

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 636992 2 0007

Фото: ArtemSh / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 15 АВГУСТА



Дорогие друзья! Выходит в свет наше новое издание для тех, кто любит готовить, – «Рецепты на скорую руку».

Эти простые рецепты выручат вас при нехватке времени, будут полезны тем, кто только пробует себя в качестве хозяйки, помогут блеснуть кулинарным мастерством при встрече неожиданных гостей. Наконец, наша подборка просто поможет вкусно поесть и накормить близких, а быстрые рецепты с взаимозаменяемыми продуктами откроют для вас новые горизонты кулинарного творчества!

В этом сборнике вы найдете:

- идеи быстрых и вкусных завтраков;
- рецепты разнообразных салатов и закусок;
- различные варианты первых блюд, которые можно приготовить буквально за полчаса;
- подборку горячих блюд, приготовление которых не займет много времени;
- рецепты быстрой и вкусной выпечки;
- стремительные десерты, которые очаруют вас своим изысканным вкусом.

И конечно, на страницах журнала есть время приготовления блюд, их калорийность, количество порций, полезные советы.

От редакции	4
Консервируем по правилам	5

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

Маринованные огурчики «Похрустим»	8
«Французские» огурчики	9
Огурчики к столу «Быстрые»	
Помидоры «Не устоять»	10
Зеленые помидоры «На радость хозяйке»	11
Помидоры по-корейски	11
Помидоры в собственном соку	
Овощное ассорти	12
Помидорчики без укуса	

КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

Икра кабачковая «Классика вкуса»	14
Маринованные кабачки	15
Баклажаны с морковкой по-корейски	16
Баклажаны по-грузински	17
Икра из баклажанов с яблоками	
Баклажаны квашеные «Вкус Кавказа» ..	18
Баклажановые «язычки»	

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Перец с овощным фаршем	20
Перец «Смачный»	21
Перец «Как с грядки»	
Квашеный перец	22
Перец в томате	
Паста из перца	23
Маринованный перец для фарширования	

КАПУСТА

Капуста «В яблочко!»	26
Квашеная капуста «Казачья»	27
«Красненькая» с чесночком	
Зимняя солянка	28
Маринованная цветная капуста	

ГРИБЫ

Белые грибы в кисло-сладком маринаде	30
Грузди холодного посола	31
Грибной паштет	32
Жареные лисички	
Грибной салат с овощами	33
Маринованные опята	
Полезные советы по сушке грибов	34

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат «Летнее тепло»	36
Традиционное лечо	37
Закуска из зеленых помидоров	
Рисовый салат «Завтрак туриста»	38
Фасоль с овощами	39
Фасоль в томате	
Вяленые помидоры	40
Консервированный редис	41
Цветная капуста в маринаде	
Способы стерилизации банок	42

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД

Заправка для борща	44
Заправка для рассольника	45
Томатная паста «Помощница»	
Кетчуп	46
Аджика «Пальчики оближешь!»	47
Аджика без варки «Жгучая»	
Аджика из свеклы. Ткемали на зиму	48

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ЗАГОТОВКИ

Шпроты по-домашнему	50
Тушенка говяжья	51
Куриный паштет «Зимний»	
Колбаса домашняя	52

СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

Кумват в цитрусовом сиропе	54
Пюре «Запас витаминов»	
Варенье из персиков	55
Абрикосовый джем с лимоном	
Варенье «Клубничка луговая»	56
Варенье «Зеленый сюрприз»	57
«Пятиминутка» из смородины	
Как приготовить идеальное варенье ...	59

НАПИТКИ

Яблочно-смородиновый микс	62
Абрикос в сиропе	
Тыквенный компот	63
Мохито из крыжовника	
Виноградный сок	64
Яблочно-грушевый сок	
Облепиховый сироп	65
Компот из малины и тутовника	
Сок «Витаминная сказка»	66



ПОВАР

«Домашний повар». Выпуск № 7 (37)/2020
«Заготовки на зиму».

Издание зарегистрировано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора АШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

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., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными
агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

09.07.2020 г., фактическое: 17.00 час. 09.07.2020 г.

Дата производства: 09.07.2020 г.

Дата выхода в свет: 18.07.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 296 300. Номер заказа ТД-3437

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-
кламных 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, пись-
ма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-
вание присланных материалов в любой форме и любым
способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС».

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ КУЛИНАРЫ, РАЧИТЕЛЬНЫЕ ХОЗЯЮШКИ, ЗНАЮЩИЕ ТОЛК ВО ВКУСЕ И ЦЕНЯЩИЕ СВОЕ ВРЕМЯ!

Мы рады новой встрече на страницах сбор-
ника «Заготовки на зиму».

Кажется, уж что нового можно придумать и
изобрести на поприще консервирования?
Столько всего придумано, столько новых вку-
сов открыто, столько необычных сочетаний
перепробовано. А мы все же постараемся
вас удивить. Потому что, как и вы, любим го-
товить, пробовать и изобретать.
Еще более хрустящими по опробованным
нами рецептам получатся огурчики, сочны-
ми помидорчики, а уж салаты – это и вовсе
парад вкуса и красок, настоящее лето под
крышкой. Итак, что же вы найдете в этом те-
плом, летнем и невероятно вкусном сборни-
ке:

- ♥ рецепты маринованных и солененьких
огурчиков и помидоров;
- ♥ пальчики оближешь, какие рецепты из
круглобоких кабачков и радующих глаз си-
неньких;
- ♥ подробные рецепты для рачительных хо-
зяюшек из сладкого перчика болгарского;
- ♥ слюнки потекут от рецептов капустки ква-
шенной да маринованной;
- ♥ рецепты заготовок из даров лесных –
грибочков хрустких, ароматных, для глаза
приятных.

Да и это еще не все. Как же без салатов, со-
усов и заправок? Их мы тоже впрок загото-
вим, благо рецепты в сборнике преотличные,
подробные. А тушенку и паштеты делать
пробовали? Очень советуем и рецептами де-
лимся щедро.
Конечно, найдутся в сборнике рецепты и
сладкого консервирования – отрада для ду-
ши морозными зимними вечерами.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
ЕШЬТЕ СО ВКУСОМ,
УГОЩАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Консервируем по правилам

Лето в самом разгаре. И любой хозяйке хочется сохранить как можно больше урожая, в который все лето вкладывалась душа.

А даже, если и нет собственного огорода, то как пройти мимо яркого фруктово-овощного разноцветия, красующегося на рыночных прилавках? Консервирование – это один из способов, который поможет продлить срок хранения любимых продуктов. А как греют душу баночки с соленьями и маринадами, аккуратно выстроенные на полках подпола или кладовой! А чтобы наслаждаться было приятнее, при консервировании будем придерживаться простых, но важных правил.

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

Все овощи, фрукты и ягоды, перед тем как начнется процесс приготовления, должны быть хорошо помыты. Если плоды будут закатываться целиком, необходимо отобрать целые экземпляры: без повреждений, трещин и вмятин, лучше, чтобы они были одного размера и уровня спелости.

СОЛЬ ДЛЯ КОНСЕРВАЦИИ

Йодированная и морская соль для консервирования не подойдет. При использовании мелкой соли продукт может быстро испортиться, закиснуть или забродить. Для любого вида заготовок используют только крупную соль!

ПОДГОТОВКА ПОСУДЫ

Особое внимание следует уделить емкости, в которой будут храниться продукты. В неподготовленной таре продукты будут быстро портиться, и употреблять такой продукт нельзя. Стеклоянные банки и крышки необходимо хорошо помыть и простерилизовать.



“ Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом.

А.С. Пушкин

БЕЗОПАСНОСТЬ

В процессе приготовления необходимо соблюдать технику безопасности. Банка от больших температур может лопнуть, и кипяток выплеснется наружу. Поэтому горячий рассол в банки наливают постепенно. Важно соблюдать максимальную дистанцию от банок и пользоваться кухонными перчатками.

ХРАНЕНИЕ

Срок хранения заготовок в среднем составляет около двух лет. Зависит он от вида овощей, способа их обработки, а также температуры хранения. Чем выше температура, тем меньше срок годности продукта. Хранить банки с продуктами лучше в темном, прохладном месте при температуре от 0 до +2 градусов, не допуская заморозки. Это может отразиться на вкусовых качествах заготовки.

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера*
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе



ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

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

Какой оливье к Новому году да без огурчика соленого? А помидорчик маринованный к плову – это же наслаждение непередаваемое. Да и к картошечке жареной гостям разносолы подать незорно. Но вот как бы так сделать, чтобы не как у всех, чтобы с секретом каким? В разделе вы найдете рецепты огурчиков хрустящих да помидорчиков сладких. А секрет в любви и приправах. Экспериментируйте с листочками пряными, перцем и хренком. Каждая хозяйка знает, что любят ее близкие. И наши рецепты для вас тоже с любовью!

Маринованные огурчики «Похрустим»

СОВЕТ

- Старайтесь выбирать ровные плоды приблизительно одного размера, тогда они равномерно просолятся и замаринуются.
- Количество листьев вишни и смородины можно уменьшить или увеличить. Это зависит от ваших предпочтений.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 кг огурцов
- 2 головки чеснока
- 1 большой или 2 маленьких корня хрена
- 8 листьев черной смородины
- 8 листьев вишни
- 4 лавровых листа
- 16 горошин черного перца
- 1 жгучий перец
- 4 небольших листа хрена
- 4 соцветия укропа с семенами
- 6 ст. л. крупной соли
- 3 ст. л. сахара
- 3 ч. л. 70 % уксуса
- 3 литра воды



4 банки
по 1,5 л



32
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы замочить на 2 часа в холодной воде. По истечении времени отмыть в двух или трех водах, убрать некачественные мягкие экземпляры, огурцы с дефектами кожицы.
- 2 Чеснок, хрен, жгучий перец помыть, очистить. Хрен и перец разрезать на 8 частей. Дольки чеснока – на половинки.
- 3 Листья смородины, вишни и хрена хорошо помыть и обдать кипятком.
- 4 Банки простерилизовать. На дно каждой банки поместить по 3 зубчика чеснока, 2 кусочка хрена, по 2 листа смородины и вишни, по листу хрена, соцветие укропа, лавровый лист, по 4 горошины черного перца и горький перец. Плотно уложить огурцы, чтобы оставалось как можно меньше свободного места.
- 5 Воду вскипятить, залить подготовленные огурцы в банках, подождать 15-20 минут, пока вода не остынет. Перелить воду снова в кастрюлю. Добавить соль, сахар, довести до кипения, влить уксус.
- 6 Полученным рассолом залить огурцы, так, чтобы он заполнил все свободное место в банке. Закатать прокипяченными крышками. Перевернуть, укутать одеялом на 2 суток до полного остывания. Готовые огурцы хранить в холодном месте.

«Французские» огурчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг огурцов
среднего размера
80 г французской горчицы
большой пучок петрушки
2 луковицы
2 головки чеснока
50 мл 9 % уксуса
0,5 стакана
подсолнечного масла
40 г соли
0,5 стакана сахара
смесь молотых
перцев по вкусу



4 банки
по 0,5 л



86
кКал



5
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы помыть, нарезать кружочками толщиной 5 мм. Поместить в большую емкость.
2 Лук очистить, порезать полукольцами, добавить к огурцам.
3 Чеснок очистить, помыть, мелко порезать. Зелень помыть, обсушить, порубить. Добавить чеснок, зелень, соль, сахар, масло, горчицу, уксус и перец к огурцам.
4 Хорошо перемешать и оставить настаиваться в теплом помещении на 4 часа. Периодически помешивать.
5 Банки простерилизовать. Разложить огурчики, залить рассолом, выделив-



шимся за время настаивания.

