 3 Соединить в одной миске все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать и убрать в холодильник на 1 час.
- 4 Выкладывать фарш столовой ложкой, смоченной водой, на сковороду с хорошо разогретым растительным маслом, жарить с обеих сторон до румяной корочки.



# Сырники с изюмом



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога  
2 яйца  
150 г муки  
2 ст. л. изюма  
растительное масло  
сахар по вкусу  
щепотка соли



4  
порции



185  
ккал



40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком, через 20 минут откинуть на дуршлаг и отжать.
- 2 Творог протереть через сито, переложить в миску.
- 3 Разбить в творог яйца, всыпать сахар и муку, перемешать до однородности.
- 4 Добавить в тесто изюм, перемешать.
- 5 Сформировать сырники и обжарить на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.
- 6 Подавать со сметаной, гущенкой, вареньем, медом.

## СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

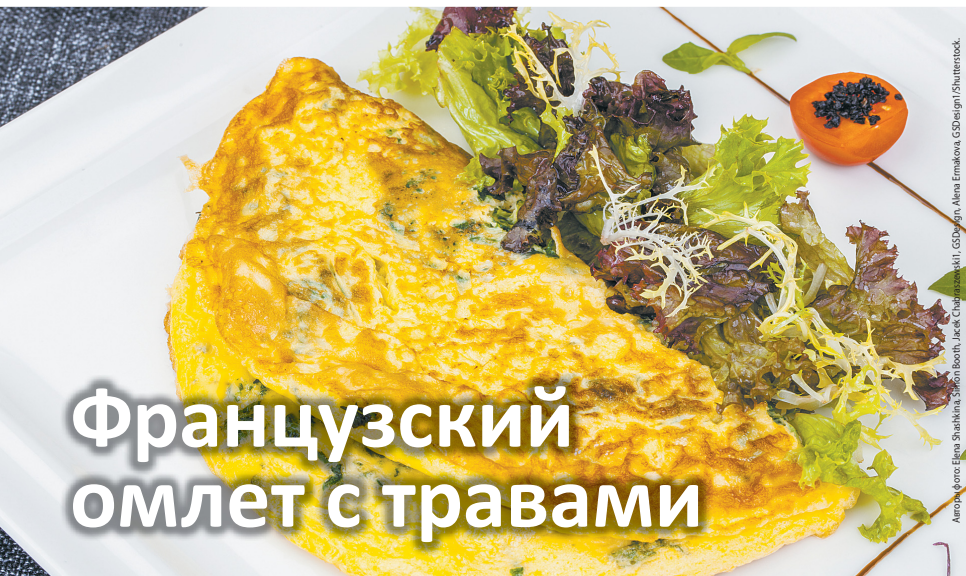
- Тесто можно сделать вечером, а сырники поджарить утром, на завтрак.
- Если в это тесто не добавлять изюм, оно прекрасно подойдет для приготовления ленивых вареников. Для ленивых вареников тесто раскатывают в небольшую колбаску, режут на равные кусочки и отваривают их в кипящей подсоленной воде. Готовые вареники всплывают на поверхность воды, в которой варятся.



## БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Редкий продукт сравнится по пищевой ценности с яйцами. Тут и высококачественный легкоусвояемый белок, и практически полный комплект необходимых человеку витаминов и микроэлементов. Не стоит также забывать, что яйца являются диетическим продуктом и практически не имеют противопоказаний. Употребление яиц на завтрак поможет целый день быть в отличной физической и умственной форме. Диетологи считают яйца идеальным завтраком.



# Французский омлет с травами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца  
пучок любой зелени  
(укроп, петрушка,  
зеленый лук и т. п.)

1 ч. л. сливочного масла  
1 ст. л. растительного  
масла

молотый белый перец  
соль по вкусу



2  
порции



165  
кКал



20  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень тщательно промыть, обсушить и мелко нарубить.
- 2 Яйца взбить до однородности, посолить.
- 3 Добавить к яйцам зелень, перемешать.
- 4 В сковороде хорошо разогреть растительное масло, добавить сливочное, дождаться его расплавления.
- 5 Вылить в сковороду яичную смесь.
- 6 Когда омлет начнет густеть, завернуть его края к центру сковороды, после чего выключить огонь и потомить омлет на оставшемся жару полминуты; омлет должен быть поджарен снаружи и оставаться кремово-тягучим внутри.
- 7 Поперчить при подаче.



калорийность указана на 100 г продукта

## Разноцветный омлет

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
2 небольшие картофелины
1 помидор
0,5 стакана замороженного зеленого горошка
20 г сливочного масла
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



2 порции



130 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель сварить в мундире, почистить, нарезать тонкими ломтиками.

**2** Помидор надсечь крестообразно, опустить на 1 минуту в кипяток, затем обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать кубиками.

**3** На смеси растительного и сливочного масла обжарить картофель (2 минуты), добавить горошек и помидор, посолить, поперчить, перемешать, жарить еще 2 минуты.

**4** Яйца слегка взбить (до однородности) и залить содержимое сковороды.



**5** Готовить на среднем огне под крышкой около 10 минут, после чего перевернуть и готовить еще 5 минут.

## Омлет с крапивой и луком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
100 г молодой крапивы
пучок зеленого лука
растительное масло
молотый черный перец
соль



2 порции



125 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Крапиву тщательно вымыть, обдать кипятком, нарезать достаточно крупно.

**2** Лук нарезать мелко.

**3** Всю зелень слегка обжарить на растительном масле, посолить.

**4** Яйца взбить вилкой, залить зелень.

**5** Накрыть сковороду крышкой и оставить на среднем огне до готовности.



### СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- При желании в омлет можно добавить любую зелень – петрушку, черемшу, укроп и т.д.

# Яйца порционные



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
100 г куриного филе
4 помидорки черри
40 г твердого сыра
120 мл жирных сливок
1 ст. л. сливочного масла
4 веточки зелени
молотый черный перец
соль по вкусу



2  
порции



172  
кКал



20  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе отварить в небольшом количестве воды до готовности (15 минут), нарезать мелкими кубиками.
- 2 Помидорки черри разрезать пополам, зелень мелко нарубить.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке.
- 4 Порционные жаропрочные формочки смазать сливочным маслом.
- 5 На дно формочек уложить мясо, половинки помидорок черри, зелень.
- 6 Залить содержимое формочек половиной сливок.
- 7 В каждую формочку аккуратно разбить по два яйца, стараясь не повредить желток, посолить, поперчить.
- 8 Залить яйца оставшимися сливками.
- 9 Формочки поставить в большую форму для запекания, налить горячей воды так, чтобы она доходила до середины высоты порционных формочек.
- 10 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.



