

БЫСТРО • ВКУСНО НЕДОРОГО



12+

ISSN 2587-9816



9 772226 638992 21005

Фото: Zu Kamilov / Shutterstock.com

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ



Дорогие друзья!

А знаете ли вы, что первые салаты были придуманы древними римлянами в эпоху изобилия? Кажется, тогда на многодневных пиршественных столах было представлено все: рыба, мясо, фрукты, овощи. А хотелось чего-то эдакого. Эдакое появилось – это были салаты. Приправленные солью, медом и уксусом овощи. Сдобренные латуком и эндивием, сбрызнутые оливковым маслом мясные закуски. Средневековые повара добавили к римским рецептурам сыр, мяту и петрушку, а эпоха Возрождения привнесла легкость и воздушность закусочным блюдам, разнообразив их огурцами, артишоками и спаржей.

История... Она будоражит фантазию и заставляет творить. Как и наш сборник, где собраны рецепты самых необычных изысков мира с богатой историей, а также представлены простые в приготовлении, но неизменно аппетитные салаты к повседневному столу. На любой вкус, сообразно любым гастрономическим пристрастиям – вегетарианские, мясные, рыбные, теплые салаты. И даже фруктовое роскошество летнего застолья.

Вам надоел привычный майонез и растительное масло в качестве заправок? В нашем сборнике целая глава посвящена всевозможным соусам и салатным заправкам. С остринкой, кислинкой, пикантной сладостью, легкие и основательные – выбирайте!

И, конечно, готовьте с удовольствием, угощайте от души, ешьте с аппетитом!

ЗАВТРАКИ

Французский омлет с зеленью	6
Болгарская яичница-колотунья.....	6
Яичница с ржаным хлебом	7
Запеканка из лаваша и сыра	7
Овсянка по-шотландски	8
Овсянка на яблочном соке	8
Запаренная гречка	9
Тосты с творожным кремом.....	9
Завтрак со стручковой фасолью.....	10
Жареный сулугуни	10
Сырники гречневые.....	11
Сэндвичи с мясом	11

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Греческая закуска с творогом.....	14
Итальянский салат с базиликом.....	14
Салат с болгарским перцем	15
Жареная редиска	15
Салат с макаронами по-гречески.....	16
Салат из картофеля,	
свеклы и фасоли	17
Салат с куриным мясом.....	17
Закуска из куриного филе.....	18
Пикантные сырные шарики	18
Сэндвичи с горбушей.....	19
«Пицца» на сковороде	19
Салат со шпротами.....	20

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Гречневый суп на мясном бульоне.....	22
Гречневый суп с колбасками	23
Чилийский рыбный суп.....	24
Овощной суп с копченостями	25
Лапша куриная с потрохами.....	26
Мексиканский суп-пюре из тыквы.....	27
Зеленые щи с яйцом пашот	28

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Говяжья печень по-гречески.....	30
Макароны с мясом и овощами	31
Тефтели с макаронными изделиями...	31
Тортилья с колбасой.....	32
Куриное филе с рисом и овощами.....	33
«Ватрушки» мясные	33
Курица с фасолью по-провански.....	34
Гуляш из индейки по-мадьярски	35
Котлеты из птицы с пюре из зелени ...	35
Макароны с тыквой.....	36

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ
И МОРЕПРОДУКТОВ

Ароматная запеченная рыба	
по-итальянски	38
Минтай тушеный по-корейски.....	39
Хек в чесночном соусе	39
Рыбные ватрушки по-гречески	40
«Ленивый» хек	41
Гуляш из рыбы.....	41
Кальмары тушеные по-японски.....	42
Кальмары фаршированные	
по-китайски	43
Макароны	
с консервированным тунцом.....	43

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Зеленое лобио	46
Колканнон.....	47
Жардиньер	47
Овощная паэлья	48
Кадича	49
Молодой картофель с зажкой	49
Макароны с соусом	
из сладкого перца.....	50
Запеченные	
баклажаны по-гречески.....	51
Оладьи из цуккини с овсянкой	51

ЗАПЕКАНКИ И ПИРОГИ

Рисовая запеканка с сыром	54
Гуеч с макаронами	55
Запеканка из макарон с грибами	55
Оригинальный пирог	
с мясом из макарон.....	56
Быстрый заливной	
пирог на сковороде	57
Маффины из спагетти	57
Пирог с рыбой на сковороде.....	58
Заливной пирог с капустой.....	59
Пицца с морепродуктами	59

ДЕСЕРТЫ И ТОРТЫ

Слоеные пирожные с шоколадом.....	62
Ватрушка королевская	63
Пеновани.....	63
Торт из печенья без выпечки	64
Крамбл из черной смородины	65
Сладкие оладьи из гречки	65
Торт из пряников без выпечки	66



Домашний повар, № 5 (47)/2021

Быстро-вкусно-недорого

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© 000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

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, email: 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 05.05.2021 г., фактическое: 17.00 05.05.2021 г.

Дата производства: 06.05.2021 г.

Дата выхода в свет: 14.05.2021 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 287 300. Номер заказа ДБ-2336,

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности 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, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

000 «Издательская группа «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В нашу серию «Домашний повар» мы включили новую подборку рецептов из серии «Быстро, вкусно, недорого».

В наш стремительный век очень остро ощущается нехватка времени. Особенно это актуально для тех, кто работает или учится, либо хочет освободить время, чтобы заняться собой, семейным отдыхом...

Чтобы помочь быстро и вкусно приготовить, да еще и из продуктов, которые можно приобрести в ближайшем супермаркете, мы решили представить рецепты для любого времени дня, начиная от завтрака.