6 На дно большой кастрюли положить полотенце. Банки поместить в кастрюлю, налить воды до горлышка банок и стерилизовать 10 минут. Банки с огурцами закатать крышками. Укутать до полного остывания. Поместить на хранение в прохладное место.

Огурчики к столу «Быстрые»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг небольших огурцов
4 зубчика чеснока
пучок укропа
1 ст. л. соли
1 ч. л. сахара
молотый черный
перец по вкусу



4
порции



19
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы помыть, обрезать с двух сторон. Разрезать вдоль на части. Поместить в полиэтиленовый пакет.
2 Чеснок очистить, измельчить, добавить к огурцам. Укроп помыть, порезать, положить к огурцам вместе с веточками. Добавить соль, сахар, перец. Все перемешать.
3 Пакет завязать, убрать в холодильник. Через час огурцы можно подавать на стол. Хранить огурцы в холодильнике не более 5 дней.



Помидоры «Не устоять»



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры у основания проколоть зубочисткой. Зелень порубить. Лук очистить, порезать тонкими кольцами. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинами. Банки простерилизовать. На дно банки выложить чеснок, зелень, зонтик укропа. Плотно уложить помидоры, сверху присыпать луком.

2 Довести до кипения воду. Добавить соль, сахар, перец, лаврушку. Кипятить 10 минут. Добавить уксус. Залить рассолом помидоры. Стерилизовать в кастрюле с водой 15 минут. Закатать, укутать до остывания.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг помидоров
200 г зелени (укроп, петрушка), 3 луковичи
1 головка чеснока
5 зонтиков укропа
15 ст. л. подсолнечного масла

Для маринада:

3 литра воды, 3 ст. л. соли
6 ст. л. сахара
0,5 стакана 9 % уксуса
10 горошин душистого перца
10 лавровых листьев



5 банок
по 1 л



150
кКал



1 час
30 минут

Зеленые помидоры «На радость хозяйке»



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Зелень крупно порубить ножом. Чеснок порезать пластинками. Помидоры помыть, сделать разрезы крест-накрест вглубь чуть ниже середины. В полученные отверстия поместить чеснок и петрушку.

2 Банки простерилизовать. На дно каждой выложить зонтик укропа, 3 горошины перца, 2 лаврушки. Доверху утрамбовать помидоры. Воду вскипятить, залить в банки, дать постоять 20 минут. После воду слить в кастрюлю, довести до кипения, добавить соль и сахар, дать покипеть 3 минуты, добавить уксус. Залить

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг зеленых помидоров
пучок петрушки
6 зубчиков чеснока
3 зонтика укропа
9 горошин душистого перца
6 лавровых листьев

Для маринада:

2 литра воды, 2 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. 70 % уксуса



3 банки
по 0,8 л



35
кКал



1 час
30 минут

кипящим маринадом помидоры, закатать крышками, перевернуть вверх дном.

калорийность указана на 100 г продукта

Помидоры по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг упругих помидоров среднего размера
3 болгарских перца
3 средних моркови
2 головки чеснока
1 небольшой жгучий перец
большой пучок петрушки
1 стакан подсолнечного масла
4 ст. л. сахара
3 ст. л. соли без горки
100 мл 6 % уксуса
2 ст. л. приправы для моркови по-корейски



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи и зелень хорошо помыть. У перца и помидоров удалить плодоножки. Помидоры нарезать на четыре части. Болгарский перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой.

2 Морковь очистить, натереть на терке для овощей по-корейски или нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, измельчить чеснокодавкой. Петрушку порубить.

3 Все подготовленные ингредиенты поместить в большую емкость, добавить подсолнечное масло, соль, сахар, уксус, приправу и перемешать. Дать настояться 40 минут под



крышкой в прохладном месте.

4 Заготовку разложить по стерилизованным банкам. Залить выделившимся соком. Стерилизовать в кастрюле с водой 10 минут. Закатать крышками.

Помидоры в собственном соку

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг твердых помидоров
2 кг мягких помидоров
2 ст. л. соли
3 ст. л. сахара
30 мл 9 % уксуса
2 г острого перца
8 зубчиков чеснока
8 горошин черного перца
4 лавровых листа
3 литра воды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мягкие помидоры поместить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде в течение 2-3 минут. Остудить и снять кожицу. Полученную массу очищенных помидоров перетереть блендером в пюре или пропустить через мясорубку. Томат поставить в кастрюлю на плиту. Добавить соль, сахар, острый перец и варить 30 минут. За 5 минут до готовности добавить уксус.

2 Чеснок очистить, помыть, порезать на 4 части. Воду поставить кипятиться. Упругие помидоры помыть. На дно стерилизо-



ванных банок поместить по 2 горошины черного перца, лавровый лист, по 2 разрезанных зубчика чеснока. Заполнить банки доверху помидорами. Залить кипятком на 15 минут. Затем кипяток слить, а банки с помидорами залить кипящим томатом. Банки закатать.

Овощное ассорти



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы замочить. Листья смородины и хрена обдать кипятком. Крупные зеленые помидоры разрезать на части. Кабачки порезать кружочками 1-2 см. Чеснок очистить, помыть.

2 На дно стерилизованных банок выложить укроп, по 4 листа смородины, по листу хрена, по 6 горошин перца. Плотнo уложить овощи. Залить кипятком на 10 минут. Слить воду в кастрюлю, довести до кипения и залить на 15 минут. В третий раз добавить в рассол соль, сахар. Довести до кипения, влить уксус, залить овощи и закатать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г красных помидоров
400 г бурых и зеленых помидоров, 700 г огурцов

2 небольших кабачка

6 зубчиков чеснока

треть стручка горького перца, 4 зонтика укропа

8 листьев смородины

2 небольших листа хрена

12 горошин черного перца

Для маринада:

1,5 литра воды, 3 ст. л. соли

9 ст. л. сахара

12 ст. л. 9 % уксуса



Помидорчики без уксуса

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры и виноград помыть. Виноград очистить от веточек. Помидоры у основания проколоть зубочистками. Чеснок очистить.

2 Банки простерилизовать. Уложить плотно помидоры и виноград. Добавить чеснок.

3 Воду вскипятить. Залить подготовленные ингредиенты в банке. Оставить на 15 минут. Затем воду слить снова в кастрюлю.

4 Воду вскипятить, добавить соль, сахар, перец, гвоздику и лавровый лист. Прокипятить 10 минут. Кипящим рассолом залить

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг помидоров

0,5 кг винограда

4 зубчика чеснока

Для маринада:

2 литра воды

20 горошин черного перца, 6 горошин душистого перца

4 лавровых листа

6 бутонов гвоздики

2 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара



заготовку, закатать крышками. Укутать до полного остывания.





КАБАЧКИ И БАКЛАЖАНЫ

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

Как здорово, когда в погребе или кладовой дожидаются своего часа разномастные баночки с заготовками! Это очень удобно, когда неожиданно приходят гости. Всегда есть что поставить на стол. Да и повседневный ужин, когда за столом собирается вся семья, зимние заготовки отлично разнообразят. Например, с мясом и рыбой отлично сочетается кабачковая икра или закуска из баклажанов. Существует огромное количество разнообразных рецептов заготовок из кабачков и баклажанов. Мы подготовили для вас те, что просты в приготовлении, но отличаются отменным вкусом.



Икра кабачковая «Классика вкуса»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг кабачков
- 4 больших луковицы
- 0,5 кг моркови
- 1 кг помидоров
- 0,5 кг сладкого болгарского перца
- 1 стакан подсолнечного масла
- 0,5 стакана томатной пасты
- 0,5 стакана сахара
- 2 ст. л. соли
- 4 зубчика чеснока
- молотый черный перец по вкусу



9 банок
по 0,5 л



67
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть. Морковь очистить, порезать вдоль на не очень длинные полоски. С кабачков снять кожицу. Если кабачки большие, то удалить из середины семечки. Порезать кружочками толщиной около 1 см. Лук очистить, из перца удалить семена и плодоножку. Перец, помидоры, лук крупно порезать. Чеснок очистить, измельчить.

2 Глубокий противень смазать подсолнечным маслом. Выложить все овощи, кроме чеснока. Налить немного воды. Поставить в духовку на 1,5 часа, запекать при температуре 180 градусов.

3 По истечении времени овощную массу остудить, переложить в металлическую посуду и измельчить блендером до однородной массы.

4 Емкость с заготовкой поставить на плиту, добавить стакан подсолнечного масла, прикрыть крышкой и варить 30 минут. Затем добавить томатную пасту, соль, сахар, перец по вкусу и чеснок. Все хорошо перемешать и варить еще час. Банки простерилизовать, разложить готовую икру, закатать. Укутать на сутки. Заготовку хранить в прохладном месте.

СОВЕТ

- Овощи для икры можно запекать не только на противне, но и в рукаве для запекания.



Маринованные кабачки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки помыть, обсушить, срезать плодоножки. Молодые кабачки можно не очищать от кожицы. Порезать тонкими кружочками около 5 мм. Уложить в небольшую кастрюлю.

2 Зелень помыть, нарезать. Чеснок очистить, выдавить через чеснокодавку. Добавить к кабачкам.

3 В отдельной емкости смешать воду, уксус и подсолнечное масло. Добавить к смеси сахар, мед, соль и специи. Все тщательно перемешать.

4 Залить смесью кабачки, аккуратно руками равномерно распределить кабачки с чесноком в рассоле. Накрыть тарелкой, диаметром меньше, чем кастрюля. Установить пресс. Поставить на 2 часа в холодильник.

5 По истечении времени разложить заготовку по стерилизованным банкам. Залить рассолом.

6 Банки поместить в большую кастрюлю, налить воды до горлышка банок и стерилизовать 10 минут. Готовый продукт закатать крышками. Укутать до полного остывания. После поместить на хранение в прохладное место.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Впервые употреблять в пищу сами кабачки начали итальянцы. До этого ели только их цветы или семена.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 молодых кабачков
или цукини среднего
размера

треть стакана воды

50 мл 9 % уксуса

треть стакана
подсолнечного масла

1 ч. л. сахара

1 ч. л. меда

1 ч. л. соли

5 зубчиков чеснока

1 ч. л. куркумы

1 ч. л. молотого
кориандра

пучок петрушки
или кинзы



2 банки
по 0,5 л



69
кКал



3
часа



Баклажаны с морковкой по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 3 крупных моркови
- 2 крупных луковицы
- 1 головка чеснока
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. 9 % уксуса
- 4 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. соли для основного рецепта
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. молотого красного перца
- 1 ч. л. кориандра
- 3 ст. л. соли для подготовки баклажанов



4 банки
по 0,5 л



75
кКал



6 часов
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны помыть. Удалить плодоножку. Разрезать на 2-3 части так, чтобы они были не больше 8 см. Каждую часть разрезать вдоль еще на 4 части. Поместить в миску, обильно присыпать солью. Дать постоять 20 минут. Хорошо промыть.
- 2** Перец помыть, удалить семена и плодоножку, нарезать тонкой соломкой.
- 3** Морковь помыть, очистить, потереть на терке для корейской моркови или тонко порезать. Залить кипятком на 2-3 минуты.
- 4** Лук очистить, нарезать полукольцами. Смешать с морковью и перцем. Чеснок очистить, выдавить к смеси овощей. Добавить соль, два вида перца, кориандр, сахар и хорошо перемешать.
- 5** Обжарить в течение 10 минут на подсолнечном масле промытые баклажаны.
- 6** Баклажаны выложить в кастрюлю, добавить смесь овощей со специями, влить уксус. Хорошо перемешать и оставить мариноваться на 5 часов.
- 7** Простерилизовать банки и крышки. Выложить в банки заготовку. Поставить в кастрюлю, налить воды до горлышка банок. Стерилизовать 15 минут.
- 8** Банки с готовым салатом закатать крышками. Поставить вверх дном и укрыть одеялом. Держать так 8-10 часов. Убрать на хранение в темное, прохладное место.