калорийность указана на 100 г продукта



## Яйца пашот

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца  
3 ст. л. уксуса  
1 ст. л. соли



2  
порции



159  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Налить в кастрюлю 2 литра воды, довести до кипения, добавить соль, размешать до полного растворения.
- 2 Яйца аккуратно разбить в отдельные миски, стараясь не повредить желток.
- 3 В кастрюлю влить уксус.
- 4 Ложкой закрутить в центре кастрюли воронку и вылить яйца по одному.
- 5 Варить 1 минуту, после чего кастрюлю снять с огня и оставить на 10 минут.



- 6 Готовые яйца аккуратно вынуть шумовкой и выложить на бумажное полотенце, чтобы стекла вода.

### СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Яйца пашот можно приготовить другим способом. Разбить яйцо в смазанный растительным маслом полиэтиленовый пакет, добавить соль, завязать пакет. Опустить в кипящую воду и варить 4 минуты. Разрезать пакет, аккуратно выложить на тарелку.

## Яйца всмятку

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца  
1 ст. л. соли

Чтобы скорлупа яиц не треснула, нужно вынуть их из холодильника за 1 час до приготовления.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца положить в холодную воду, добавить соль, поставить на сильный огонь.
- 2 Как только вода закипит, убрать огонь до среднего, варить 2 минуты.



### СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Очень крупные яйца нужно варить 3 минуты после закипания воды.
- Чтобы скорлупа хорошо отделялась, сразу после приготовления яйца нужно обдать холодной водой.



2  
порции



159  
кКал



5  
минут

# Яичница в помидорах



Автор фото: Tereza Karazyska/Shutterstock.com

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца

4 крупных помидора

50 г ветчины  
(или грудинки)

80 г твердого сыра

небольшой  
пучок зелени

молотый черный перец  
соль по вкусу



4  
порции



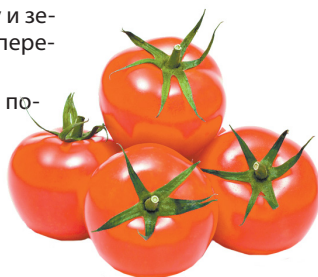
237  
кКал



40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Срезать с помидоров верхушки, вынуть середину, чтобы остались только стенки.
- 2 Ветчину нарезать мелкими кубиками.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке.
- 4 Зелень мелко нарубить.
- 5 Яйца слегка взбить.
- 6 Добавить к яйцам ветчину и зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 7 Заполнить яичной смесью помидоры, сверху посыпать сыром и накрыть срезанными верхушками.
- 8 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



## СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Содержимое яичницы можно подбирать на свой вкус. Вместо ветчины можно взять любое отварное или жареное мясо, колбасу, сосиски, сардельки, отварную или жареную рыбу, грибы и т.д.



# ЗАПЕКАНКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Многие домохозяйки любят готовить запеканки. Потому что запеканку можно собрать практически из ничего, всего лишь внимательно приглядевшись к содержимому холодильника. Кроме того, запеканки не требуют постоянного присутствия у плиты: большинство из них состоит из продуктов, которые просто укладываются в форму и отправляются в духовку. Если утреннее время ограничено, запеканку можно собрать вечером и оставить на ночь в холодильнике, а утром только поставить в духовку и запечь.



# Крупеник

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой крупы  
200 г творога  
2 яйца  
2 ст. л. сахара  
100 г сметаны  
1 ч. л. сливочного масла  
10 г панировочных сухарей  
соль по вкусу



4  
порции



190  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить рассыпчатую гречневую кашу, охладить.
- 2 Творог протереть через сито.
- 3 В кашу добавить творог, половину сметаны, 1 яйцо, сахар, посолить и тщательно перемешать.
- 4 Жаропрочную форму смазать маслом и посыпать панировочными сухарями.
- 5 Выложить в форму гречнево-творожную массу.
- 6 Яйцо взбить, добавить оставшуюся сметану, перемешать и смазать крупеник.
- 7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

## Запеканка из риса с творогом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога  
100 г риса  
100 мл молока  
2 яйца  
100 г светлого изюма  
100 г кураги  
1 ст. л. панировочных сухарей  
1-2 ст. л. сахара  
1 ч. л. сливочного масла  
соль по вкусу



4  
порции



140  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить до готовности.
- 2 Курагу нарезать мелкими кубиками.
- 3 Творог протереть через сито.
- 4 К творогу добавить 1 яйцо, рис, сахар, курагу, изюм, все посолить и хорошо перемешать.
- 5 Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями.
- 6 Выложить в форму творожную массу, разровнять и смазать слегка взбитым яйцом.
- 7 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.



## Картофельная запеканка с луком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля  
0,5 кг репчатого лука  
1 яйцо  
200 мл молока  
растительное масло  
молотый черный перец  
соль



6  
порций



73  
кКал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить и сварить до готовности.
- 2 Слить воду, картофель размять, добавить молоко и яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 3 Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета.
- 4 В смазанную растительным маслом форму выложить половину картофеля, разровнять.
- 5 На картофель выложить лук, закрыть второй половиной картофеля.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.





# Картофельная запеканка с семгой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,4 кг картофеля

500 г филе семги

1 луковица

120 мл сливок

3 ст. л. сметаны

растительное масло

молотый черный перец

соль по вкусу



4  
порции



195  
кКал



1 час  
20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, отварить, размять в пюре со сливками.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, вмешать в пюре.
- 3 Рыбу посолить, поперчить, нарезать произвольно, обжарить в небольшом количестве растительного масла, слегка остудить и разобрать на небольшие кусочки.
- 4 Выложить половину пюре в форму для запекания, разложить на нем рыбу, сверху выложить остальное пюре.
- 5 Верх будущей запеканки покрыть сметаной.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут (до золотистого цвета).



калорийность указана на 100 г продукта

## Пышная творожная запеканка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г творога
70 г изюма
2 яйца
1,5 ст. л. крахмала
2 ст. л. сахара
пакетик ванильного сахара
40 г сметаны
15 г сливочного масла
щепотка соли



2 порции



87 кКал



50 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком и оставить на 30 минут.
- 2 Отделить белки от желтков, белки взбить со щепоткой соли в крепкую пену. Творог протереть через сито и взбить с желтками, сметаной, крахмалом, сахаром и ванилином.
- 3 Добавить в творожную массу отжатый от лишней влаги изюм и взбитые белки, осторожно перемешать. Форму для запекания выложить смазанной маслом бумагой для выпечки. Творожную массу выложить в форму.
- 4 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20-30 минут.