Из блюд, предложенных нами, можно составить полноценное меню на каждый день без ущерба для качества и кошелька.

В сборнике вы найдете:

- ♥ рецепты разнообразных салатов и закусок из самых простых продуктов;
- ♥ рецепты первых и горячих блюд, для приготовления которых понадобятся считанные минуты;
- ♥ рецепты необычных блюд и гарниров из овощей и круп;
- ♥ рецепты недорогих, но очень вкусных блюд из рыбы и морепродуктов;
- ♥ рецепты вкуснейших запеканок и сытных пирогов;
- ♥ простые и доступные рецепты выпечки и оригинальных десертов.

А также:

- ♥ время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- ♥ полезные советы.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



ЗАВТРАКИ

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

Завтрак исключительно важен для каждого человека. Диетологи считают, что сытный завтрак дает нам мощный заряд энергии, а это залог хорошей работоспособности на долгое время. И конечно, время его приготовления, особенно для тех, кто работает или учится, часто имеет решающее значение.

Французский омлет с зеленью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 2 Яйца разбить в миску, посолить, поперчить, добавить зелень, перемешать.
- 3 Растопить на хорошо разогретой сковороде 1 ст. л. сливочного масла, вылить на сковороду яйца.
- 4 Когда омлет начнет густеть, положить в его середину еще 1 ст. л. масла и тут же завернуть его края к центру (лучше делать это лопаткой), после чего снять сковороду с огня, поддержать омлет на ней еще несколько секунд и немедленно подавать.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 яйца
- по 3-4 веточки укропа и петрушки
- 2 ст. л. сливочного масла
- молотый черный перец
- соль



1 порция



131 кКал



10 минут

Болгарская яичница-колотунья

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца разбить в миску, добавить муку, перемешать.
- 2 Влить в яичную смесь молоко, хорошо перемешать, процедить через сито.
- 3 Хорошо разогретую сковороду смазать салом, вылить на нее яичную массу.
- 4 Готовить под крышкой на среднем огне 10-15 минут (или запечь в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета).
- 5 При подаче полить яичницу растопленным сливочным маслом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 яиц
- 0,5 стакана молока
- 1 ст. л. муки
- 30 г сала
- 20 г сливочного масла
- соль



2 порции



140 кКал



20 минут

Яичница с ржаным хлебом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 яиц
5 ломтиков черствого
ржаного хлеба
3 ст. л. нежирной
сметаны
1 ст. л. топленого
или сливочного масла
соль



2
порции



127
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб нарезать тонкой соломкой.
- 2 На хорошо разогретой сковороде распустить масло и обжарить хлеб до румяности.
- 3 Яйца разбить в миску, посолить и слегка взбить со сметаной.
- 4 Залить поджаренный хлеб яичной массой, держать на среднем огне, пока она не стянется.
- 5 Подавать со свежими овощами.



Запеканка из лаваша и сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тонкий (армянский)
лаваш
2 яйца
пучок зелени
260 г брынзы
1 ст. л. сливочного масла
150 мл молока
молотый черный перец
соль



4
порции



238
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 2 Сыр размять вилкой, добавить молоко, яйца и зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Форму для запекания смазать маслом, положить один слой лаваша, промазать сырной смесью, затем положить еще один слой лаваша и снова промазать сырной смесью; продолжать, пока не закончится смесь.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки (15-20 минут).





Овсянка по-шотландски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

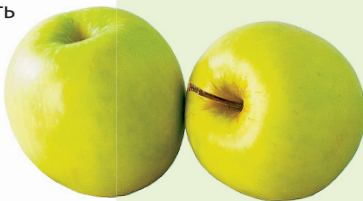
1 Яблоки почистить, нарезать ломтиками, залить 40 мл воды, довести до кипения, варить на малом огне под крышкой 7-10 минут, добавить изюм, корицу, сахар, варить еще 5 минут.

2 Отдельно смешать молоко и 400 мл воды, довести до кипения, всыпать овсяные хлопья, варить, помешивая, на малом огне до загустения.

3 При подаче разложить кашу по тарелкам, сверху положить яблоки с изюмом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

90 г овсяных хлопьев
2 яблока
горсть изюма б/к
1 стакан молока
корица
сахар
соль



2 порции



135 кКал



20 минут



Овсянка на яблочном соке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сок нагреть почти до кипения.

2 Всыпать в сок овсяные хлопья, добавить щепотку корицы или ванили.

3 Варить, постоянно помешивая, до готовности.

4 В готовую кашу добавить мед, перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан овсяных хлопьев
500 мл яблочного сока
мед
корица
ваниль



2 порции



91 кКал



15 минут

Запаренная гречка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана гречки
сливочное масло
мед
щепотка соли



2
порции



89
кКал



5
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречневую крупу засыпать в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка, оставить на ночь.

2 Утром извлечь из термоса рассыпчатую кашу, посолить, добавить масло и мед по вкусу.



Тосты с творожным кремом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г нежирного творога
1 огурец
2 редиски
3 веточки укропа
или петрушки
4 ломтика
цельнозернового хлеба
молотый черный перец
соль



2
порции



60
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде, остудить.

2 Творог протереть через сито.

3 Огурец нарезать мелкими кубиками.

4 Редис нарезать тонкими кружками.

5 Зелень мелко нарубить.

6 Творог, огурец и зелень соединить, посолить, поперчить, перемешать.

7 Выложить творожную смесь на подсушенный хлеб, украсить кружочками редиса.