Баклажаны по-грузински с грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг мелких баклажанов
- 2 луковицы
- 2 пучка петрушки
- пучок кинзы
- 1 горький перец
- 1 головка чеснока
- 4 помидора
- 10 грецких орехов
- 1 стакан подсолнечного масла
- 1 ст. л. соли для баклажанов
- 1 ч. л. соли для фарша
- 0,5 стакана воды



4 банки
по 0,5 л



105
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны помыть, обрезать хвостики. Разрезать на две части вдоль (не до конца). Присыпать солью и оставить на час. Затем промыть холодной водой.

2 Лук очистить, разрезать на крупные части. Помидоры помыть, крупно порезать. Чеснок очистить. У перца удалить плодоножку и семена. Пропустить через мясорубку лук, помидоры, чеснок, орехи, перец и зелень. Посолить, перемешать.

3 Баклажаны начинить фаршем. Сок от фарша отжать, но не выливать.

4 В сковороде с широким дном налить растительное масло и обжарить бакла-



жаны с двух сторон. Залить соком от фарша, добавить воду и оставшееся масло. Тушить на слабом огне 40 минут. Фаршированные баклажаны переложить в стерилизованные банки, залить жидкостью от обжарки. Стерилизовать в кастрюле с водой 15 минут. Закатать крышками. Укутать на сутки.

Икра из баклажанов с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 3 болгарских перца
- 4 луковицы
- 1 кг спелых помидоров
- 2 крупных яблока
- 1 ч. л. сахара
- 1 стакан подсолнечного масла
- молотый черный перец по вкусу
- 1,5 ст. л. соли



4 банки
по 0,5 л



78
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны порезать кубиками. Засыпать 1 ст. л. соли. Дать постоять 20 минут. Затем хорошо промыть. Помидоры, перец, яблоки помыть. У перца удалить семена и плодоножку. Овощи порезать небольшими кубиками. Лук очистить, порезать полукольцами. Яблоко натереть на крупной терке.

2 В широкой посуде разогреть подсолнечное масло. Положить лук, обжарить до золотистого цвета, добавить помидоры. Тушить 10 минут под крышкой. До-



бавить баклажаны, перец, яблоки. Перемешать. Тушить еще 50 минут.

4 Когда баклажаны станут мягкими, овощи пюрировать. Добавить 0,5 ст. л. соли, сахар, молотый перец, перемешать. Проварить на малом огне без крышки в течение 40 минут. Икру переложить в стерилизованные банки. Закатать.

Баклажаны квашеные «Вкус Кавказа»



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В каждом баклажане сделать продольный надрез. Положить в кипящую воду, прокипятить 10 минут, переложить на 20 минут в холодную воду, затем откинуть на дуршлаг.

2 Воду, где варились баклажаны, посолить, положить сельдерей, кипятить 5 минут. Сельдерей извлечь, рассол остудить.

3 Зелень вымыть, чеснок очистить, у горького перца удалить плодоножку и семена. Зелень, чеснок и перец мелко порубить. Прорези в баклажанах заполнить смесью. Подготовленные баклажаны плотно

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баклажанов

1,5 ст. л. крупной соли

4 зубчика чеснока

по пучку петрушки,
укропа, чабера, сельдерея

острый перец по вкусу

4 стакана воды



6
порций



36
кКал



1
час

сложить в широкую емкость, залить остуженным рассолом, положить тарелку. Сверху поставить гнет. Оставить кваситься на 5-10 дней в прохладном месте. Хранить не более 1 месяца.

Баклажановые «язычки»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны порезать вдоль кусочками толщиной около 1 см. Залить холодной водой с добавлением 1 ст. л. соли.

2 Морковь, чеснок, перец почистить. Порезать крупными кусочками и прокрутить через мясорубку.

Полученную массу варить 45 минут на медленном огне. Зелень помыть, порубить. Добавить к соусу за 10 минут до готовности с 3 ст. л. соли и 4 ст. л. сахара.

3 Баклажаны обжарить с двух сторон в подсолнечном масле. На дно стерилизованной банки налить 3-4 ст. л. горячего соуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг баклажанов

2 кг помидоров, 4 ст. л. соли

0,5 кг моркови, 4 ст. л. сахара

0,5 кг сладкого перца

3 головки чеснока

по пучку петрушки, укропа

100 мл 9 % уксуса

50 мл подсолнечного
масла



8 банок
по 0,5 л



58
кКал



2
часа

Плотно выложить жареные баклажаны, долить сверху соус, чтобы не было пустых мест, закатать. Укутать, остудить.





БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Рецепты

**Секреты
приготовления**

**Полезные
советы**

Любят наши хозяйки огурчики да помидорчики на зиму заготовить. И то сказать, в огородах эти культуры на первом месте. Разве что перчик им конкуренцию составить может. Яркий, мясистый, сладкий, он не только богат витаминами и микроэлементами, но и послужит отличным дополнением к таким гарнирам, как рис, картошечка, любимая всеми гречка. Заготавливать перчик можно как самостоятельный продукт, так и в составе салатов. И подготовить его к консервированию довольно просто, много времени не требует. Зато зимой вкуснейшие заготовки не единожды порадуют ваших гостей и домочадцев.

Перец с овощным фаршем

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Отличной заготовкой на зиму будет замороженный перец. В нем сохранится больше витаминов и полезных веществ.

● Самый простой способ: порезать свежий перец соломкой, сложить в пакет и заморозить.

● Второй способ – заготовка для фаршированного перца. Удалить плодоножку и семена. Бланшировать 3 минуты в горячей воде. Поместить на 1 минуту в холодную, остудить. Перец станет мягким. Полученную заготовку сложить, поместить по пакетам и заморозить. Таким образом, замороженный перец не займет много места в морозилке и отлично подойдет для фарширования после разморозки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг болгарского перца
- 1,5 кг помидоров
- 4 крупных луковицы
- 2 кг моркови
- 100 г корня пастернака
- 50 г корня петрушки
- 50 г корня сельдерея
- по одному пучку укропа, петрушки, сельдерея
- 2 ст. л. соли с горкой
- 2 ст. л. сахара
- 50 мл подсолнечного масла для жарки
- 1 ч. л. молотого красного острого перца
- 1 ч. л. молотого черного перца

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть. У перца удалить семена и плодоножку. Плоды оставить целыми. Бланшировать 3 минуты в кипящей воде, аккуратно извлечь и поместить в холодную воду на 1 минуту. Откинуть на дуршлаг. Остудить.

2 Зелень помыть, измельчить.

3 Лук, морковь и коренья очистить. Морковь натереть на крупной терке. Лук порезать полукольцами. Коренья порезать небольшими кубиками. Все овощи обжарить по отдельности на подсолнечном масле. Объединить с зеленью, добавить 1 ст. л. соли, хорошо перемешать.

4 Полученным фаршем заполнить перцы. Фаршированный перец разложить по стерилизованным банкам. Подготовить томатную пасту. Помидоры порезать мелкими кубиками, подогреть до кипения. Проварить 10 минут. Добавить 1 ст. л. соли, сахар, молотый перец. Помидоры перемешать блендером до однородной массы. Томат проварить еще 20 минут.

5 Кипящим томатом залить подготовленный перец, закатать. Укутать до полного остывания.



4 банки
по 1 л



33
кКал



1 час
30 минут

Перец «Смачный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг болгарского перца
4 головки чеснока
150 г петрушки
150 г укропа

Для рассола:

2 литра воды
1 стакан подсолнечного масла
1 ч. л. 70 % уксуса
1 стакан сахара
3 ст. л. соли



5 банок
по 0,5 л



78
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть. Удалить плодоножку и семена. Разрезать на половинки или на 3 части в зависимости от размера перца.

2 Чеснок очистить, вымыть, мелко порубить. Зелень помыть, измельчить.

3 Подготовить рассол. Вскипятить воду, добавить соль, сахар, подсолнечное масло, чеснок. Кипятить 5 минут. Засыпать зелень, положить перец. Кипятить 20 минут. В конце варки добавить уксус.

4 Перец аккуратно разложить по стерилизованным банкам, залить рассолом, чтобы он полностью по-



крывал перец и в банке не оставалось воздуха. Закатать крышками.

5 Укутать на 10 часов. Переместить на хранение в прохладное место.

Перец «Как с грядки»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кг болгарского перца
небольшого размера

Для рассола:

2 литра воды
1 стакан сахара
0,5 стакана 9 % уксуса
1 стакан подсолнечного масла
2 ст. л. соли с горкой
6 лавровых листьев
15 горошин черного перца
10 горошин душистого перца



6 банок
по 0,7 л



69
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть. Обсушить. Не чистить, сохранить семена и плодоножку. Наколоть вилкой в нескольких местах. Проследить, чтобы плоды были без гнили и повреждений.

2 Подготовить рассол. Воду довести до кипения. Добавить соль, сахар, подсолнечное масло, перец горошком и лавровый лист. Кипятить 5 минут. В кипящий рассол налить уксус и положить перец. Проварить 5 минут.

3 Перец аккуратно разложить по стерилизованным банкам. Залить рассолом, чтобы не осталось пузырьков



ков воздуха. Закатать. Утеплить до полного остывания. Хранить в темном, прохладном месте.



Квашеный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Воду с лавровым листом прокипятить, смешать с солью. Остудить до комнатной температуры.
- 2 Перец и укроп помыть. Перец помыть, наколоть в нескольких местах вилкой. Уложить в кастрюлю.
- 3 Чеснок очистить, измельчить. Добавить к перцу, укроп выложить в кастрюлю целиком вместе с ветками, насыпать тмин.
- 4 Залить рассолом. Перец должен быть полностью прикрыт. Накрывать тарелкой. Сверху поставить гнет. Оставить мариноваться при комнатной температуре на 3 дня.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг болгарского перца
- 2 ст. л. соли
- 2 литра воды
- 1 головка чеснока
- 2 ч. л. тмина
- пучок укропа
- 3 лавровых листа



10 порций



28 кКал



30 минут

- 5 Перец разложить по банкам. Рассол слить, прокипятить. Залить перец, укупорить. Хранить в прохладном месте.



Перец в томате

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи и чеснок помыть. У перца удалить плодоножку и семена. Порезать на крупные части. Чеснок очистить, мелко порубить. У горького перца удалить плодоножку и семена. Измельчить.
- 2 Помидоры прокрутить через мясорубку. Поставить в большой кастрюле на плиту. Довести до кипения. Варить 30 минут. Ближе к завершению варки добавить соль, сахар, горький перец и масло.
- 3 Перец и чеснок добавить к томату, варить еще 40 минут на медленном огне. В конце варки налить ук-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг болгарского перца
- 1,5 ст. л. соли
- 3 ст. л. сахара
- 2,5 кг мягких помидоров
- 1 головка чеснока
- 50 мл 9 % уксуса
- две трети стакана подсолнечного масла
- треть небольшого стручка горького перца



6 банок по 0,8 л



63 кКал



1 час 30 минут

- сус. Разлить заготовку по стерилизованному банкам, укупорить. Укутать до полного остывания.

Паста из перца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 крупных болгарских перцев
2 крупных луковицы
2 помидора
0,5 стакана подсолнечного масла
0,5 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ч. л. 9 % уксуса
0,5 стакана воды



4 банки по 0,5 л



75 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец и помидоры помыть. У перца удалить плодоножку и семена. Овощи порезать небольшими кусочками.

2 Лук очистить, порезать мелкими кубиками. В кастрюлю с толстым дном добавить подсолнечное масло, пассеровать лук до мягкости и прозрачности.