## Лапшевник с творогом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г лапши
300 г творога
2 яйца
50 г сахара
1 ч. л. сливочного масла
сметана
соль



4 порции



207 кКал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть через сито.
- 2 Лапшу отварить до состояния аль денте в подсоленной воде.
- 3 В творог добавить 1 яйцо и сахар, перемешать до однородности.
- 4 Лапшу добавить в творожную массу, перемешать. Форму для запекания смазать маслом.
- 5 Выложить в форму полученную массу, разровнять, смазать яичным желтком.
- 6 Запекать при 180 градусах до румяной корочки (20-25 минут).
- 7 Подать со сметаной.



# Гречневая запеканка с овощами



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречневой крупы
1 луковица
1 морковь
1 кабачок
1 баклажан
2 яйца
60 г твердого сыра
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу



6 порций



129 кКал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из гречки сварить рассыпчатую кашу.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками и припустить на растительном масле.
- 3 Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, слегка обжарить все вместе.
- 4 Кабачок и баклажан нарезать кубиками, добавить к моркови и луку, обжарить до готовности.
- 5 Сыр натереть на крупной терке.
- 6 Овощную смесь выложить в кашу, туда же разбить 1 яйцо, посолить, перемешать.
- 7 Выложить гречку с овощами в форму для запекания, слегка примять, залить слегка взбитым яйцом и посыпать сыром.
- 8 Запекать в разогретой до 160 градусов духовке 15 минут.



калорийность указана на 100 г продукта



## Творожная запеканка с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г нежирного творога
1 ст. л. манки
1 яйцо
1 сладкое яблоко
1 ч. л. лимонного сока
1 ст. л. сахара
пакетик ванильного сахара
1 ч. л. сливочного масла
0,5 ст. л. муки



4 порции



137 кКал



45 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть через сито. Яблоко натереть на мелкой терке, сбрызнуть лимонным соком.
- 2 Отделить белок от желтка, взбить белок со щепоткой соли в крепкую пену.
- 3 Смешать творог, манку, яблоко, желток, сахар и ванильный сахар. В полученную творожную массу аккуратно ввести белки.
- 4 Форму для запекания смазать маслом и присыпать мукой, излишки стряхнуть. Выложить творожную массу в форму, осторожно разровнять.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.



## Вегетарианская запеканка из фасоли и картофеля

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан фасоли
0,5 кг картофеля
300 г лука
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



222 кКал



2 часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль замочить на 10-12 часов в холодной воде, затем воду слить, фасоль сварить до готовности.
- 2 Картофель почистить, сварить до готовности.
- 3 Картофель и фасоль соединить, посолить, поперчить, перемешать, размять в пюре. Лук порезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета на растительном масле.
- 4 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом. Выложить в форму половину картофельно-фасолевого пюре, разровнять, выложить лук и накрыть его второй половиной пюре, сбрызнуть маслом. Запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.



разровнять, выложить лук и накрыть его второй половиной пюре, сбрызнуть маслом. Запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

# Гликемический индекс некоторых продуктов

Продукт	ГИ
Белая булка	100
Сдобная выпечка, блины, оладьи	95
Запеченный картофель	95
Рисовая лапша	95
Мед	90
Рис быстрого приготовления	90
Каши быстрого приготовления	85
Вареная или тушеная морковь	85
Картофельное пюре	85
Сладкая выпечка	75
Тыква	75
Рисовая каша на молоке	75
Пшено	70
Свежая морковь	70
Шоколадные батончики	70
Молочный шоколад	70
Сладкая газировка	70
Пельмени	70
Макаронные изделия из мягких сортов пшеницы	70
Белый рис	70
Манка	70
Сахар	70

Гликемический индекс (ГИ) – это показатель скорости усваивания организмом углеводов.

Продукты с нулевым ГИ совсем не содержат углеводов. 100 единиц – это максимальный показатель.

Если постоянно употреблять продукты с высоким ГИ, нарушается баланс сахара в крови, он повышается. Это чревато не только быстрым набором веса, но и серьезными проблемами со здоровьем.

# Калорийность некоторых продуктов

Продукт	Ккал в 100 г
Курица жареная	210
Курица отварная	190
Свинина постная	245
Говядина постная	110
Печень говяжья	87
Грудинка	300
Индейка	205
Ветчина	365
Колбаса любительская	291
Колбаса сырокопченая	469
Сардельки говяжьи	215
Сардельки свиные	332
Сосиски молочные	266
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Кефир 3,2 %	56
Масло сливочное	661
Масло топленое	887
Маргарин сливочный	766
Молоко пастеризованное	58
Мороженое сливочное, пломбир	227
Сгущенка	345
Сливки 10 %	118
Сливки 20 %	213
Сметана 10 %	115
Сметана 20 %	300
Сыр голландский	377
Сыр костромской	345
Сыр российский	360
Сыр плавленый	270
Творог 20 %	232
Творог мягкий	170
Карп жареный	145
Карп отварной	95

Продукт	Ккал в 100 г
Окунь морской	94
Навага	69
Сардины в масле	245
Скумбрия	191
Сельдь соленая	261
Треска отварная	44
Тунец в масле	300
Хек	86
Шпроты в масле	340
Баклажаны	24
Зеленый горошек	75
Кабачки	27
Капуста белокочанная	28
Капуста квашеная	14
Картофель отварной	120
Картофель печеный	215
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Огурцы соленые	8
Перец болгарский	17
Помидоры	23
Салат листовой	19
Тыква	29
Фасоль стручковая	31
Чеснок	89
Щавель	30
Апельсины	40
Бананы	89
Виноград	70
Вишня	63
Груши	42
Лимон	21
Малина	42
Мандарины	32

# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

**№1 уже в продаже!**  
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Газета выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2940.**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



# ВЫПЕЧКА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Чего греха таить – многие утром любят выпить чаю с печеньем, горячей булочкой или сладким пирожком. Особенно это касается малышей, у которых к завтраку еще не проснулся аппетит. Тут-то и выручит пышная ватрушка или хрустящий круассан. Мы собрали в этом разделе выпечку, приготовление которой не требует каких-то специальных навыков, с ней справится даже самая неопытная хозяйка. Балуйте своих близких чудесными ароматами и вкусом домашней выпечки, и весь день вы будете вспоминать этот завтрак с радостью.