Завтрак со стручковой фасолью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу отварить, нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Сладкий перец нарезать ломтиками вдоль, как и курицу.
- 3 На жире, вытопившемся из бекона, обжарить фасоль, сладкий перец, посолить, поперчить.
- 4 Одновременно сварить яйца пашот.
- 5 Фасоль, курицу и сладкий перец перемешать, выложить на тарелки, сверху разложить яйца пашот и сделать надрезы, чтобы желток вылился на фасоль.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе курицы
300 г стручковой фасоли (замороженной)
1 сладкий перец
4 яйца
молотый черный перец
соль



2
порции



215
кКал



20
минут



Жареный сулугуни

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Топленое масло растопить на сковороде, добавить растительное, смесь хорошо разогреть.
- 2 Сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см.
- 3 Обжарить сыр с обеих сторон до золотистого цвета.
- 4 Подавать немедленно.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г сыра сулугуни
20 мл топленого масла
20 мл растительного масла



4
порции



324
кКал



10
минут

калорийность указана на 100 г продукта

Сырники гречневые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г творога

1 яйцо

2 ст. л. гречневой муки

1 ст. л. пшеничной муки

2 ст. л. сахара

растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть сквозь сито, переложить в миску.
- 2 Добавить к творогу оба вида муки, сахар, яйцо, тщательно перемешать.
- 3 Сформировать небольшие круглые сырники и обжарить на растительном масле до готовности с обеих сторон.



4 порции



187 кКал



30 минут



Сэндвичи с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 кусков хлеба

4 куска запеченного (или отварного) мяса

1 огурец

3-4 веточки укропа или другой зелени

1 ст. л. кетчупа

5 ст. л. майонеза

1 ч. л. горчицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурец нарезать тонкими ломтиками, укроп мелко нарубить.
- 2 В майонез добавить горчицу и укроп, перемешать.
- 3 Хлеб с одной стороны намазать майонезным соусом, на один кусок выложить мясо, намазать его кетчупом, выложить огурец, накрыть вторым куском хлеба соусом вниз; повторить 3 раза.



4 порции



107 кКал



12 минут



Серия специальных выпусков журналов о здоровье

**Хотите знать, как сохранить здоровье на долгие годы?
Как помочь себе и своим близким чувствовать себя активным,
бодрым и ощущать полноту жизни, независимо от возраста?
ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ЖУРНАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ!**



Благодаря доступному и актуальному справочному материалу, собранному в изданиях, каждый сумеет разобраться в том, как устроен организм, почему тот или иной орган может дать сбой и каким образом наши привычки влияют на здоровье. Это настоящая энциклопедия для всей семьи, где каждый сумеет найти для себя актуальные ответы на повседневные вопросы о самочувствии, образе жизни, физиологии и советы по сохранению собственного здоровья и здоровья своих близких.

НА СТРАНИЦАХ СПРАВОЧНИКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- подробное описание симптомов того или иного заболевания;
- рекомендации, как действовать в случае обострения недуга;
- советы по режиму питания при том или ином заболевании;
- информацию о физической активности при тех или иных недугах и для их профилактики;
- проверенные рецепты народной медицины.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!

ВСЕ ВЫПУСКИ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

16+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»* 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: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622).

А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00).

Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Началом большой трапезы, как правило, являются разнообразные салаты и закуски. Они же могут стать отличным перекусом между приемами пищи или даже полноценным ужином – для тех, кто следит за фигурой. В этом разделе мы собрали рецепты очень вкусных салатов и закусок, для приготовления которых не нужно много времени и особых умений.



Греческая закуска с творогом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Красные перцы разрезать пополам, очистить от семян.

2 Помидоры и зеленый перец очистить от семян, нарезать мелкими кубиками.

3 Лук мелко порубить.

4 Переложить мелко нарезанные овощи в миску, добавить творог, посолить, поперчить, перемешать.

5 Наполнить творожной смесью половинки перцев, украсить листиками петрушки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 болгарских перца
(2 красных, 1 зеленый)

2 помидора

150 г мягкого творога

2-3 пера зеленого лука

1 веточка петрушки

молотый черный перец
соль



Итальянский салат с базиликом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры нарезать крупными кубиками, базилик (только листья) – тонкой соломкой.

2 Выжать 1 ч. л. лимонного сока.

3 Сложить помидоры в салатник, посыпать базиликом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных спелых помидора
небольшой пучок базилика

1 лимон, оливковое масло
молотый черный перец
крупная морская соль



Салат с болгарским перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г квашеной капусты
1 крупный сладкий (болгарский) перец
1 луковица
3-4 веточки укропа
растительное масло
молотая паприка
соль



4 порции



51 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец освободить от плодоножки и семян, нарезать тонкой соломкой.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, укроп крупно порубить.
- 3 Капусту переложить в глубокую миску, добавить перец, лук, укроп, посолить (если нужно), заправить растительным маслом, перемешать и дать немного постоять перед подачей.



Жареная редиска

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок редиса
2 зубчика чеснока
соль
2 ст. л. оливкового масла для жарки



4 порции



32 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Редис нарезать на четвертинки.
- 2 Посолить и дать постоять, чтобы ушла лишняя влага и горечь.
- 3 Обжарить раздавленные зубчики чеснока в оливковом масле.
- 4 Добавить редиску и готовить 5-7 минут.
- 5 Когда ломтики станут хорошо прокалываться вилкой – жареная редиска готова, может служить гарниром к птице и мясу.