3 К луку добавить воду, перец и помидоры. Прикрыть кастрюлю крышкой и варить 30 минут на медленном огне. Добавить соль, сахар. Измельчить блендером до однородной массы. Пюре проварить еще 40 минут. В конце варки добавить уксус.



4 Разложить пасту из перца по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Укутать на сутки. Хранить в темном, прохладном месте.

Маринованный перец для фарширования

ИНГРЕДИЕНТЫ:

12 болгарских перцев
1 ст. л. соли
0,5 ст. л. сахара
1 литр воды
0,5 ст. л. 9 % уксуса
5 горошин черного перца



1 банка 1,5 л



32 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть. Удалить плодоножку, очистить от семян. Сохранить форму, не резать. Уложить в кастрюлю. Залить кипятком на 15 минут.

2 Воду слить снова в кастрюлю. Перец остудить, вставить по 4 штуки друг в друга. Переложить в стерилизованную банку.

3 Воду вскипятить, добавить соль, сахар, перец горошком, уксус. Залить перец. Закатать крышкой. Перевернуть вверх дном, укутать на 12 часов.



Специальные выпуски журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» «ЗАГОТОВКИ». Уже в продаже!



Реклама. 12+

Спецвыпуски распространяются только в розницу
и не входят в подписной комплект журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» (индекс П2960).

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



КАПУСТА

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

Как любовно отзывалась о блюдах из картофеля героиня одной из знаменитых отечественных комедий: «Картофель фри, картофель пай, вареный, пюре...», точно так же можно сказать и о капусте. Квашеная, маринованная, ассорти... Рецептов из этого овоща превеликое множество. Любимая испокон веку на Руси капуста прекрасна как в сыром, так и в обработанном виде. А также отлично сочетается с любыми другими овощами и гарнирами. А потому не забудьте дополнить свое домашнее меню заготовками из капусты. И вы получите не только вкуснейшие блюда, но и настоящую домашнюю аптечку.



Капуста «В яблочко!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой вилок капусты
- 4 крупных моркови
- 5 зубчиков чеснока
- 2 яблока
(в идеале антоновских)
- 2 луковицы
- 100 г изюма
- 0,5 литра воды
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан подсолнечного
масла
- 0,5 стакана 6 % яблочного
уксуса
- 2 ст. л. соли



6 банок
по 0,5 л



93
кКал



6 часов
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Изюм помыть, ошпарить кипятком. Слить воду, обсушить, рассыпав на полотенце.
- 2** С капусты снять верхние листья. Нашинковать кочан тонкой соломкой. Поместить в кастрюлю или таз. Всыпать 1 ст. л. соли, хорошо помять руками до выделения сока.
- 3** Морковь и яблоки помыть, очистить, натереть на крупной терке.
- 4** Чеснок и лук очистить, чеснок пропустить через чеснокодавку. Лук порезать мелкими кубиками.
- 5** Ингредиенты объединить, перемешать.
- 6** Подготовить рассол. В воду добавить сахар, 1 ст. л. соли, 1 стакан подсолнечного масла. Довести до кипения. Снять с огня, добавить яблочный уксус.
- 7** Когда рассол немного остынет, залить капусту. Дать постоять в тепле 6 часов.
- 8** Разложить по стерилизованному банкам. Поместить банки в кастрюлю, налить в нее воды до горлышка банок (на дно кастрюли заранее положить полотенце). Стерилизовать 10 минут. Закатать крышками. Укутать на 10 часов. Поместить на хранение в холодное место.

СОВЕТ

- Если сделать небольшую порцию салата, то его можно не закатывать, а через 6 часов подавать к столу и радовать близких.

Квашеная капуста «Казачья»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой вилок капусты
- 4 крупных моркови
- 20 горошин черного перца
- 5 лавровых листов
- 0,5 литра воды
- 1 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. сахара



1 банка
3 л



30
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С капусты снять верхние листья. Нашинковать кочан тонкой соломкой.
- 2** Морковь натереть на крупной терке. Овощи поместить в тазик, хорошо перемешать. Помять, чтобы капуста осела, но еще не дала сок. Добавить к овощам перец, лавровый лист. Снова перемешать. Плотнo уложить в банку.
- 3** В 0,5 литра холодной кипяченой воды добавить соль, сахар и перемешать до полного растворения. Залить рассолом капусту.
- 4** Банку поставить в емкость: таз или кастрюлю.



Капуста в процессе квашения даст сок. На два дня капусту оставить в тепле. В течение дня два-три раза капусту проколоть деревянной шпажкой. По истечении времени банку закрыть крышкой и убрать в прохладное место еще на шесть дней, чтобы капуста «дошла». Хранить в холодильнике.

«Красненькая» с чесночком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг краснокочанной капусты, 2 моркови
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соли

Для маринада:

- 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 1/4 стакана 9 % уксуса
- 4 лавровых листа
- 0,5 ч. л. кориандра
- 5 горошин черного перца
- 5 горошин душистого перца



1 банка
1 л



38
кКал



1 час +
3 суток

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С капусты снять верхние листья. Нашинковать капусту тонкой соломкой. Помять руками.
- 2** Морковь помыть, очистить, натереть на терке для моркови по-корейски.
- 3** Чеснок очистить, мелко порубить. Все смешать, переложить в банку. Утрамбовать.
- 4** В воду добавить подсолнечное масло, сахар, лавровый лист, перец и кориандр. Довести до кипения. Кипятить 5 минут. По окончании времени влить уксус. Маринад немного остудить, убрать лавровый лист. Залить капусту.



5 После того, как капуста полностью остынет, накрыть банку полиэтиленовой крышкой, убрать в холодильник. Через сутки салат готов к употреблению.



Зимняя солянка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту нашинковать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке, лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры обдать кипятком. Снять кожицу. Порезать мелкими кубиками. Капусту залить кипятком. Подождать 15 минут. Воду слить.

2 В кастрюлю налить подсолнечное масло. Обжарить лук до прозрачности. Добавить морковь. Обжарить 10 минут. Засыпать капусту. Добавить перец, лавровый лист. Перемешать. Тушить около 1 часа. Через 30 минут от начала тушения добавить измельченные помидоры. За 5

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг капусты, 5 луковиц
4 моркови, 4 помидора
0,5 ч. л. молотого черного перца, 1 ст. л. 9 % уксуса
6 лавровых листьев
2 ст. л. соли без горки
0,5 стакана подсолнечного масла



2 банки
по 1 л



31
кКал



1 час
40 минут

минут до готовности добавить соль и уксус. Хорошо перемешать. Разложить готовую солянку по стерилизованным банкам.

6 Стерилизовать банки 15 минут. Закатать крышками. Укупать на сутки.

Маринованная цветная капуста



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту разобрать на соцветия и помыть. Чеснок и морковь помыть и очистить. Чеснок нарубить тонкой соломкой. Морковь натереть на терке для моркови по-корейски.

2 Вскипятить 1,5 литра воды, положить капусту, кипятить 5 минут. Откинуть на дуршлаг.

3 Капусту с чесноком и морковью разложить по стерилизованным банкам.

4 В кастрюлю влить 2 стакана воды, добавить соль, сахар, перец и прокипятить 5 минут, влить уксус и снять с огня. Капусту за-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг цветной капусты
2 моркови
1 головка чеснока

Для маринада:

2 стакана воды
50 мл 9 % уксуса
3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли
5 горошин черного перца
5 горошин душистого перца



2 банки
по 0,5 л



51
кКал



40
минут

лить горячим маринадом и закрутить крышками. Укупать на сутки.



ГРИБЫ

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

Грибы – это один из самых питательных и богатых белком продуктов. Например, в сушеных грибах содержание белка сопоставимо с содержанием белка в мясе. Поэтому эти ароматные дары леса – идеальный продукт для тех, кто хочет оставаться стройным, для людей с повышенной физической нагрузкой и просто для любителей полакомиться соленьками да груздями, наваристым супчиком из сушеных боровиков, маринованными опятами. А мы, в свою очередь, расскажем, как правильно обрабатывать, приготовить и хранить заготовки из грибов.

Белые грибы в кисло-сладком маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг белых грибов
700 мл воды для маринада
3 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
100 мл 9 % уксуса
4 лавровых листа
12 горошин душистого перца
12 горошин черного перца
8 бутонов гвоздики
100 г корня хрена
несколько веточек укропа



4 банки
по 0,5 л



32
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы подготовить. Не мочить. Очистить грязь с ножки. Большие грибы порезать на несколько частей. Маленькие оставить целыми. Промыть в нескольких водах.

2 Чистые грибы выложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она чуть покрывала грибы. Добавить 1 ст. л. соли и варить, снимая пену, 20 минут от момента закипания.

3 Готовые грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость.

4 Корень хрена помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Укроп вымыть, обсушить, разделить на мелкие веточки.

5 В стерилизованные банки разложить лавровый лист, перец, гвоздику, хрен и укроп.

6 Для маринада вскипятить воду с сахаром и оставшейся солью. Перед выключением добавить уксус.

7 Разложить грибы по банкам и залить кипящим маринадом.

8 Укупорить крышками и оставить укутанными до остывания. Хранить в темном, холодном месте.

СОВЕТЫ

● Для маринования можно брать не только белые грибы. Не менее вкусными будут маслята, подосиновики, подберезовики, опята и лисички. Грибы лучше мариновать отдельно друг от друга. Если маринуются грибы разных видов, то рекомендуется отваривать их отдельно, объединять только в банках перед заливкой рассолом.

● Маленькие грибочки лучше оставлять целыми, большие разрезать на несколько частей.

● При мариновании маслят липкую пленку со шляпки гриба удаляют, она может дать горечь.



Грузди холодного посола

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы очистить от мусора, хорошо промыть в нескольких водах. Ножки удалить, оставить только шляпки. Поместить в кастрюлю. Накрыть тарелкой и дать вымокнуть двое суток, воду необходимо менять не менее двух раз за сутки.

2 После того, как грибы вымокнут, воду слить, грибы откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Лавровый лист раскрошить в тарелку. Чеснок очистить, порезать пластинками, хрен помыть, очистить, измельчить ножом. Укроп порезать. Добавить листья смородины и вишни. Засыпать соль. Специи для засолки перемешать.

3 В чистую эмалированную кастрюлю на дно выложить часть специй, затем слоями выкладывать грибы, чередуя их со специями.

4 Грибы сверху прикрыть чистой марлей, положить блюдо или деревянный кружок, сверху поставить груз. В качестве груза можно использовать трехлитровую банку с водой. Поместить в прохладное место на 40 дней.

5 Если на поверхности грибов появится плесень, то ее необходимо удалить с помощью тряпки, смоченной в уксусе. При этом груз и деревянный кружок лучше каждый раз промывать в кипяченой воде с содой, марлю – менять. По истечении времени грибы готовы к употреблению. Перед тем как подать на стол, их следует промыть от соли.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг груздей

0,5 ст. л. соли

1 небольшой корень
хрена

15 зубчиков чеснока

10 горошин душистого
перца

4 лавровых листа

5 листьев вишни

5 листьев смородины

пучок укропа

Если вы переживаете, что грибы посолены сырыми, то после отмачивания их можно отварить около 20 минут. Способ засолки будет без изменений.



3 банки
по 1 л



21
кКал



1
час



Грибной паштет

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы почистить, хорошо помыть. Отварить с 0,5 ст. л. соли в течение 25 минут, помешивая и снимая пену. Откинуть на дуршлаг.

2 Помидоры помыть. Опустить в кипяток на 2 минуты. Очистить от кожуры, нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить в течение 10-15 минут. Лук очистить, порезать полукольцами. Обжарить до полупрозрачного цвета.