# Ватрушки с творогом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

- 2 стакана муки
- 25 г свежих или 8 г сухих дрожжей
- 2 ст. л. масла
- 1 яйцо
- 70 мл стакана молока
- 1 ч. л. сахара

### Для начинки:

- 0,5 кг творога
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ч. л. сахара
- щепотка соли
- 1 яйцо для смазки

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить опару из 0,5 стакана муки, дрожжей, 2 ст. л. теплой воды и сахара.
- 2** Поставить в теплое место на 15-20 минут (опара должна подняться).
- 3** Добавить остальные компоненты, замесить тесто и поставить его подниматься (40-50 минут).
- 4** Поднявшееся тесто обмять, снова поставить в теплое место и дать подняться еще раз.
- 5** Приготовить начинку: все ее ингредиенты соединить и тщательно вымесить.
- 6** Застелить противень бумагой для выпечки.
- 7** Из теста сформировать небольшие лепешки, выложить их на противень, смазать взбитым слегка яйцом, сделать в середине каждого углубление и заполнить его творожной начинкой.
- 8** Оставить еще на 20 минут подняться.
- 9** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



  
6 порций

  
331 кКал

  
3 часа

## Слоеные пирожки с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г готового слоеного теста  
4 зеленых яблока  
1 яйцо  
130 г сахара  
щепотка корицы



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто разрезать на квадраты.
- 2 Яблоки почистить и нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Мысленно разделить квадраты теста по диагонали на 2 половинки, на одну положить немного яблок, посыпать их сахаром и корицей.
- 4 Сложить края теста так, чтобы получился треугольный пирожок, тщательно залепить.
- 5 Смазать пирожки взбитым яйцом до однородности.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.



## Тарталетки с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г слоеного теста  
6 крупных яблок  
1 ч. л. лимонного сока  
100 г сахара  
20 г сахарной пудры  
12 г сливочного масла  
корица по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто раскатать, вырезать из него круги диаметром 15 см, наколоть вилкой и убрать в холодильник.
- 2 Яблоки освободить от жесткой сердцевины, нарезать тонкими дольками и положить на 3 минуты в холодную воду с лимонным соком.
- 3 Противень застелить бумагой для выпечки, разложить на ней заготовки из теста, на заготовки выложить высокими горками яблоки, посыпать корицей и сахаром, сверху положить кусочек сливочного масла.



- 4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 25-30 минут.
- 5 Готовые тарталетки посыпать сахарной пудрой.



Алматы: Фото: pixabay.com, Shutterstock, Фото: Shutterstock.com и другие авторские источники

# Круассаны с мягким сыром

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г слоеного теста  
200 г мягкого сыра  
(моцарелла, сулугуни  
и т. д.)  
1 яйцо

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто раскатать в квадрат до толщины 0,5 см и разрезать на 8 треугольников.
- 2 В основании треугольников положить равное количество сыра, свернуть круассаны, слегка растянуть и загнуть их края, чтобы получилась форма полумесяца.
- 3 Сложить круассаны на выстланный бумагой для запекания противень, смазать слегка взбитым яйцом.
- 4 Выпекать в разогретой до 210-220 градусов духовке 15 минут.



## СОВЕТ

Начинка круассанов может быть любой – как несладкой, так и сладкой.

Лучше подбирать начинку, которая не растекается: сыр, творог, джем, повидло, вареная сгущенка и т.п.



  
4 порции

  
378 ккал

  
40 минут



## Шоколадный фондан

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г темного шоколада  
100 г сливочного масла  
3 яйца  
1 ст. л. муки  
70 г сахарной пудры  
1 ст. л. какао-порошка



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шоколад со сливочным маслом растопить на водяной бане, остудить.
- 2 Яйца взбить с сахарной пудрой до загустения.
- 3 К взбитым яйцам добавить шоколад и просеянную муку, хорошо перемешать.
- 4 Духовку разогреть до 200 градусов.
- 5 Порционные формочки смазать маслом и посыпать какао-порошком.
- 6 Разложить тесто по формочкам и выпекать 7-12 минут (в зависимости от размера); внутри фондан должен оставаться жидким.



## Тарталетки из творожного теста с творогом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г творога  
2 яйца  
150 г сахара  
пакетик ванильного сахара  
150 г муки  
1 ч. л. разрыхлителя теста



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить творожное тесто: смешать 100 г творога, половину сахара, муку с разрыхлителем и 1 яйцо.
- 2 Тесто распределить по формочкам (12 шт.) в виде «корзиночек».
- 3 Приготовить начинку: смешать оставшиеся творог и сахар, добавить ванильный сахар и желток.
- 4 Отдельно взбить в крепкую пену один белок и аккуратно ввести его в начинку.
- 5 Наполнить формочки с тестом начинкой.
- 6 Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке 15 минут.





# Печенье к завтраку

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки  
300 г сливочного масла  
4 желтка  
200 г сахара  
0,5 ч. л. соли



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку в глубокую миску.
- 2 Сделать в середине углубление, положить туда размягченное масло, сахар, соль, все смешать.
- 3 В самом конце добавить желтки, замесить тесто и скатать его в шар.
- 4 Тесто завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.
- 5 Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм и вырезать формочками печенье.
- 6 Печенья уложить на выстланный пекарской бумагой противень, смазать растопленным сливочным маслом или слегка взбитым яйцом, посыпать сахаром.
- 7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до образования румяной корочки (20-30 минут).



6 порций



372 ккал



1 час  
30 минут

## Тыквенный кекс

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г тыквы

2 стакана муки

1 стакан растительного  
масла без запаха

3 яйца

200 г сахара

пакетик разрыхлителя  
теста

горсть  
изюма



6  
порций



286  
ккал



1  
час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить и натереть на крупной терке.
- 2 Взбить сахар с растительным маслом.
- 3 Продолжая взбивать сахар, добавить по одному яйца.
- 4 В яично-масляную смесь добавить муку, разрыхлитель, тыкву и хорошо перемешать.
- 5 Форму для кекса смазать маслом.
- 6 Выложить готовое тесто в форму.
- 7 Выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.