Салат с макаронами по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г мелких макаронных изделий

250 г помидорок черри

100 г маслин

1 красная луковича

200 г феты

оливковое масло

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить в подсоленной воде до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг, переложить в миску, сбрызнуть оливковым маслом.
- 2 Черри и маслины разрезать пополам, лук нарезать перьями, фету – кубиками.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, еще раз сбрызнуть оливковым маслом, перемешать.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Лучше для салата выбирать короткие макаронные изделия.
- После приготовления пасту рекомендуется ополаскивать (промыть), чтобы удалить крахмал и не дать ей слипнуться. При варке можно добавлять в воду для макарон оливковое масло.
- Предпочтительно нарезание добавок различных видов в форме кубиков – такая нарезка будет хорошо смешиваться с макаронными изделиями.



4 порции



251 кКал



20 минут

Салат из картофеля, свеклы и фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г сваренного
в мундире
картофеля

2 вареных свеклы

1 банка
консервированной
белой фасоли

пучок зелени

растительное масло

уксус

молотый черный перец

соль



6
порций



86
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель и свеклу очистить, нарезать ломтиками.

2 Зелень мелко нарубить.

3 Сложить в одну миску картофель, свеклу и фасоль, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом по вкусу, посыпать зеленью, перемешать.



Салат с куриным мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г отварного
куриного мяса

1 болгарский перец

2 помидора

пучок листового салата

2 ст. л. растительного
масла

молотый черный перец
соль



4
порции



69
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное мясо и помидоры нарезать небольшими кубиками, перец – тонкими полукольцами.

2 Салатные листья порвать руками.

3 В миску выложить салатные листья, добавить остальные ингредиенты, посолить, поперчить, осторожно перемешать, сбрызнуть маслом.





Закуска из куриного филе

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе разрезать на 2 части, хорошо отбить.
- 2 Ветчину и огурец порезать мелкими кубиками, добавить 1 ст. л. сметаны и сыр, поперчить, перемешать.
- 3 Порционные формочки для запекания (можно использовать формочки для кексов) смазать маслом и «постелить» в них куриное мясо – так, чтобы его края свешивались.
- 4 Внутрь положить начинку, накрыть мясом, смазать оставшейся сметаной.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриное филе
- 100 г ветчины
- 100 г тертого сыра
- 1 маринованный огурец
- 2 ст. л. сметаны
- растительное масло для смазывания формочек
- молотый черный перец



2
порции



210
кКал



30
минут



Пикантные сырные шарики

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков. Чеснок натереть на мелкой терке.
- 2 Соединить сыр с чесноком в глубокой миске, добавить белки, перемешать.
- 3 В сырную массу добавить 4 ст. л. муки, перемешать.
- 4 Из полученной массы сформировать небольшие шарики, обвалять их в оставшейся муке и жарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла до золотистой корочки.
- 5 Готовые шарики выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г тертого сыра
- 5 ст. л. муки
- 4 яйца
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло



4
порции



362
кКал



30
минут

Сэндвичи с горбушей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г слабосоленой горбуши
8 кусков хлеба для тостов
200 г сливочного сыра
пучок зеленого лука
1 лимон
молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелко, с лимона снять цедру на мелкой терке.
- 2 Лук и цедру вмешать в сыр, слегка поперчить.
- 3 Хлеб намазать полученной массой, на 4 куска положить рыбу, накрыть оставшимися кусками.



4 порции



286 ккал



15 минут

«Пицца» на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г муки
120 г сметаны
1 яйцо
1 ст. л. кетчупа
1 помидор
80 г сухой колбасы
80 г твердого сыра
0,5 ч. л. сушеного базилика
растительное масло
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидор нарезать очень тонкими кружочками, колбасу – соломкой, сыр натереть на крупной терке.
- 2 Яйцо слегка взбить, добавить сметану, посолить, перемешать, добавить муку, смешать до однородности.
- 3 Вылить тесто на разогретую и смазанную маслом сковороду.
- 4 Когда нижняя сторона поджарится, полученный «блин» перевернуть, намазать кетчупом, посыпать базиликом, разложить на нем кружочки помидора и кусочки колбасы, засыпать все сыром, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 2-3 минуты.



2 порции



257 ккал



25 минут



Салат со шпротами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г шпрот

2 яйца

1 крупная
вареная свекла

небольшой пучок
зеленых салатных
листьев

1 ст. л. растительного
масла

1 ст. л. зернистой горчицы
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца сварить вкрутую, остудить.

2 Свеклу почистить, нарезать небольшими кубиками, добавить горчицу, оливковое масло, посолить, перемешать.

3 Салатные листья порвать руками, разложить по порционным салатникам.

4 На листья разложить свеклу, шпроты, сверху выложить четвертинки яиц.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Вместо яиц можно положить на салат 4 тонких ломтика багета, обжаренных на разогретой сковороде без масла.





ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Как правило, приготовление первых блюд занимает очень много времени. Ведь основа любого супа – это бульон, который варится как минимум час. Но, во-первых, бульон можно сварить заранее, а во-вторых, можно воспользоваться рецептами из этого раздела и сварить прекрасный суп за каких-то полчаса.



Гречневый суп на мясном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 л мясного бульона
 0,5 стакана гречневой крупы
 2 картофелины
 1 морковь
 1 луковица
 1 зубчик чеснока
 пучок зелени
 1 ст. л. томатной пасты
 1 ч. л. сахара
 растительное масло
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку слегка обжарить на сухой сковороде, выложить в кипящий бульон, варить 10-15 минут.
- 2 Картофель нарезать кубиками, добавить в бульон, варить до готовности.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 4 Припустить лук и морковь в небольшом количестве растительного масла до перемены цвета.
- 5 Добавить в сковороду к луку и моркови томатную пасту, сахар, перемешать и обжаривать 3-5 минут.
- 6 Переложить содержимое сковороды в суп, перемешать, суп посолить и через 5 минут снять с огня.
- 7 Зелень и чеснок мелко порубить, добавить в суп при подаче.