3 Грибы, лук, морковь, помидоры пропустить через мясорубку. Посолить, добавить перец. Тушить 40 минут. Полученную массу перетереть блендером до

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг свежих грибов
(подосиновика, белые, подберезовики, маслята)

4 моркови

5 луковиц

5 мягких помидоров

100 мл подсолнечного
масла

1,5 ст. л. соли

молотый черный
перец по вкусу



4 банки
по 0,5 л



49
кКал



2
часа

состояния паштета. Разложить по стерилизованному банкам, укупорить. Укутать на 12 часов.

Жареные лисички

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы почистить, хорошо промыть. Поместить в кастрюлю, налить воды, добавить соль, лавровый лист и отварить в течение 15 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

2 Лук очистить, порезать мелкими кубиками.

3 Подсолнечное масло разогреть на сковороде. Лук обжарить до золотистого цвета. Добавить грибы, жарить с луком около 40 минут, пока не испарится жидкость.

4 Топленое масло разогреть, пока оно не станет горячим. Грибы положить

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг лисичек

100 мл подсолнечного
масла

4 лавровых листа

2 луковицы

1 ст. л. соли

200 мг топленого масла



1 банка
0,7 л



261
кКал



1 час
30 минут

в стерилизованную банку, залить маслом. Банку укупорить. Хранить в холодном месте.

Грибной салат с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг груздей (можно других грибов)
 100 мл подсолнечного масла
 большой пучок укропа
 1 кг моркови
 1 кг помидоров
 1 кг лука
 1 ст. л. 9 % уксуса
 2 ст. л. соли
 5 лавровых листьев
 молотый перец по вкусу



4 банки
по 0,5 л



49
кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы очистить, крупные порезать на несколько частей, промыть в нескольких водах. Залить водой, отварить 20 минут, откинуть на дуршлаг.

2 Лук очистить, порезать полукольцами. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Помидоры помыть, порезать кубиками.

3 Все ингредиенты перемешать с грибами, добавить соль, перец и лавровый лист. В кастрюлю с толстым дном налить подсолнечное масло, переложить заготовку для салата и тушить 1 час на маленьком огне. Укроп помыть, измельчить, добавить к



заготовке, влить уксус, перемешать. Тушить еще 10 минут.

4 Разложить салат по стерилизованным банкам, закрыть пергаментом или полиэтиленовой крышкой. После остывания убрать в холодильник.

Маринованные опята

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг опят
 2 ст. л. соли
Для маринада:
 2 литра воды
 60 г соли
 50 г сахара
 1 ст. л. 70 % уксусной эссенции
 4 лавровых листа
 6 бутонов гвоздики
 6 зубчиков чеснока



5 банок
по 0,5 л



31
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы почистить, хорошо промыть. Поместить в кастрюлю, залить водой, чтобы она не выступала на поверхность грибов, добавить 2 ст. л. соли. Варить 25 минут, помешивая и снимая пену. Откинуть на дуршлаг.

2 Подготовить маринад. Воду вскипятить. Добавить соль, сахар, гвоздику, лавровый лист. Прокипятить 10 минут.

3 Грибы поместить в кипящий маринад, прокипятить еще 5 минут.



4 Чеснок очистить, порезать тонкими пластинами, разложить на дно стерилизованных банок. Грибы разложить по банкам (до плечиков), залить рассолом. Банки закрутить, остудить и убрать на хранение.

Полезные советы по сушке грибов

КАКИЕ ГРИБЫ ЛУЧШЕ СУШИТЬ?

Для сушки годятся только трубчатые грибы. Это грибы, у которых низ шляпки напоминает губку. К таким относятся, например, белые, подберезовики, подосиновики и моховики. Грибы необходимо выбирать молодые, не червивые, без признаков повреждений.



КАК ОБРАБОТАТЬ ГРИБЫ ПЕРЕД СУШКОЙ?

Грибы перед сушкой не моют, достаточно очистить их от крупного мусора. Крупные грибы необходимо порезать. Лучше порезать тонкими пластинами, так они лучше и быстрее просохнут. Можно порезать и на крупные части, но это увеличит время сушки.

КАК ХРАНИТЬ СУШЕНЫЕ ГРИБЫ?

Грибы полностью высохли, когда они становятся легкими и ломкими. Готовые грибы хранят в тканевых мешочках или бумажных пакетах. Допустимо хранение в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой.

КАКИМ СПОСОБОМ ЗАСУШИТЬ ГРИБЫ?

● Электросушилка для овощей и грибов.

Это самый удобный и простой способ. Грибы нарезают пластинами, раскладывают по ярусам сушилки, задают время согласно инструкции. И через несколько часов грибы готовы.

● Естественный способ.

Сушка грибов на солнце.

Грибы нанизывают на леску или на толстую нить таким образом, чтобы они не касались друг друга. Развешивают в хорошо проветриваемом месте, доступном для солнца. Грибы стоит прикрыть марлей, чтобы защитить от мух. На ночь убирают в помещение, утром снова вывешивают на солнышко. Таким способом лучше сушить в период, когда солнце активно, погода сухая.

● Сушка над плитой.

Грибочки можно засушить над газовой плитой. Заготовку на леске развешивают над плитой, сразу включают сильный огонь, чтобы грибы обдало жаром. Для завершения процесса достаточно небольшого огня.

● Сушка грибов в духовке.

Грибы так же, как и для сушилки, нарезают пластинами, на противень расстилают пергамент, раскладывают заготовки на расстоянии друг от друга. Огонь включают минимальный, дверцу духовки оставляют приоткрытой. Грибы в духовке следует переворачивать достаточно часто, чтобы они хорошо просохли и не пригорели.



ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

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

Когда традиционных маринованных огурцов и помидоров заготовлено достаточно, приходит пора задуматься о том, как еще можно разнообразить зимнее меню с помощью консервации. Здесь как раз и придут на помощь салаты и закуски. Рецептов таких заготовок огромное количество. Остается выбрать самые вкусные и интересные. А экспериментируя со специями, варьируя пропорции ингредиентов, можно хоть каждый день создавать что-то новое, с отличным от прежних закусок вкусом. На помощь в этом деле нам придут сочные и ароматные летние овощи, зелень и приправы.



Салат «Летнее тепло»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг огурцов
- 2 больших красных болгарских перца
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 1 головка чеснока
- 1 острый перец
- большой пучок петрушки
- 1 ст. л. соли с горкой
- 1 ч. л. лимонной кислоты



4 банки
по 0,5 л



35
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи и зелень хорошо помыть. Обсушить на проглаженном полотенце. У огурцов отрезать кончики и нашинковать овощи тонкой соломкой. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку и так же нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить и нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить и порезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, промыть и пропустить через пресс для чеснока или очень мелко порубить ножом. У горького перца удалить плодоножку и мелко нарезать. Зелень петрушки мелко порубить.

2 Подготовленные огурцы, морковь, сладкий и горький перец, лук, чеснок и зелень соединить, добавить по вкусу соль и лимонную кислоту, хорошо перемешать.

3 Овощи оставить на 2 часа мариноваться. По истечении времени снова перемешать. Разложить по стерилизованным банкам. Рассол, выделившийся при мариновании, равномерно распределить по банкам.

4 Банки поместить в кастрюлю с водой так, чтобы вода доходила до горлышка банки. Поставить на плиту и стерилизовать 15 минут.

5 Банки укупорить крышками. Укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Традиционное лечо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 кг помидоров
1 кг перца
1,2 кг моркови
1 кг лука
0,5 стакана
подсолнечного масла
1 стакан сахара
5 ст. л. соли
перец по вкусу



9 банок
по 1 л



67
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец нарезать соломкой. Лук порезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры порезать произвольными кусочками и пропустить через мясорубку.

2 Лук и морковь обжарить отдельно друг от друга до мягкости.

3 Помидоры поставить на плиту, проварить 30 минут на медленном огне. Добавить перец, варить еще 30 минут, помешивая.

4 К смеси помидоров и перца добавить обжаренные лук и морковь. Варить 1 час. Добавить сахар, соль



и перец по вкусу. Перемешать. Варить еще 30 минут.
5 Горячее лечо разложить по стерилизованным банкам. Закатать. Дать остыть.

Закуска из зеленых помидоров

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг зеленых помидоров
1 горький перец
1 головка чеснока
2 ст. л. сахара
2 ст. л. 9 % уксуса
2 ст. л. растительного
масла
1 ст. л. соли
пучок петрушки



2 банки
по 0,5 л



50
кКал



30 минут
+ 1 сутки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Измельчить в блендере чеснок, зелень и перец. В небольшой емкости смешать полученную массу с сахаром, солью, уксусом и растительным маслом до полного растворения сахара и соли.

2 Помидоры нарезать дольками. Залить маринадом из чеснока и зелени. Все перемешать и убрать в холодильник на сутки.

3 На следующий день вынуть закуску из холодильника, довести до кипения. Проварить 15 минут. Разложить по стерилизованным банкам. Закатать крышками, оставить остывать под теплым одеялом.





Рисовый салат «Завтрак туриста»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг моркови
1 стакан подсолнечного масла
4 луковицы
0,5 кг болгарского перца
0,5 кг помидоров
1,5 стакана риса
3 ст. л. сахара
1,5 ст. л. соли
0,5 ч. л. 70 % уксусной эссенции
перец и приправы по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на крупной терке. Лук порезать кубиками. Перец очистить от семян, порезать тонкой соломкой. Помидоры порезать небольшими кубиками.
- 2 Лук обжарить на сковороде до прозрачного цвета 10-15 минут.
- 3 Подсолнечное масло налить в большую кастрюлю или казан. Поместить туда морковь и тушить 10 минут. Добавить подготовленные лук и перец. Продолжить тушение еще 10 минут. После добавить помидоры, перемешать, готовить 10 минут.
- 4 Рис промыть. Засыпать к овощам. Посолить, добавить сахар, приправы. Хорошо перемешать. Тушить 30 минут под крышкой. Перед завершением добавить уксус.
- 5 Готовый салат разложить по стерилизованным банкам. Закатать. Укутать до полного остывания на 2-3 дня. Убрать на хранение в прохладное место.

НА ЗАМЕТКУ

Острый перец придаст блюдам пикантную остринку. От целого перчика блюдо будет горчить. Хочется получить чуть остренькие заготовки – хватит 1 см среднего плода.



Фасоль с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана сухой фасоли
0,5 кг болгарского перца
0,5 кг моркови
0,5 кг лука
0,5 кг помидоров
1 стакан подсолнечного
масла
3 ст. л. сахара
4 ст. л. соли
перец по вкусу



4 банки
по 0,5 л



134
кКал



4
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю с фасолью налить воды. Добавить 1 ст. л. соли. Варить 1,5 часа до полуготовности. Воду слить. Фасоль откинуть на дуршлаг.
- 2 Помидоры порезать кубиками. Морковь порезать небольшими кубиками. У перца удалить семена, порезать кубиками.
- 3 Лук порезать полукольцами. Немного обжарить.
- 4 Смешать все ингредиенты с добавлением подсолнечного масла, соли, сахара и перца. Тушить 2 часа.
- 5 Готовую фасоль с овощами разложить по стерили-



зованным банкам. Закатать. Дать остыть и убрать на хранение.

Фасоль в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг сухой фасоли
4 луковицы
1 кг помидоров
8 горошин душистого
перца
4 лавровых листа
1 ст. л. 9% уксуса
1 ст. л. соли
черный молотый перец
по вкусу
1 ст. л. подсолнечного
масла для жарки



4 банки
по 0,5 л



184
кКал



5
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль залить теплой водой на 3 часа. После замачивания в кастрюлю с фасолью налить воды. Варить 2 часа.
- 2 Лук мелко порезать. Обжарить на подсолнечном масле. Помидоры пропустить через мясорубку. Поставить в глубокой кастрюле на плиту. Проварить массу из помидоров 30 минут после закипания.
- 3 В томатную массу добавить фасоль, лук, лавровый лист, специи, посолить. Все перемешать. Тушить еще 30 минут. В конце добавить уксус.
- 4 Горячую заготовку разложить по стерилизован-



ным банкам. Закатать. Оставить в тепле до полного остывания.