## Тыквенное печенье

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г мякоти тыквы

200 г муки

1 яйцо

50 г сливочного масла

2 ст. л. сахара  
растительное масло



6  
порций



178  
ккал

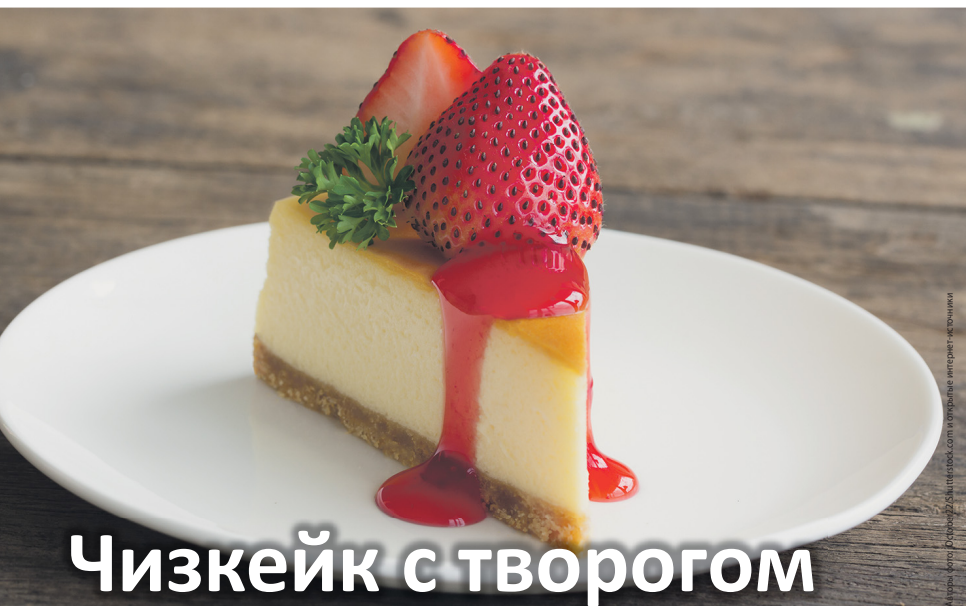


40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Масло растопить и остудить до теплого.
- 2 Яйцо растереть с сахаром, добавить масло, перемешать.
- 3 Добавить в яичную смесь просеянную муку, перемешать до однородности.
- 4 Тыкву натереть на мелкой терке, добавить в тесто, еще раз перемешать.
- 5 Противень смазать растительным маслом или выстлать бумагой для выпечки, выложить ложкой небольшими порциями тесто. Верх можно украсить семечками или орехами.
- 6 Выпекать в разогретой до 170-180 градусов духовке 10-15 минут.





# Чизкейк с творогом

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г сухого творога
- 400 г печенья
- 3 яйца
- 200 г сметаны
- 200 г жирных сливок
- 100 г сливочного масла
- 180 г сахара
- пакетик ванильного сахара
- 1 лимон

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Творог протереть через сито и смешать со сливками с помощью блендера.
- 2** Добавить яйца, половину сахара и половину пакетика ванильного сахара, смешать до однородности.
- 3** Приготовить смесь для коржа: печенье мелко размолоть и смешать с размягченным маслом.
- 4** Форму для выпечки выстлать пекарской бумагой, выложить и утрамбовать смесь для коржа. Сверху вылить творожную смесь.



**5** Запекать 50 минут в предварительно разогретой до 170-180 градусов духовке.

**6** Взбить сметану с оставшимся сахаром (в том числе ванильным), залить этой смесью пирог и снова поставить его в духовку.

**7** Запекать 7-10 минут при температуре 190-200 градусов.

**8** Готовый чизкейк остудить и убрать в холодильник на 6-8 часов.



  
6 порций

  
321 кКал

  
2 часа



# БУТЕРБРОДЫ И СЭНДВИЧИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Бутерброды и сэндвичи способны составить конкуренцию самому популярному блюду – их готовят чаще всего, особенно на завтрак. Ведь это самое быстрое, что можно приготовить в условиях ограниченного времени. Есть среди них и простушки, вроде куска хлеба с маслом, а есть и настоящие аристократы, произведения кулинарного искусства. Бутерброд может быть не только очень питательным, но и очень полезным. Все зависит от продуктов, которые вы расположите на куске или между двумя кусками хлеба.



Аutors фото: ТамараИрт Jim, Нова2017, widoney, Shutterstock.com и источник: iStock.com

# Горячий бутерброд «Ленивая пицца»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куска тостового хлеба
- 250 г сырокопченой колбасы
- 200 г твердого сыра
- 2 помидора
- 3 ст. л. кетчупа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде.
- 2** Колбасу нарезать тонкой соломкой.
- 3** Сыр натереть на терке.
- 4** Помидоры нарезать тонкими кружками.
- 5** Хлеб намазать кетчупом, разложить равномерно ветчину, сверху положить по два кружка помидоров, посыпать сыром.
- 6** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



## СОВЕТ

Вместо сырокопченой колбасы можно использовать любые колбасные изделия, окорок, копченую грудинку, ветчину, а также отварное и жареное мясо.



  
4 порции

  
167 кКал

  
25 минут

## Горячий бутерброд с ветчиной и сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куса тостового хлеба (или белой булки)
- 2 куса ветчины
- 1 помидор
- 2-3 веточки зелени
- 70 г твердого сыра
- 20 г сливочного масла



2 порции



159 ккал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сыр натереть на крупной терке.
- 2** Зелень мелко порубить.
- 3** Помидор нарезать тонкими кружками.
- 4** Хлеб подсушить и смазать сливочным маслом.
- 5** На хлеб выложить два кружка помидоров, посыпать зеленью, положить ветчину, сверху посыпать сыром.
- 6** Поместить бутерброды в микроволновку, готовить 1 минуту на полной мощности (до расплавления сыра).



## Горячий бутерброд с глазуньей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куса хлеба
- 2 яйца
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 100 г твердого сыра (в нарезке)
- 50 г ветчины (в нарезке)
- молотый черный перец
- соль по вкусу



2 порции



173 ккал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб смазать сливочным маслом.
- 2** На хлеб положить кусок сыра, кусок ветчины, еще кусок сыра и накрыть вторым куском хлеба (маслом вниз).
- 3** Запекать в разогретой до 200 градусов духовке по 5-7 минут с каждой стороны.
- 4** На растительном масле поджарить яичницу-глазунью.
- 5** При подаче на каждый бутерброд положить по одной яичнице.





# Брускетты с курицей и овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 багет
- 60 г куриного филе
- 1 стебель сельдерея
- 1 болгарский перец
- 1 перчик чили
- 1 зубчик чеснока
- 200 г шпината
- оливковое масло
- молотый черный перец
- соль



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриное филе нарезать небольшими кубиками.
- 2** Сельдерей нарезать соломкой, обжарить на оливковом масле, добавить курицу, жарить все вместе до готовности, вынуть из сковороды, остудить.
- 3** На этой же сковороде обжарить шпинат (1-2 минуты).
- 4** Болгарский перец нарезать кубиками, перец чили – мелкими кубиками.
- 5** Переложить в миску обжаренное куриное филе и шпинат, добавить оба перца, посолить, перчить, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать.
- 6** Сделать брускетты: багет нарезать наискось красивыми ломтиками толщиной 1-2 см, подсушить в духовке или на сухой сковороде, натереть чесноком, сбрызнуть оливковым маслом.
- 7** Разложить курицу с овощами по брускеттам и немедленно подавать.