4 порции


34 кКал


35 минут



Гречневый суп с колбасками

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку залить 2 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности (20 минут).
- 2 Лук и морковь мелко порезать, спассеровать на смеси оливкового и сливочного масла.
- 3 Колбасу нарезать цилиндриками или соломкой, зелень крупно порубить.
- 4 В кастрюлю с готовой гречкой добавить колбасу и спассерованные овощи, перемешать, довести до кипения.
- 5 Сырок натереть на крупной терке, добавить в кипящий суп, перемешать, снять с огня.
- 6 Подавать с гренками из черного хлеба.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Соливать лучше за пару минут до готовности, т. к. колбаса может быть уже достаточно соленой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г копчено-вареной колбасы или 3 длинных охотничьих колбаски
- 1 плавленный сырок
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 150 г гречки
- 1 луковица
- 1 морковь
- пучок зелени
- соль





ЧИЛИЙСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 л мясного бульона
600 г филе рыбы
350 помидоров
500 г картофеля
1 крупная луковица
1 зубчик чеснока
пучок петрушки
0,5 ч. л. орегано
1 лавровый лист
растительное масло
молотый черный перец
соль


4
порции


63
кКал


35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок – очень мелкими кубиками, петрушку мелко порубить.
- 2 В кастрюле на 2 ст. л. растительного масла обжарить лук и чеснок до прозрачности.
- 3 С помидоров снять шкурку, нарезать мелкими кубиками. Помидоры добавить в кастрюлю к луку, посолить, поперчить, посыпать орегано, перемешать, жарить 5-7 минут.
- 4 Картофель почистить, нарезать брусочками, добавить в кастрюлю.
- 5 Влить 1 л горячей воды, добавить лавровый лист, варить 15 минут.
- 6 Филе рыбы разрезать на 4 крупных куса, добавить в суп, туда же добавить половину петрушки, варить на небольшом огне до готовности (10 минут).
- 7 При подаче посыпать зеленью или оставшейся петрушкой.



калорийность указана на 100 г продукта



Овощной суп с копченостями

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Колбаски нарезать кружочками, обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном.
- 2 Нарезать лук мелкими кубиками, перец – тонкими полукольцами, помидор – тонкими кружками, кабачок – кубиками, морковь натереть на терке, зелень порубить.
- 3 Когда колбаски «отдадут» свой жир, добавить натертую морковь и лук, обжаривать их до бледно-золотистого цвета.
- 4 Влить 1 литр кипятка, перемешать, довести до кипения и добавить порезанный полукольцами перец.
- 5 Через 5 минут добавить помидор, еще через 5 минут – кабачок; посолить, проварить еще 5 минут, закрыть крышкой и снять с огня.
- 6 При подаче посыпать зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченых колбасок (или копченой грудинки)
1 луковица
1 морковь
1 болгарский перец
1 кабачок
1 помидор
пучок зелени
1 ст. л. растительного масла
соль





Лапша куриная с потрохами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

по 200 г куриных
желудков и печени
120 г лапши
1 морковь
1 луковица
небольшой пучок
зелени
1 лавровый лист
1 ст. л. топленого
или сливочного масла
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желудки промыть, залить холодной водой и сварить до готовности (20 минут).
- 2 Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук – мелкими кубиками.
- 3 Обжарить морковь и лук на топленом масле до перемены цвета (3-5 минут).
- 4 Извлечь желудки из бульона, мелко нарезать.
- 5 Печень также мелко нарезать.
- 6 Вернуть в бульон желудки, добавить печень и обжаренные овощи, довести до кипения.
- 7 Добавить лапшу, посолить, варить до готовности (7-10 минут).
- 8 При подаче поперчить и посыпать мелко нарубленной зеленью.





Мексиканский суп-пюре из тыквы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, сельдерей, перец чили и чеснок нарезать мелкими кубиками, тыкву – произвольно.
- 2 Помидоры надсечь, опустить на 1 минуту в кипяток, обдать ледяной водой, очистить, извлечь семена, мякоть нарезать небольшими кубиками.
- 3 В сотейнике на масле обжарить лук и чеснок на среднем огне до прозрачности (1-2 минуты), добавить сельдерей, жарить все вместе 5 минут.
- 4 Добавить тыкву, перемешать, жарить еще 5 минут.
- 5 Добавить помидоры и перец чили, жарить, постоянно помешивая, еще 10 минут.
- 6 Влить столько горячей воды, чтобы она едва покрывала овощи, посолить и тушить под крышкой до готовности тыквы (10-15 минут).
- 7 С помощью погружного блендера разбить суп в пюре, при подаче поперчить.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мякоти тыквы
3 помидора
2 стебля сельдерея
1 перчик чили
1 луковица
2-3 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



49 кКал



30 минут



Зеленые щи с яйцом пашот

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г щавеля
 4-5 картофелин
 пучок зеленого лука
 пучок зелени
 2 л мясного бульона
 6 ст. л. сметаны
 6 яиц
 1-2 лавровых листа
 5-7 горошин душистого
 перца
 молотый черный перец
 соль

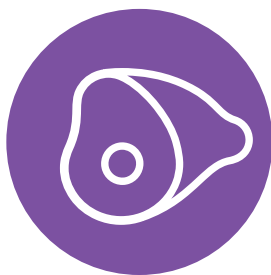

 6
 порций


 36
 кКал


 30
 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель нарезать небольшими кубиками, щавель – полосками поперек листа, зеленый лук и зелень некрупно нарубить.
- 2 Довести до кипения бульон, положить картофель, варить 10 минут.
- 3 Добавить зеленый лук и душистый перец, варить еще 5 минут.
- 4 Добавить щавель и лавровый лист, довести до кипения, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и снять с огня.
- 5 Сварить яйца пашот: выпускать яйца по одному в кипящую воду, закручивая ее воронкой, через 3 минуты вынуть шумовкой.
- 6 При подаче в каждую тарелку положить ложку сметаны и яйцо пашот, поперчить, посыпать рубленой зеленью.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Не меньше, а то и больше времени, чем на первые блюда, часто требуется на горячие. Особенно если среди ингредиентов фигурирует мясо. А как быть, если время ограничено? Очень просто: воспользоваться рецептами из этого раздела. Здесь вы найдете рецепты вкуснейших горячих блюд, приготовление которых займет минимум вашего времени.