Вяленые помидоры

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг помидоров
небольшого размера

4 веточки розмарина

10 веточек тимьяна

1 головка чеснока

1 ч. л. соли

2 ч. л. орегано

2 стакана оливкового
масла

сушеный чеснок по вкусу

Заготовку хранить при комнатной температуре, открытую банку следует поместить в холодильник.



2 банки
по 0,5 л



258
кКал



1 час +
вяление

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры разрезать вдоль на 2-4 части. Чайной ложкой выскоблить всю сердцевину с семенами.
- 2 Противень выстелить фольгой, выложить половинки помидоров срезом вверх, чуть посолить.
- 3 Разогреть духовку до 70 градусов. Сушить в режиме конвекции 6 часов. Дверца духовки должна быть чуть приоткрыта, чтобы выходил влажный воздух.
- 4 Уменьшить температуру до 100 градусов и продолжать сушить еще 2-3 часа. Снимать помидоры с противня по мере готовности.
- 5 Чеснок очистить, порезать пластинами.
- 6 На дно сухой стерилизованной банки выложить веточки розмарина и тимьяна, часть пластинок чеснока, 0,5 ч. л. орегано. Уложить вяленые помидоры до половины банки, затем снова выложить веточки розмарина, тимьяна, чеснок и 0,5 ч. л. орегано. Банку до верха заполнить помидорами.
- 7 Нагреть оливковое масло, не доводя до кипения. Залить томаты горячим маслом до середины, слегка встряхнуть банку, чтобы вышел воздух снизу, затем залить маслом доверху, под самую крышку. Закрутить крышкой, пару раз взболтать банку, чтобы масло попало на крышку и не образовывался конденсат.
- 8 Укутать и оставить остывать на сутки.

Консервированный редис

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг редиса
- пучок укропа
- 5 зубчиков чеснока
- Для маринада:**
- 1 литр воды
- 2 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. сахара
- 1 ст. л. 9 % уксуса
- 5 горошин черного перца
- 2 лавровых листа



2 банки
по 0,5 л



31
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Редис, чеснок, зелень помыть. Редис почистить. Обрезать корень и «больные» места. Нарезать кружочками толщиной 5 мм.
- 2** Чеснок очистить, нарезать пластинами.
- 3** Зелень мелко порубить.
- 4** На дно стерилизованных банок выложить чеснок и зелень. Плотно уложить кружочки редиса.
- 5** Подготовить маринад. Воду довести до кипения. Добавить лавровый лист, соль, сахар, перец. Прокипятить 10 минут. Влить уксус.
- 6** Кипящим маринадом залить подготовленный редис. Закатать. Укутать на 2



суток. Убрать на хранение в прохладное место.

Цветная капуста в свекольном маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг цветной капусты
- 1 свекла
- 1 ч. л. семени укропа
- 2 зубчика чеснока
- 1 литр воды
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. соли
- 2 лавровых листа
- 0,5 ст. л. 9 % уксуса



3 банки
по 0,5 л



33
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Разделить цветную капусту на небольшие соцветия. Помыть. Обсушить. Почистить свеклу и нарезать тонкими пластинками. Чеснок очистить и помыть.
- 2** На дно стерилизованных банок положить лавровый лист, укроп и дольки чеснока. Капусту выложить в банки, чередуя со свеклой.
- 3** Вскипятить воду, залить заготовку в банках водой. Оставить на 15 минут.
- 4** После истечения времени воду перелить в кастрюлю, вскипятить, добавить соль, сахар и в самом конце – уксус.



5 Залить свеклу с капустой маринадом. Закатать, укутать и остудить.

Перед тем, как стерилизовать банки, их необходимо хорошо помыть. Мыть можно с любым моющим средством. Или воспользоваться пищевой содой и горчицей. Крышки тоже требуется подготовить к закатке. Их достаточно прокипятить в течение 10-15 минут в кипящей воде непосредственно перед закаткой. Банкам нужна более тщательная обработка. Предлагаем вам возможные способы стерилизации банок.



Способы стерилизации банок

1 способ

«Бабушкин метод» (над паром)

В кастрюлю налить воды, поставить сверху дуршлаг или специальную насадку для стерилизации банок, довести воду до кипения. На дуршлаг поставить банку горлышком вниз, так, чтобы внутрь попадал пар. Стерилизовать нужно каждую банку от 6 до 20 минут. Это будет зависеть от размера банок. Поэтому, если количество банок большое, то при таком способе понадобится много времени, и подготовку банок стоит начать заранее.

2 способ

В духовке

Такой способ значительно экономит время за счет того, что стерилизуются одновременно несколько банок. Банки для стерилизации помещают в духовку горлышком вверх. Разогревают духовку до 160 градусов. Оставляют стерилизоваться в течение 15-20 минут.

3 способ

В микроволновке

Такой способ подойдет для небольших баночек. В банки налить по 100 мл воды. Поставить в микроволновку при 800 Вт. Время стерилизации составит 5 минут. Когда вода закипит, начнет выделяться пар, с помощью которого банки и простерилизуются.

Стерилизованные банки выставляются на проглаженное утюгом чистое полотенце горлышком вниз.

Важно!

Если предполагается использовать для консервирования банки со стеклянными крышками и железными хомутами, крышки необходимо подготовить вместе с банками, а уплотнители прокипятить и установить на крышку перед закаткой.

Каким бы методом вы ни стерилизовали, не забывайте про правила безопасности и предпринимайте меры предосторожности, чтобы не обжечься при обработке посуды. Тару необходимо выбирать без сколов и трещин. А крышки использовать новые, без дефектов. Правильная подготовка позволит вашим заготовкам храниться максимально долго.





СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД

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

Заготовки не только помогают нам сохранить овощи на зиму, разнообразить меню, но и сэкономить время при приготовлении основных блюд. Например, отлично выручит заготовка для борща или для рассольника. Достаточно отварить мясо и добавить картошку. Минимум усилий – и первое блюдо готово. И все благодаря тому, что летом мы не ленились и потрудились на славу. Искусные хозяйки из самых обычных заготовок умеют сотворить настоящий шедевр, а все потому, что направляют их любовью, теплом солнечного летнего дня и заботой о своих близких, дорогих людях.



Заправка для борща

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свеклы
1 кг лука
1 кг моркови
1,5 кг капусты
1 кг помидоров
1 кг болгарского перца
1 жгучий перчик
150 г сахара
4 ст. л. соли
1 стакан подсолнечного масла
4 ст. л. 9 % уксуса
большой пучок петрушки
5 лавровых листов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все овощи и зелень тщательно помыть. Морковь, свеклу и лук очистить.
- 2 Морковь и свеклу натереть на крупной терке.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 4 У перца удалить семена и плодоножку. Порезать соломкой. Горький перец измельчить.
- 5 Помидоры предварительно порезать на крупные части, затем измельчить блендером или пропустить через мясорубку.
- 6 Капусту нашинковать. Зелень мелко порубить.
- 7 В большой таз или кастрюлю с толстым дном выложить все ингредиенты. Добавить подсолнечное масло, соль, сахар, специи и уксус. Перемешать. Оставить мариноваться на 2 часа.
- 8 После истечения времени смесь овощей снова перемешать. Поставить на плиту и тушить 20 минут с момента закипания.
- 9 Заранее подготовить банки для заготовки: помыть и простерилизовать. Крышки прокипятить.
- 10 Готовую заготовку разложить по банкам, закатать крышками. Перевернуть, укутать до полного остывания. Хранить в прохладном месте.



10 банок
по 0,9 л



75
кКал



4
часа

Заправка для рассольника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г перловой крупы
1,5 кг огурцов
4 луковицы
4 моркови
1 стакан томатной пасты
0,5 стакана
подсолнечного масла
0,5 стакана сахара
2 ст. л. соли
черный молотый перец
по вкусу
50 мл 9 % уксуса



5 банок
по 0,5 л



98
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перловку залить водой, накрыть крышкой, оставить на ночь. На следующий день добавить воды, чтобы ее уровень был выше крупы на 4 см. Варить 30 минут. Оставить под крышкой.

2 Лук порезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить лук, через 5 минут добавить морковь. Тушить еще 15 минут.

3 Огурцы натереть на крупной терке. Поместить в большую кастрюлю, добавить перловку, лук с морковью, томатную пасту, соль, сахар и перец. Все перемешать. Тушить 30



минут. Перед завершением добавить уксус. Разложить по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Укупать на сутки.

Томатная паста «Помощница»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г красного болгарского перца
800 г мягких помидоров
100 г чеснока
большой пучок петрушки
1 ст. л. соли
100 мл подсолнечного масла
0,5 ст. л. сахара



2 банки
по 0,5 л



75
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец порезать небольшими кусочками. Помидоры разрезать на части. Овощи пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, подсолнечное масло. Перемешать. Поставить на плиту, варить 2 часа.

2 Чеснок очистить, мелко порезать. Зелень измельчить. Добавить к томатно-перечной массе. Проварить еще 15 минут.

3 Готовую заправку разложить по стерилизованным банкам. Закатать. Остудить. Отправить на хранение в прохладное место.





Кетчуп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг помидоров
2 ст. л. оливкового масла
2 больших красных луковицы
4 зубчика чеснока
0,5 ч. л. семян фенхеля
0,5 ч. л. семян кориандра
0,5 ст. л. соли
0,5 литра томатного сока
черный перец по вкусу
100 г сахара
50 мл винного уксуса
листья базилика по вкусу



1 банка
0,5 л



64
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры опустить в кипящую воду на 3 минуты. Снять кожицу. Порубить мелкими кубиками.
- 2 Лук порезать мелкими кубиками. Чеснок измельчить.
- 3 Базилик помыть и мелко порезать. Фенхель и кориандр перетереть в ступке.
- 4 В глубокой кастрюле разогреть оливковое масло. Поместить туда лук и чеснок. Потушить около 5 минут.
- 5 Добавить помидоры, соль, сахар, специи, томатный сок, базилик. Тушить 2 часа. За 5 минут до завершения влить уксус. Полученную смесь перетереть блендером до однородной массы.
- 6 Залить в стерилизованную банку. Закатать. Укутать до полного остывания. Убрать в прохладное место.

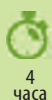
ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Раньше кетчупом называли традиционное китайское блюдо, приготовленное из анчоусов, орехов, вина и грибов. Современный же кетчуп – это соус, в основе которого отборные томаты – плоды, богатые витаминами. Кроме того, в их составе есть калий, магний, железо, кремний, йод, фосфор, литий.

Аджика «Пальчики оближешь!»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 кг помидоров
8 больших морковок
8 средних яблок
6 луковиц
1 кг красного перца
1,5 кг тыквы
2 стакана подсолнечного масла
0,5 стакана сахара
8 ст. л. соли
300 г чеснока
3 стручка горького перца
1 г кориандра
1 корень хрена



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи тщательно помыть. Обрезать плодоножку у красного и горького перца, удалить семена. Хрен, чеснок, морковь, лук, тыкву очистить. Из тыквы убрать семена. Все ингредиенты порезать на небольшие части и пропустить через мясорубку.

2 К смеси овощей добавить подсолнечное масло. Все перемешать. Поставить на плиту. Варить, помешивая, 3 часа. Ближе к завершению варки добавить соль, сахар, кориандр.