калорийность указана на 100 г продукта



## Брускетты с помидорами и базиликом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 подготовленные брускетты  
1 крупный помидор  
3-4 веточки базилика  
оливковое масло  
молотый черный перец  
соль



4 порции



94 кКал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидор нарезать небольшими кубиками.
- 2 Оборвать листочки базилика, нарезать крупно.
- 3 Смешать помидор и базилик, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать.
- 4 Разложить по брускеттам, подавать немедленно.

### ГОТОВИМ ОСНОВУ ДЛЯ БРУСКЕТТ

Сначала хлеб необходимо нарезать наискось. Затем хлеб подсушивают на сухой сковороде, гриле или в духовке до румяной корочки. Еще горячие ломтики натирают чесноком и сбрызгивают оливковым маслом первого отжима – основа для брускетты готова.



## Брускетты с баклажанами и моцареллой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 подготовленные брускетты  
1 баклажан  
4 маленьких шарика моцареллы  
2 веточки базилика  
1 ч. л. лимонного сока  
оливковое масло  
молотый черный перец  
соль



4 порции



213 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны нарезать тонкими кружочками и обжарить на оливковом масле с обеих сторон до золотистого цвета.
- 2 Снять с базилика листочки и нарезать их соломкой.
- 3 Каждый шарик моцареллы разрезать пополам.
- 4 Смешать 1 ст. л. оливкового масла и лимонный сок, посолить, поперчить.
- 5 На брускетты выложить кружочки баклажанов, моцареллу, полить соусом и посыпать базиликом.





# СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 куска хлеба для тостов
- 1 банка консервированного тунца для салата в собственном соку
- 1 яйцо
- 2 листа зеленого салата
- 1 небольшой огурец
- 0,5 головки ялтинского лука
- 0,5 стебля сельдерея
- 0,5 зеленого яблока
- 1 ст. л. майонеза

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйцо сварить вкрутую, остудить, почистить, натереть на крупной терке.
- 2** Лук, сельдерей и огурец нарезать мелкими кубиками.
- 3** Яблоко натереть на мелкой терке.
- 4** Слить жидкость из банки с тунцом.
- 5** Все ингредиенты смешать, заправить майонезом.
- 6** Хлеб подсушить на сухой сковороде или в тостере, на один кусок положить салатный лист, затем смесь с тунцом, накрыть вторым куском хлеба.



## СОВЕТ

Вместо майонеза можно использовать сметану или натуральный йогурт.



2 порции



127 кКал



15 минут



# САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Салат на завтрак – не такое уж редкое явление, как может показаться. Например, приверженцы здорового питания очень любят утром салаты, особенно со свежими овощами. Ведь свежие овощи, зелень – это источник натуральных витаминов и микроэлементов, необходимых для хорошего самочувствия, бодрости и красоты.

Часто утренние салаты делают с рыбой или мясом, ведь они содержат белки и жиры, без которых нам тоже не обойтись, особенно если предстоит трудовой или учебный день.



# Лионский салат

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе  
200 г помидоров  
4 яйца  
200 г твердого сыра  
руккола и салатные листья  
1 ч. л. бальзамического  
уксуса  
1 ст. л. оливкового масла  
молотый черный перец  
соль по вкусу



4  
порции



127  
кКал



40  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе отварить в небольшом количестве воды до готовности (15-20 минут), остудить.
- 2 Помидоры нарезать небольшими кубиками, мясо – тонкой соломкой.
- 3 Салатные листья порвать руками и перемешать с рукколой, разложить полученную смесь по порционным салатницам.
- 4 Сыр натереть на мелкой терке.
- 5 Выложить кусочки куриного филе и помидоры на салат с рукколой.
- 6 Салат посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и оливковым маслом.
- 7 Сварить яйца пашот и выложить поверх салата.



калорийность указана на 100 г продукта

## Салат из зеленой фасоли

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)  
300 г помидоров  
2 ст. л. кунжутных семечек  
1 ч. л. лимонного сока  
2 ст. л. оливкового масла  
пучок зелени  
молотый черный перец  
соль по вкусу



4  
порции



68  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль нарезать кусочками 3-4 см, положить в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности (3-4 минуты), откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.
- 2 Помидоры нарезать небольшими ломтиками, сложить в салатницу, добавить фасоль, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Зелень мелко нарубить.
- 4 Смешать лимонный сок с оливковым маслом и зеленью, заправить салат и посыпать его кунжутными семечками.



## Салат с тыквой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г тыквы  
200 г рукколы  
горсть очищенных тыквенных семечек  
2 ч. л. меда  
30 мл бальзамического или винного уксуса  
оливковое масло  
молотый черный перец  
соль



4  
порции



44  
кКал



45  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке (200-220 градусов) до зарумянивания (30-35 минут), остудить.
- 2 Приготовить заправку: тщательно смешать уксус и мед.
- 3 Выложить в салатник рукколу, на нее – запеченную тыкву. Полить заправкой и посыпать семечками.

### СОВЕТ

Рукколу можно заменить другим зеленым салатом с отчетливым вкусом.





# Салат из говяжьего языка

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 говяжий язык
- 2 болгарских перца
- пучок листового салата
- 50 г мелких черных оливок или помидоров черри
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 1 луковица
- 5-6 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец
- соль



4  
порции



63  
кКал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Язык хорошо промыть, замочить в холодной воде на 1 час.
- 2** Воду слить, налить чистую и сварить язык до готовности (2-4 часа, в зависимости от размера).
- 3** За полчаса до готовности добавить в воду, где варится язык, перец горошком, лавровый лист и очищенные овощи: морковь, сельдерей, лук.
- 4** Горячий язык подержать под ледяной водой и снять кожу – язык готов к употреблению.
- 5** Для салата отрезать от целого языка 400 г и нарезать тонкими ломтиками.
- 6** Перец запечь в духовке 15 минут при температуре 180 градусов, вынуть и сразу поместить на несколько минут в полиэтиленовый пакет.
- 7** Приготовить соус из оливкового масла, уксуса, соли и молотого перца.
- 8** Вынуть из пакета запеченный перец, очистить от шкурки и семян и нарезать полосками.
- 9** На десертные тарелки выложить листья салата, полоски перца и сверху – ломтики языка, заправить соусом и украсить оливками или половинками помидорок черри.





# ДЕСЕРТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Десерты – это отрада для тех, кто любит сладкое, но не любит или по каким-то причинам не ест выпечку. Это безусловное, а часто и любимое лакомство и для взрослых, и для детей.

Десерты могут быть как высоко-, так и низкокалорийными, и многие выбирают именно последний вариант. Хотя как раз утром можно позволить себе немного сладкого – ведь впереди целый день, и, если не злоупотреблять тяжелой плотной пищей, лишние калории к вечеру успеют сгореть.



# Мандариновый джем с цедрой

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г мандаринов  
200 г сахара

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Мандарины вымыть, проткнуть в нескольких местах зубочисткой и замочить на сутки в холодной воде, воду за это время 2-3 раза поменять.

**2** С подготовленных мандаринов снять шкурку, удалить косточки.

**3** Шкурки аккуратно очистить с помощью острого ножа изнутри и нарезать тонкими полосками.

**4** Сложить подготовленную цедру в ковш, залить холодной водой и довести воду до кипения, после чего воду слить, добавить свежую, повторить процесс, переложить цедру в дуршлаг и промыть.

**5** Мандарины разрезать поперек пополам, засыпать сахаром, перемешать и оставить до выделения сока.

**6** Поставить емкость с мандаринами на огонь, довести до кипения, варить на среднем огне, постоянно помешивая, около часа.

**7** С помощью погружного блендера довести мандариновый джем до однородности, добавить цедру, перемешать и варить еще 10 минут.

**8** Готовый джем разложить по чистым банкам и оставить на сутки при комнатной температуре.



6  
порций



93  
кКал



3  
часа



## Желе из йогурта и ягод

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г любых свежих или замороженных ягод  
700 г натурального йогурта  
3 ст. л. желатина  
100 г сахара



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желатин залить теплой водой и оставить до набухания.
- 2 Ягоды залить 100 мл холодной воды, довести до кипения, проварить 5 минут (замороженные ягоды не размораживать).
- 3 В йогурт добавить сахар и 2 ст. л. желатина, размешать до растворения, разложить по порционным креманкам и убрать в холодильник.
- 4 Через 30 минут оставшийся желатин смешать с ягодами и разложить сверху на застывший йогурт.



- 5 Креманки снова убрать в холодильник до полного застывания.

## Шоколадное желе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. л. какао-порошка  
2 ст. л. сахара  
30 г желатина  
1 л воды



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замочить желатин в холодной воде (100 мл) на 1 час.
- 2 В кастрюлю или ковш налить 800 мл воды, довести до кипения.
- 3 Какао-порошок смешать с сахаром в отдельной емкости, добавить немного воды и растереть до однородности.
- 4 Когда масса станет гладкой, добавить еще немного воды и развести ее до консистенции кефира.
- 5 Вылить в кипящую воду, тщательно перемешать и варить на небольшом огне 3-5 минут.
- 6 Дать какао немного остыть и тщательно, чтобы не было комочков, вме-



- шать набухший желатин в горячий напиток.
- 7 Разлить какао по креманкам или бокалам.
  - 8 Остудить до комнатной температуры и убрать в холодильник до полного застывания (на 5-6 часов).



Авторы фото: Анастасия Шершова, Светлана Слободаник, Людмила Михайлова/Агентство «Суперфото»/Агентство «Суперфото»

# Суфле из яблок

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г крепких зеленых яблок
- 100 г сахара
- пакетик ванильного сахара
- 3 яичных белка
- 20 г сливочного масла
- сахарная пудра для украшения



4 порции



152 кКал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Из яблок удалить сердцевину.
- 2** Выложить подготовленные яблоки на противень и запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (15-20 минут).
- 3** Готовые яблоки остудить, извлечь мякоть (шкурка не нужна) и переложить в блендер.
- 4** Взбить яблочную мякоть в пюре.
- 5** Переложить яблочное пюре в кастрюлю, добавить сахар (включая ванильный), довести до кипения и варить на небольшом огне до загустения, остудить.
- 6** Белки взбить в крепкую пену и осторожно, небольшими частями добавляя в остывшее пюре, смешивая до однородной массы.
- 7** Полученную массу разложить по порционным формам, смазанным маслом, и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 8** Готовое суфле остудить и посыпать сахарной пудрой.



## Слоеный творожный десерт

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г творога  
150 мл жирных сливок  
200 г сахара  
40 г крахмала  
400 г ягод  
100 мл воды



6 порций



129 ккал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Творог, сливки и половину сахара взбить в блендере в пышную пену.

**2** Ягоды сложить в ковш, добавить немного воды (2-3 ст. л.), довести до кипения.

**3** Крахмал и другую половину сахара развести в оставшейся воде, ввести тонкой струйкой при постоянном помешивании в ягоды, снять ковш с огня, остудить.

**4** В креманки (или стаканы) выкладывать поочередно творожную и ягодную массы.

**5** Готовый десерт поместить в холодильник до полного охлаждения.



## Десерт из манной каши

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 ст. л. манки  
400 мл молока  
70 г сахара  
пакетик ванильного сахара  
варенье по вкусу  
щепотка соли



4 порции



98 ккал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сварить густую кашу из манки, молока, сахара, ванильного сахара и щепотки соли.

**2** Готовую кашу разлить по формочкам, остудить и убрать в холодильник на 4-6 часов.

**3** Перед подачей выложить застывший десерт из формочек на тарелки, полить вареньем.

### СОВЕТ

Вместо варенья можно использовать любой сладкий соус, сироп, джем или сгущенное молоко.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

# ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 1 (январь)

2019

## Семена и рассада

• ПОСЕВ • УХОД • ЗАЩИТА

12+

ПОСЕВНОЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
НА 2019 ГОД

**ФИТОТРОН**  
СВОИМИ  
РУКАМИ

СОРТА: ВЫБОР  
ДАЧНИКОВ

**РАННИЕ  
ПОСЕВЫ:**  
ЗА И ПРОТИВ

СТРАХОВКА  
УРОЖАЯ –  
ДВЕ ВОЛНЫ  
РАССАДЫ

ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
на февраль  
внутри

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

Номер уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 1 раз в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



# НАПИТКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Трудно представить себе завтрак без напитка. Он может быть и горячим, и холодным, и сладким, и терпким. Если необходимо разогреться, пейте чай, варите сбитень, какао или горячий шоколад. Поклонники здорового образа жизни наверняка выберут смузи из свежих фруктов, ягод или даже овощей. Мы предлагаем рецепты на любой вкус и для любых пристрастий. Кроме того, в этот раздел мы поместили рецепт изготовления натурального домашнего йогурта, без которого сложно представить себе меню современного человека.