Говяжья печень по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г говяжьей печени
 1 крупная луковица
 2 зубчика чеснока
 пучок зелени
 2 ст. л. крахмала
 3 ст. л. растительного масла
 1 ст. л. томатной пасты
 1 ч. л. сахара
 молотый черный перец
 соль



4
порции



161
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С печени снять пленку, вырезать жилки, нарезать порционными кусками 5-6 см.
- 2 Сложить куски печени в миску, засыпать крахмалом, перемешать.
- 3 Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 4 Добавить к луку кусочки печени, обжарить все вместе, постоянно помешивая, 2-3 минуты.
- 5 Добавить томатную пасту, сахар, 150 мл теплой воды, перемешать, убавить огонь до минимального и тушить под крышкой ~15 минут.
- 6 В самом конце приготовления посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 7 Зелень и чеснок измельчить, перемешать, посыпать готовое блюдо.



калорийность указана на 100 г продукта

Макаронны с мясом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г мясного фарша
250 г макаронных изделий
200 г замороженных овощей
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 ст. л. растительного масла
специи по вкусу
соль



4
порции



168
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Обжарить фарш на растительном масле, постоянно помешивая, до перемены цвета (~10 минут).
- 2 Добавить овощи (не размораживая), жарить все вместе 2-3 минуты.
- 3 Добавить томатную пасту, сахар, специи, перемешать, жарить 2-3 минуты.
- 4 Всыпать макаронные изделия, влить столько воды, чтобы они были покрыты на 1 см.
- 5 Накрыть сотейник крышкой, варить до готовности макаронных изделий (время указано на упаковке).



Тефтели с макаронными изделиями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мясного фарша
250 г макаронных изделий
1 луковица
1,5 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 ст. л. растительного масла
специи по вкусу
соль



4
порции



173
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Фарш посолить, поперчить, добавить лук, перемешать, сформировать небольшие тефтельки.
- 3 Обжарить тефтельки на растительном масле со всех сторон до румяности.
- 4 Отдельно развести томатную пасту горячей водой (~1 стакан), влить в сотейник, добавить сахар и специи, тушить под крышкой 7-10 минут.
- 5 Добавить макаронные изделия, готовить еще 7-10 минут.





Тортилья с колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4-5 охотничьих колбасок
600 г картофеля
5 яиц
1 луковица
2-3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
специи по вкусу
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать тонкими четвертькольцами, картофель – тонкими ломтиками, колбасу – кубиками, чеснок мелко порубить.
- 2 Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности, добавить картофель, жарить до готовности (~10 минут).
- 3 В миске смешать яйца, специи, перец, соль, колбасу.
- 4 Содержимое миски вылить в сотейник, перемешать, жарить под крышкой до золотистой корочки.
- 5 Перевернуть tortillyu и жарить под крышкой до золотистой корочки с другой стороны.



Куриное филе с рисом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе
300 г риса
1 луковица
1 морковь
2-3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
специи по вкусу
соль



4 порции



109 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой.
- 2 Кусочки филе обжарить на растительном масле до перемены цвета, добавить лук и морковь, жарить все вместе 5-7 минут.
- 3 Посолить, добавить специи и чеснок (неочищенный), всыпать рис и залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 1 см.
- 4 Готовить под крышкой на небольшом огне до полного впитывания рисом жидкости (~20 минут).



«Ватрушки» мясные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мясного фарша
250 г тертого сыра
300 г творога
1 яйцо
1-2 зубчика чеснока
2 ч. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



185 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фарш переложить в глубокую миску, добавить 150 г сыра, пропущенный через пресс чеснок, специи, соль, хорошо перемешать.
- 2 Творог перемешать с оставшимся сыром.
- 3 Сформировать из фарша круглые лепешки, в центре каждой сделать углубление и разложить творожную начинку.
- 4 Выложить «ватрушки» на смазанный маслом противень, запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.





Курица с фасолью по-провански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица
- 1 банка белой консервированной фасоли
- 0,5 кг помидоров
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- пучок зелени
- 3-4 веточки тимьяна
- растительное масло
- молотый перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу разделить на порционные куски.
- 2** Лук и чеснок нарезать мелко, помидоры – мелкими кубиками.
- 3** В сотейнике разогреть растительное масло с веточками тимьяна.
- 4** Положить в сковороду курицу, лук, чеснок, обжарить все вместе до золотистой корочки.
- 5** Добавить в сотейник помидоры, 0,5 стакана горячей воды и тушить под крышкой 15 минут.
- 6** Посолить, поперчить, добавить фасоль, перемешать, тушить еще 10 минут.
- 7** Подавать с гренками, посыпав мелкорубленной зеленью.



6
порций



140
ккал



35
минут

Гуляш из индейки по-мадьярски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе индейки
1 луковица
500 г картофеля
1 болгарский перец
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
2 ч. л. паприки
1 щепотка тмина
50 г свиного жира
соль



4 порции



72 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать крупными кубиками, лук – мелкими кубиками, перец и картофель – крупными кубиками.