3 Готовую аджику разложить по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Дать остыть. Убрать на



хранение в темное, прохладное место.

Аджика без варки «Жгучая»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг помидоров
3 горьких перца
0,5 кг сладкого перца
200 г чеснока
1 средний корень пастернака
1 корень хрена
по одному пучку зелени петрушки, кинзы, базилика, укропа
1 ст. л. сахара
1,5 ст. л. соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи и зелень хорошо помыть. Обрезать плодоножку у красного и горького перца, удалить семена. Хрен и чеснок очистить. Все ингредиенты, кроме зелени, порезать на небольшие части и пропустить через мясорубку.

2 Зелень мелко порубить, добавить к массе из овощей. Засыпать соль и сахар, все перемешать.

3 Готовую аджику разложить по чистым банкам. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.





Аджика из свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свеклы
0,5 кг моркови
0,5 стакана
подсолнечного масла
0,5 кг болгарского перца
2,5 кг помидоров
2 горьких стручковых
перца
3 ст. л. сахара
3 ст. л. соли
4 ст. л. 9 % уксуса
перец и приправы
по вкусу



6 банок
по 0,5 л



49
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры порезать небольшими кубиками. Все ингредиенты пропустить через мясорубку, хорошо смешать. Вылить массу в глубокую кастрюлю. Поставить варить на 1,5 часа. Периодически помешивать.
2 Добавить соль, сахар, подсолнечное масло. Перемешать. Варить еще 30 минут. Перед завершением добавить уксус.
3 Готовый салат разложить по стерилизованным банкам. Закатать. Укутать до полного остывания на 2-3 дня.



Ткемали на зиму

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 кг сливы
3 ст. л. соли с горкой
300 г зелени по вкусу
(базилик, укроп,
петрушка, кинза)
1 ст. л. семян кинзы
300 г чеснока
2 стручковых перца
3 ч. л. хмели-сунели
3 ст. л. сахара
1,5 литра воды



5 банок
по 0,3 л



43
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сливы помыть, вынуть косточки, отварить в течение 15 минут. Вареные сливы протереть через сито.
2 Полученную мякоть смешать с водой, в которой варились плоды.
3 Чеснок очистить, отжать чеснокодавкой, добавить к смеси из мякоти и воды.
4 Зелень превратить в однородную массу блендером. Перец перемолоть в кофемолке с семенами кинзы и хмели-сунели.
5 Добавить к сливам зелень, чеснок, перец, соль и сахар, довести до кипения. Проварить 30 минут.
6 Разложить заготовку по стерилизованным банкам.



МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ЗАГОТОВКИ

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

Тем, кто любит натуральные продукты и отдает предпочтение блюдам, приготовленным своими руками, а не покупным, будут интересны заготовки из мяса и рыбы. Ведь консервировать и хранить длительное время можно не только овощи и фрукты. Мясная тушенка, колбаса, паштеты, вяленая рыбка – это некоторые из вариантов приготовления питательных продуктов впрок. В этом разделе вы найдете рецепты этих вкуснейших заготовок. С таким разнообразием нам не страшна никакая зима. Ведь заготовки будут хранить память о лете и радовать своим непревзойденным вкусом.



Шпроты по-домашнему

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг любой речной
рыбной «мелочи»

25 горошин душистого
перца

10 лавровых листов
2 ст. л. соли

2 стакана подсолнечного
масла

1,5 стакана воды

4 луковицы



4 банки
по 0,5 л



95
кКал



7
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить головы, плавники, хвосты и промыть.

2 Лук очистить, порезать кольцами.

3 На дно жаропрочной посуды налить

часть масла, выложить часть лука. Далее слоями выкладывать рыбу, добавляя лавровый лист, перец горошком, лук и поливая маслом. Каждый слой необходимо посолить.

4 После того, как рыба будет выложена, вылить в посуду с ней остатки масла, добавить воды, прикрыть крышкой. Поставить в духовку на 7 часов при температуре 120 градусов.

5 После истечения времени рыбу немного остудить, разложить по стерилизованным банкам, залить рассолом, который остался в емкости после тушения, закатать крышками. Хранить в прохладном месте.



Тушенка говяжья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг говядины
1,5 ст. л. соли
30 горошин перца
15 лавровых листов
3 литра воды
кости, хрящи, кожаца
для бульона



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кости, хрящи, кожу залить водой, довести до кипения, снять пену. Варить 40 минут. Процедить.

2 С мяса срезать пленки, порезать на кусочки. Поместить в кастрюлю, посолить, перемешать.

3 В стерилизованные банки разложить мясо, не доходя 2 см до горлышка. В каждую банку положить по 6 горошин перца и по 3 лавровых листа.

4 Мясо залить кипящим бульоном. Жидкость должна немного прикрывать мясо, но не доходить до горлышка на 1,5 см. Прикрыть металлическими крышками.



5 На дно большой кастрюли постелить ткань. Банки с мясом поместить в кастрюлю. Налить воды до горлышка банок. Стерилизовать 5 часов. Закатать.

Куриный паштет «Зимний»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриной печени
2 моркови
3 луковицы
200 г сливочного масла
0,5 ч. л. соли
черный молотый перец
по вкусу
3 ст. л. подсолнечного
масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Печень обжарить на подсолнечном масле 20 минут.

2 Морковь отварить до готовности 30 минут. Остудить, почистить, порезать небольшими кусочками.

3 Лук порезать полукольцами. Обжарить на подсолнечном масле до золотистого цвета.

4 Печень, лук, морковь и сливочное масло перемешать, добавить соль и перец. Смешать блендером до однородной массы.

5 Паштет разложить по стерилизованным банкам, не доходя 1 см до горлышка. Прикрыть крышками.



6 В кастрюлю положить полотенце. Поставить банки, налить воды в кастрюлю до горлышка банок. Стерилизовать 2 часа. Укупорить.



Колбаса домашняя

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг свиных кишок
- 500 г свиного сала
- 1,6 кг мякоти свинины
- 1 ст. л. соли без горки
- 0,5 ст. л. сахара
- 1 головка чеснока
- 4 лавровых листа
- тмин, мускатный орех,
черный молотый перец
по вкусу



2 банки
по 1 л



591
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кишки для домашней колбасы очень тщательно промыть и очистить. Замочить их в теплой воде на 30 минут. После этого промыть их под проточной водой и удалить с них всю пленку и жир. Затем кишки вывернуть наизнанку. Положить их в соленую воду на время приготовления фарша.
- 2** Мясо помыть, очистить от пленок, мелко порезать или прокрутить через мясорубку с крупными отверстиями.
- 3** Сало порезать мелкими кусочками.
- 4** Чеснок очистить. Измельчить ножом. Лавровый лист измельчить.
- 5** Смешать две трети сала, мясо, соль и сахар. Оставить на 3 часа мариноваться.
- 6** К фаршу после маринования добавить перец, тмин, мускатный орех и чеснок. Хорошо перемешать.
- 7** Готовым фаршем заполнить кишки, не оставляя пухляков воздуха. Перевязать и плотно уложить в стерилизованные банки кольцами. Оставить 2,5 см от края банки. Сверху положить оставшееся сало. Из металлических крышек убрать резинки. Прикрыть банки.
- 8** Банки поместить в холодную духовку. Готовить 2,5 часа при температуре 130 градусов.
- 9** После того, как колбаски будут готовы, банки остудить. Закатать крышками с резинками.



СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

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

Варенье, джемы, пастила – со сладкими заготовками у нас никогда не возникнет вопроса, с чем же попить чайку морозным зимним вечером. Малиновое, вишневое, грушевое и много другого ароматного варенья придет на выручку в холодное время года. Варенье хорошо сочетается с блинчиками, оладушками, творогом, идет как начинка в пироги, как основа для морса. Да и просто как самостоятельное блюдо на подсушенной горбушечке белого хлеба порадует вас своим вкусом и ароматом, поднимет настроение.



Кумкват в цитрусовом сиропе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кумквата
4 стакана сахара
2 апельсина
2 лимона



4 банки
по 0,5 л



180
кКал



1 час +
1 сутки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты помыть. Обсушить. Плоды порезать пополам. Извлечь косточки.
- 2 Из апельсина и лимона отжать сок. Смешать с сахаром. Проварить цитрусовый сироп 5 минут после закипания, постоянно помешивая.
- 3 В сироп засыпать кумкват. Аккуратно перемешать, варить 15 минут на среднем огне.
- 4 Заваренные фрукты в сиропе оставить настаиваться на сутки.
- 5 После истечения времени заготовку проварить на слабом огне 30 минут.
- 6 Готовое варенье остудить. Разложить по банкам и закатать.



Пюре «Запас витаминов»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана клюквы
или брусники
1 апельсин
2 стакана сахара



3 банки
по 0,5 л



133
кКал



30
минут

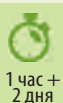
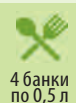
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды и апельсин помыть. Дать стечь воде с ягод.
- 2 Апельсин порезать на части и пропустить через мясорубку вместе с ягодами и кожурой.
- 3 Полученное пюре смешать с сахаром. Разложить по чистым банкам. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Варенье из персиков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг персиков
1 кг сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Персики перебрать, хорошо промыть, обсушить. Разрезать на 4 части, вынуть косточки. Выложить в емкость для варки. Пересыпать сахаром. Накрыть хлопковой тканью. Оставить на 8-10 часов.

2 После истечения времени поставить емкость на плиту. Довести до кипения, аккуратно помешивая. Варить на небольшом огне 1,5 часа. Снять с огня, остудить, накрыть хлопковой тканью и оставить остывать на 6-8 часов.

3 Готовый продукт разлить по стерилизованным банкам. Закатать крышками. Хранить в прохладном месте.



Абрикосовый джем с лимоном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг абрикосов
1,6 кг сахара
1 лимон



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Абрикосы помыть. Удалить косточку. Порезать на мелкие кусочки.

2 Лимон помыть. Порезать вместе с кожурой тонкими четвертькольцами.

3 Продукты вместе с сахаром сложить в емкость для варки. Перемешать. Поставить на плиту. Довести до кипения. Варить, постоянно помешивая, 40 минут.

4 Готовый джем из абрикосов с лимоном остудить. Разложить по банкам, закатать.





Варенье «Клубничка луговая»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг луговой клубники
- 3 кг сахара
- 2 г лимонной кислоты
- 2 небольших веточки мяты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Ягоды вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
- 2** Засыпать клубнику примерно половиной сахара. Оставить на ночь, чтобы ягодка пустила сок.
- 3** Слить сок в кастрюлю. Поставить на плиту.
- 4** Добавить к соку оставшийся сахар, мешать до полного растворения при минимальном нагреве.
- 5** Залить клубнику готовым сиропом. Перемешать. Поставить вариться. Довести до кипения и проварить клубнику в сиропе 5 минут, снимая пену. Полностью остудить. Процедуру повторить 3 раза.
- 6** Мята помыть. Порубить.
- 7** Во время последнего этапа варки добавить лимонную кислоту, разведенную в столовой ложке воды, и рубленую мяту. Через 10 минут снять варенье с огня. Разлить по стерилизованным банкам. Остудить. Закатать крышками и отправить в прохладное место на хранение.

НА ЗАМЕТКУ

Луговая клубника сохраняет массу полезных микроэлементов и витаминов при заморозке. Для этого ее перетирают с сахаром в пропорции 1/1, разливают по пластиковым контейнерам для заморозки и помещают в морозильную камеру.