## Банановый смузи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банана  
500 мл молока

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Бананы очистить и нарезать произвольно.



**2** В чашу блендера положить бананы, залить их молоком и взбить до однородности.



## Бананово-шоколадный смузи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 спелых банана  
2 яйца  
2 стакана холодного молока  
1 ст. л. какао-порошка

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Бананы очистить, нарезать произвольно.  
**2** Положить кусочки бананов в чашу блендера, добавить яйца, какао-порошок и молоко.  
**3** Взбить до однородности.



Авторы фото: Lact, Elena Yekhnov, IPDJack, prodgasmal / Shutterstock.com и стропиле интернет-кэшбэчки

калорийность указана на 100 г продукта

## Ягодный смузи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана замороженной вишни без косточек

1 стакан замороженной клубники

100 г сахара

400 мл натурального йогурта



4 порции



50 ккал



5 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Ягоды разморозить при комнатной температуре.

**2** Сложить все ингредиенты в блендер, взбить до однородности.



## Зеленый смузи

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 зеленых яблока

2 стебля сельдерея  
пучок шпината

1 ч. л. тертого свежего  
корня имбиря  
минеральная вода



2 порции



87 ккал



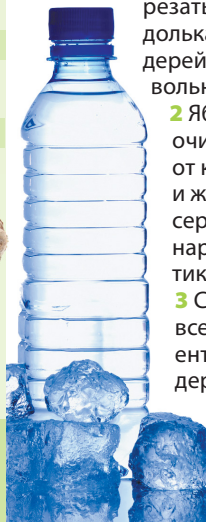
10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Имбирь почистить, нарезать тонкими дольками, сельдерей – произвольно.

**2** Яблоки очистить от кожуры и жесткой сердцевины, нарезать ломтиками.

**3** Сложить все ингредиенты в блендер, добавить немного минеральной воды и взбить.





# Горячий шоколад

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г горького шоколада
- 4 стакана молока
- 2 ст. л. крахмала

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шоколад разломать на дольки.
- 2 3 стакана молока поставить на огонь, нагреть и всыпать шоколад.
- 3 Нагревать молоко, помешивая, на среднем огне до тех пор, пока шоколад не растворится полностью.
- 4 В оставшемся молоке развести крахмал.
- 5 Когда весь шоколад растворится, влить тонкой стружкой, при постоянном помешивании, молоко с крахмалом.
- 6 Когда масса начнет густеть, снять шоколад с огня и разлить по чашкам.



4 порции



148 кКал



20 минут



## Какао на молоке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 мл молока  
20 г какао-порошка  
сахар по вкусу



2  
порции



107  
ккал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Какао-порошок развести в холодном молоке.
- 2 Поставить ковш с молоком и какао на огонь, довести до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения.
- 3 Вновь закипевшее какао снять с огня.



## Сбитень

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г меда  
30 г корня имбиря  
3 бутона гвоздики  
1 палочка корицы  
1 коробочка кардамона  
1 лавровый лист



4  
порции



58  
ккал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Корень имбиря очистить и нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Налить в кастрюлю 800 мл воды, довести до кипения.
- 3 Положить в воду все специи и имбирь, варить на малом огне 5 минут.
- 4 Снять сбитень с огня и дать остыть 10-15 минут и процедить.
- 5 Добавить мед, размешать до полного его растворения и сразу подавать.





# Домашний йогурт

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,3 л молока  
50 мл йогуртовой закваски



  
8 порций

  
60 кКал

  
1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко довести до кипения и кипятить на малом огне 15 минут.
- 2 Остудить молоко до 43-45 градусов.
- 3 Немного молока отлить в чашку, добавить закваску, хорошо перемешать.
- 4 Вылить молоко с закваской в остальное молоко, тщательно перемешать.
- 5 Накрыть емкость с молоком крышкой, укутать и поставить в теплое место (например, к батарее) на 5-8 часов.
- 6 Готовый йогурт убрать в холодильник.

## СОВЕТЫ

- Если нет специального термометра, можно просто опустить в молоко палец. Если вы можете продержать палец в молоке более 10 секунд, значит, его температура достигла нужного значения.
- Закваску для йогурта можно купить в аптеке. Также в качестве закваски можно использовать натуральный йогурт из магазина. Его легко определить по сроку хранения – не более 7 дней.
- В дальнейшем в качестве закваски может использоваться приготовленный йогурт.

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

**ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ**

PRESSA.RU  
№ 01 (72)  
14 – 27 января  
2019 года

ПИСЬМА  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
ВРАЧЕЙ  
НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ

САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ –  
КАК ВЕРНУТЬ  
КРАСКИ ЖИЗНИ  
стр. 8–11

ЭКОНОМИМ  
НА ЛЕКАРСТВАХ:  
ОБЗОР ЦЕН  
стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

8 ПРИЧИН  
ГОТОВИТЬ  
ФАСОЛЬ РАЗ  
В НЕДЕЛЮ  
стр. 18–19

7 ПРАВИЛ  
СЧАСТЬЯ –  
КАК СНОВА  
ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ  
СВОЮ ЖЕНУ  
стр. 23

**ДОКТОР ШИШОНИН:**  
КУРС НА ЗДОРОВЬЕ –  
ГИПЕРТонию ПОД КОНТРОЛЬ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ISSN 2414-4940  
9 772409 482007 18005

**В продаже с 14 января!**

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Журнал выходит 2 раза в месяц.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961.

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 11 ФЕВРАЛЯ



Дорогие друзья! Журнал «Домашний повар» предлагает вам отметить один из самых весёлых праздников зимы – Масленицу – с нашими лучшими рецептами! Вас ждут секреты приготовления блинов, оладьев, блинчиков. Все они готовятся из доступных ингредиентов, но при этом отличаются оригинальным вкусом и интересной подачей.

## Вас ждут:

- **адаптированные рецепты** старинной кухни;
- **история приготовления** царских, боярских и купеческих блинов, рецепты блинных пирогов;
- рецепты **сладких и сытных начинок** для самых разных блинов.

## С помощью наших простых подсказок вы сможете приготовить:

- праздничные блюда Масленицы – **заливные и выпечку**;
- **оригинальные блины**: ленивые, блинные кружева и блины, которые готовят в различных регионах мира.

## А также:

- будете знать калорийность каждого блюда и время его приготовления;
- рецепты блюд для детей и тех, кто придерживается диетического питания.