2 Жир растопить, обжарить лук до золотистого цвета, добавить кусочки филе, жарить до изменения цвета.

3 Добавить паприку и тмин, влить 250 мл горячей воды, перемешать, тушить на небольшом огне 10 минут.

4 Добавить перец и картофель, влить еще около 300 мл воды, тушить еще 15 минут. Добавить томатную пасту и сахар, посолить, тушить до готовности.



Котлеты из птицы с пюре из зелени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г фарша из птицы (курица, индейка)
1 луковица
пучок зелени
1 яйцо
2 ст. л. минеральной газированной воды
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



143 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и зелень измельчить в блендере до состояния пюре.

2 В фарш добавить зеленое пюре, яйцо, минеральную воду, посолить, поперчить, тщательно вымесить.

3 Жарить котлеты обычным образом, выкладывая на сковороду с помощью столовой ложки.





Макароны с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г мелких макаронных изделий
 600 г мякоти тыквы
 1 стебель сельдерея
 1 лук-порей
 150 г тертого сыра
 1 ст. л. сливочного масла
 400 мл куриного бульона
 150 мл жирных сливок
 мускатный орех по вкусу
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

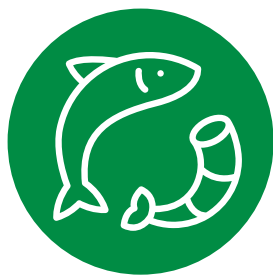
- 1 Порей, сельдерей и тыкву нарезать произвольно небольшими кусками.
- 2 В сотейнике с толстым дном распустить масло, слегка обжарить порей и сельдерей.
- 3 Добавить тыкву, жарить еще 2-3 минуты.
- 4 Влить бульон, довести до кипения, убрав огонь до среднего, варить под крышкой до готовности тыквы (~15-20 минут); в самом конце посолить, поперчить, добавить щепотку мускатного ореха.
- 5 С помощью погружного блендера превратить вареные овощи в пюре, добавить сливки, варить до загустения (~10-15 минут).
- 6 Сварить макаронные изделия до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг, переложить в сотейник с соусом, хорошо перемешать и сразу подавать.
- 7 При подаче посыпать тертым сыром.




4
порции


253
кКал


30
минут



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

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

Рыба и морепродукты – важная составляющая здорового питания. Однако многие отказывают себе в этом удовольствии, считая, что вкусная рыба – это дорого, а дешевая – невкусно. С радостью опровергаем это заблуждение: даже самую «скучную» рыбу можно приготовить очень вкусно и к тому же быстро.



Ароматная запеченная рыба по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе рыбы (треска, морской окунь, мерлуза и т.п.)

5-6 зубчиков чеснока

50 г сливочного масла
оливковое масло

1 лимон

пучок петрушки

молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, чеснок и петрушку мелко нарубить (раздельно).
- 2 Форму для запекания сбрызнуть оливковым маслом, выложить куски филе, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать чесноком.
- 3 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 4 Форму вынуть из духовки, рыбу аккуратно перевернуть, посыпать петрушкой, вернуть форму в духовку, запекать еще 5 минут.
- 5 Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком.



4 порции



87 ккал



20 минут



Минтай тушеный по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе минтая
1 зеленая редька
1-2 зубчика чеснока
100 мл соевого соуса
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
пучок зеленого лука
щепотка молотого красного перца



4
порции



54
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционными кусками, редьку – тонкими кружочками, лук и чеснок мелко порубить.
- 2 В ковшике смешать соевый соус, растительное масло, сахар, 2 ст. л. воды, довести до кипения, помешивая, снять с огня.
- 3 Выложить дно глубокого сотейника (или кастрюли) кружками редьки, сверху выложить рыбу, залить соусом из ковшика; довести до кипения и тушить на небольшом огне 15-20 минут (не доводить до полного выкипания жидкости).
- 4 Добавить чеснок, зеленый лук и красный перец, тушить еще 3-5 минут.



Хек в чесночном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг стейков из хека
5-6 зубчиков чеснока
пучок петрушки
2 лавровых листа
6 ст. л. растительного масла
соль



4
порции



89
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Петрушку и чеснок мелко нарубить.
- 2 На сковороде разогреть масло, положить чеснок, жарить, помешивая, 2 минуты, после чего добавить петрушку.
- 3 Рыбу слегка посолить и выложить на сковороду, добавить лавровый лист.
- 4 Жарить 10 минут, после чего осторожно перевернуть и жарить столько же с другой стороны.
- 5 При подаче готовые стейки полить чесночным соусом, образовавшимся на сковороде.





Рыбные ватрушки по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе рыбы
- 1 яйцо
- 80 г мягкого сыра (фета, брынза)
- 2 ломтика белого хлеба (без корки)
- 100 мл молока
- небольшой пучок укропа
- специи
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб замочить в молоке.
- 2** Филе измельчить (в блендере или пропустить через мясорубку), добавить в полученный фарш яйцо, хлеб, специи и соль, перемешать до однородности.
- 3** Укроп мелко порубить, смешать с размятым сыром.
- 4** Из фарша сформировать круглые лепешки, выложить в форму для запекания (застелить бумагой для выпечки).
- 5** В центре каждой лепешки сделать углубление, выложить сырную начинку.
- 6** Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 20 минут.




4 порции


128 кКал


30 минут

«Ленивый» хек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе хека
1 луковица
1 морковь
1 зубчик чеснока
пучок зелени
1 бульонный кубик (куриный)
1 лавровый лист
растительное масло
специи



4 порции



85 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать небольшими кусками, лук – полукольцами, морковь – колечками, зелень и чеснок мелко нарубить.