5 банок по 0,5 л



218 кКал



1 час + 2 дня

Варенье «Зеленый сюрприз»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг зеленых помидоров
1 стакан сахара
1 лимон



4 банки
по 0,5 л



196
кКал



1 час +
2 дня

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры порезать дольками на 5-6 частей.
- 2 Лимон пропустить через мясорубку, смешать с помидорами. Смесь засыпать сахаром. Прикрыть емкость полотенцем. Оставить на ночь настаиваться.
- 3 На следующий день подготовленные помидоры с лимоном поставить на плиту. Довести до кипения. Варить на медленном огне, постоянно помешивая, 15 минут. Остудить в течение 2 часов. Повторить процедуру варки еще 2 раза с перерывами в 2 часа.
- 4 Варенье остудить. Разлить по банкам. Закатать и убрать на хранение.



«Пятиминутка» из смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг черной смородины
1 литр воды
3 кг сахара



8 банок
по 0,5 л



212
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банки заранее простерилизовать, дать обсохнуть и остыть.
- 2 Ягоды помыть в дуршлаге, дать стечь воде. Поместить в емкость для варки. Налить воду, насыпать половину сахара, перемешать. Довести до кипения. Варить 5 минут. Выключить огонь. Всыпать оставшийся сахар и перемешать.
- 3 Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам. Закатать. Укутать до полного остывания.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



Реклама. 12+

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>



Как приготовить идеальное варенье

Подготовка

● Ягоды для варенья необходимо выбирать одинаковой степени зрелости.

• *Время готовки незрелых и перезревших ягод будет разным. И результат не оправдает ожидания: ягоды превратятся в пюре или, наоборот, часть ягод не проварится.*

• *Если вы готовите конфитюр или пюре, тогда лучше брать мягкие, созревшие фрукты, которые легко разварить. Но главное – проследить, чтобы на продуктах не было следов гниения. Это испортит желаемый результат.*

● Ягоды и фрукты для варенья необходимо тщательно помыть и обсушить. Идеальным помощником в этом будет дуршлаг. Ягоды остаются в дуршлаге, а вода при этом стекает. Чем меньше трогать ягоды руками, тем целее они останутся для варенья.



● Для сохранения формы ягод рекомендуется засыпать их на ночь сахаром.

● Варенье предпочтительно готовить в эмалированной посуде или посуде из нержавеющей стали. Емкость для варки должна быть без сколов и повреждений.

Посуда из других материалов может плохо повлиять на качество и витаминный состав готового продукта.

Например, медная посуда разрушает аскорбиновую кислоту и лишает варенье витамина С, так необходимого в холодное время года. →

Процесс приготовления

● Оптимальная пропорция сахара и ягод 1:1. Таким образом, на 1 кг ягод рекомендуется использовать 1 кг сахара. Но лучше придерживаться рекомендаций данной, данных в рецепте.

• При увеличении количества сахара варенье будет густым и при хранении быстро засахарится. Если сахара будет меньше, чем ягод, высок риск, что варенье быстро закиснет.

● Для сохранения формы ягод варенье варят в несколько этапов, охлаждая и снова заваривая.

● Варенье очень легко пригорает, поэтому важно следить за уровнем пламени. Оно должно быть умеренным. В процессе приготовления необходи-



Как приготовить идеальное варенье

мо периодически помешивать заготовку.

● Время приготовления необходимо соблюдать согласно рецепту. Переваренное варенье теряет свой вкус, цвет и витаминный состав.

• Готовое варенье становится полупрозрачным, при этом пенка концентрируется в центре.

• Дополнительно проверить готовность можно, капнув на холодное блюдо остывшим вареньем. Если капля растеется, то варенье стоит еще поварить. Варенье считается готовым, когда капля остается круглой и выпуклой.

● Чтобы варенье в процессе хранения не закисло, можно добавить четверть чайной ложечки лимонной кислоты за 5-10 минут до окончания варки.

Хранение

● Для хранения необходимо подготовить банки. Они должны быть хорошо помыты, простерилизованы и полностью сухими. Объем банок лучше брать небольшой, от 0,3 до 0,7 литра.

• После вскрытия варенье может быстро закиснуть. Поэтому лучше разложить варенье по небольшим банкам, чтобы его можно было быстро израсходовать.

• Закатывают варенье жестяными крышками под закатку или винтовыми, если иное не предусмотрено рецептом.

● Расфасовывать варенье в банки необходимо остывшим. Так варенье сохранит однородную консистенцию. Можно заготовку разлить по банкам горячей, но закатывать следует после полного остывания. Это исключит образование плесени в продукте.

● Оптимальный срок хранения варенья с косточкой 1,5 года, остальных типов варенья – до 3 лет. Но лучше хранить заготовку не более года. Чем дольше хранится варенье, тем больше вероятность того, что оно засахарится.

● Хранят варенье в темном, прохладном месте при температуре не более 15 градусов.



НАПИТКИ

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

Когда варенье заготовлено достаточно, ягоды засушены и заморожены, можно приступать к консервированию соков и компотов. Напитки, заготовленные впрок, порадуют и детей, и взрослых. Это натуральный продукт, в котором можно регулировать количество сахара, к тому же в домашних компотах, морсах и соках не содержится консервантов и красителей. Большой плюс еще и в том, что в консервировании напитков нет ничего сложного. Выбирайте подходящий по вкусу рецепт и готовьте с удовольствием.



Яблочно-смородиновый микс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 литров воды
3 стакана красной смородины
6 средних яблок
2 стакана сахара



2 банки
по 3 л



58
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки помыть. Удалить серединку. Порезать на 6 частей.
- 2 Ягоды отделить от веточек. Помыть в дуршлаге, дать стечь воде.
- 3 Банки простерилизовать. На дно каждой положить яблоки. Сверху насыпать смородину.
- 4 В воду добавить сахар. Размешать. Довести сироп до кипения. Кипящим сиропом залить заготовку в банке до горлышка. Закатать.
- 5 Аккуратно перевернуть. Укутать на двое суток. Хранить в прохладном месте.



Абрикос в сиропе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг абрикосов
1 кг сахара
2 литра воды



3 банки
по 1 л



97
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Абрикосы помыть. Аккуратно разрезать на две половины. Извлечь косточку.
- 2 Стерилизованные банки заполнить на две трети подготовленными абрикосами.
- 3 Воду смешать с сахаром. Вскипятить. Залить сиропом абрикосы до горлышка банки.
- 4 Банки закатать. Перевернуть. Укутать до полного остывания. Убрать на хранение в теплое, прохладное место.

Тыквенный компот

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина
3 литра воды
3 кг тыквы
2 стакана сахара
3 палочки корицы
6 бутонов гвоздики



6 банок
по 1 л



48
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить. Удалить семена. Порезать кубиками со стороны около 1 см.
- 2 Апельсины помыть. Порезать кольцами толщиной меньше 1 см.
- 3 Воду вскипятить. Добавить сахар, специи. К сахарному сиропу засыпать тыкву. Довести до кипения. Проварить 10 минут.
- 4 Банки простерилизовать. На дно каждой банки положить по 1 кружку апельсина.
- 5 Разлить кипящий компот по банкам. Закатать крышками. Укутать на сутки.



Мохито из крыжовника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г крыжовника
2,5 литра воды
0,5 лимона
3 веточки мяты
1 стакан сахара



3 банки
по 1 л



93
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крыжовник очистить, помыть, обсушить. Лимон порезать тонкими кольцами.
- 2 Банки простерилизовать. На дно банок засыпать крыжовник. Положить 1 кружок лимона.
- 3 Вскипятить воду. Залить заготовку, чтобы крыжовник был полностью закрыт. Прикрыть крышками. Оставить на 15 минут.
- 4 После того, как крыжовник настоится, воду слить в кастрюлю. В банки добавить по 4 листика мяты.
- 5 Воду вскипятить, добавить сахар, залить кипящим подготовленным крыжовником. Банки закатать. Укутать.





Виноградный сок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг красного винограда
0,5 стакана сахара
0,5 стакана воды



1 банка
2 л



81
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Виноград отделить от веточек. Помыть.
- 2 Виноград поместить в кастрюлю, налить воды, прикрыть крышкой, подогреть на медленном огне в течение 15 минут.
- 3 После того, как виноград пустит сок, жидкость довести до кипения. Затем ягоды размять. Процедить виноградный сок через сито или марлю. Снова слить в кастрюлю.
- 4 Процеженный сок довести до кипения, проварить 10 минут. Разлить по стерилизованным банкам или бутылкам. Закатать. После остывания убрать на хранение.



Яблочно-грушевый сок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг яблок
1,3 кг груш
200 мл кипяченой воды
50 г сахара



1 банка
1 л



41
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки и груши помыть. Вырезать серединку.
- 2 Пропустить фрукты через соковыжималку.
- 3 Добавить к соку кипяченой воды. Положить сахар. Если плоды сладкие, то сахар можно не добавлять.
- 4 Простерилизовать банки.
- 5 Сок в эмалированной посуде довести до кипения. Прокипятить 10 минут. Разлить по банкам. Закатать. Убрать после остывания в прохладное место на хранение.

Облепиховый сироп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг облепихи
1 кг сахара



3 банки
по 0,5 л



189
ккал



30 минут
+ 1 сутки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Облепиху перебрать, убрать веточки и лишний мусор. Помыть с помощью дуршлага. Дать стечь воде.

2 Ягоды перетереть блендером. Полученную массу переложить в марлю и отжать.

3 К соку добавить сахар, хорошо перемешать. Поставить в прохладное место до следующих суток. По мере возможности массу перемешивать каждые 2 часа.

4 Через сутки разлить облепиховый сироп по банкам. Закрывать винтовыми крышками. Хранить в холодильнике до 1 года.



Компот из малины и тутовника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг малины
0,5 кг тутовника
0,5 кг сахара
3 г лимонной кислоты
6 л воды



3 банки
по 3 л



33
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ягоды очистить от веточек, удалить черешки. Помыть. Дать стечь воде.

2 Банки простерилизовать. Малину и тутовник разложить на треть от объема банок.

3 Подготовить сироп: вскипятить воду, засыпать сахар, перемешать.

4 Кипящий сироп разлить в банки до самого горлышка, закатать крышками.

5 Остудить, отправить на хранение.





Сок «Витаминная сказка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг помидоров
- 2 больших красных болгарских перца
- 2 моркови
- 3 лавровых листа
- 4 горошины душистого перца
- 2 ч. л. сахара с горкой
- 1 ст. л. соли с горкой



2 банки
по 1 л



23
кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры помыть. Удалить плодоножку. Порезать на несколько частей. Поместить в кастрюлю. Добавить 100 мл воды. Проварить 30 минут, пока томаты не обмякнут. Помидорную массу измельчить блендером до однородной консистенции. Можно дополнительно пропустить через сито, чтобы не было лишних частиц и семян.

2 Томатный сок поставить на плиту, прокипятить еще 30 минут на медленном огне.

3 Перец помыть, очистить от семян, удалить плодоножку, крупно порезать приблизительно на 6-8 частей. Морковь помыть, очистить, порезать кольцами толщиной 1 см.

4 Морковь, перец, лавровый лист и душистый перец добавить в кипящий томат. Проварить на медленном огне еще 25 минут.

5 После того, как овощи сварятся, томатную пасту процедить через сито. Овощи затем также протереть через сито или измельчить блендером в пюре.

6 Объединить пюре из овощей с томатным соком, перемешать, снова поставить в кастрюле на огонь, засыпать соль и сахар, довести до кипения. Прокипятить 5 минут. Кипящий сок разлить по стерилизованным банкам. Закупорить. Укутать до остывания.

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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>

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по август 2020 г. открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» по ценам 2-го полугодия 2020 года.

*Оформить подписку до почтового ящика
можно во всех отделениях связи*



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2021 года

1 месяц	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться сидя
дома или на даче без
посещения почтового
отделения

Онлайн
на сайте
Почты
России

<https://podpiska.pochta.ru>



преимущества
онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru

- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