2 В сотейник налить 2-3 ложки масла, положить куски рыбы, по которой распределить морковь, сверху выложить лук.

3 Бульонный кубик растворить в стакане теплой воды и вылить в сотейник, накрыть крышкой.

4 Довести содержимое сотейника до кипения, убавить огонь до среднего и тушить до готовности (15-20 минут).

5 За 5 минут до готовности положить в сотейник



лавровый лист, специи, зелень и чеснок.

Гуляш из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе рыбы (треска, пикша, терпуг и т.п.)
1 луковица
1 болгарский перец
2 помидора
1 ст. л. паприки
пучок петрушки
30 г шпига
соль



4 порции



65 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать мелкими кубиками, перец и помидоры – крупными кубиками.

2 Филе рыбы нарезать крупными кусками.

3 Шпиг нарезать мелкими кубиками, вытопить.

4 На вытопленном жире обжарить лук до прозрачности. Добавить остальные овощи, паприку, влить 1 стакан воды, тушить 10-15 минут.

5 Добавить рыбу, посолить, тушить до готовности (10-15 минут).

6 При подаче посыпать рубленой петрушкой.





Кальмары тушеные по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г кальмаров
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- по 1/3 ч. л. молотого кориандра, базилика и кумина
- 0,5 ч. л. куркумы
- растительное масло
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кальмары обдать кипятком, удалить пленки и внутренности, опустить на несколько секунд в кипящую подсоленную воду, затем нарезать тонкими кольцами.
- 2** Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – тонкими кружочками.
- 3** В глубоком сотейнике на растительном масле обжарить лук и морковь.
- 4** Добавить в сотейник кальмары, томатную пасту, сахар, соль, специи, влить 50-70 мл горячей воды, перемешать, тушить 3-5 минут.




4 порции


88 кКал


20 минут

Кальмары фаршированные по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 тушки кальмара
150 г гречки
1 луковица
1 морковь
50 г тертого сыра
2 ст. л. сметаны
растительное масло
соль



4
порции



113
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку предварительно сварить до готовности.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, спассеровать на растительном масле, смешать с гречкой.
- 3 Кальмаров нафаршировать гречкой, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом.
- 4 Смазать кальмаров сметаной, посыпать сыром.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут.



Макароны с консервированным тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г макаронных изделий (перья, рожки, ракушки и т.п.)
1 банка консервированного тунца
2 помидора
1 луковица
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



114
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, помидоры – небольшими ломтиками.
- 3 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности (2 минуты), добавить помидоры, обжаривать все вместе 3-4 минуты.
- 4 Добавить в сотейник к овощам макаронные изделия, перемешать.
- 5 Из тунца слить жидкость (сок или масло), добавить в сотейник, перемешать, снять сотейник с огня.



В ПРОДАЖЕ С 14 МАЯ!

май 2021

Ду рожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 5

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158



томаты
Теплица без фитофторы

огурцы
Чем яблоня поможет урожаю

картофель
Жука одолеет полынь

лук
Два урожая за сезон

хосты
Орех против слизи и улиток

10 СПОСОБОВ УМНОГО ПОЛИВА

до 1000 рублей **зарабатывайте своим опытом!**
за каждое опубликованное письмо!

Реклама. 12+

ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

ЯБЛОНЯ ПОМОЖЕТ УРОЖАЮ

Каждую весну у многих огородников, остается непристроенная рассада. Молодых растений много, высаживать их некуда – все вакантные места уже заняты. А выбрасывать жаль – ведь столько трудов на нее положено. Почему бы не посадить оставшуюся огуречную рассаду в пристольные огуречную рассаду в пристольные огуречную рассаду в пристольные огуречную рассаду в пристольные

10 СПОСОБОВ УМНОГО ПОЛИВА

Казалось бы, полив – что может быть проще. Взял ведро и знай себе поливай. Но поливать надо уметь. Так, чтобы когда все вокруг ахали, что засуха и воды не хватает, вы обходились даже небольшим объемом и получали отменный урожай.

ПЕРВОЦВЕТЫ СРЕДИ ИРИСОВ

Семейство ирисов настолько многочисленное, что о них можно писать многотомные романы. Всем хороши цветы – и внешним видом, и покладистым характером, и щедростью цветения. А вот то, что есть среди них ранние пташки, опережающие в цветении крокусы, мало кто знает.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

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

Блюда из овощей – это очень полезно и очень вкусно. Их можно использовать как гарнир к мясу или рыбе, или как самостоятельное блюдо – если вы, например, предпочитаете легкий ужин. Ведь овощи, как бы они ни были приготовлены, всегда малокалорийны, а значит, есть их можно и нужно в любое время суток.



Зеленое лоббио

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г зеленой стручковой фасоли
 4 спелых помидора
 2 луковицы
 1 болгарский перец
 2-3 зубчика чеснока
 пучок зелени (кинза, петрушка)
 растительное масло
 специи
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фасоль нарезать кусочками 3-5 см, опустить на 2 минуты в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.

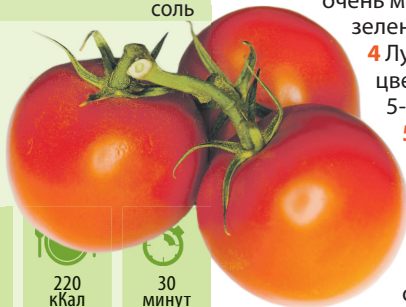
2 Лук нарезать крупными полукольцами, морковь и перец – кубиками, помидоры – мелкими кубиками.

3 Зелень мелко порубить (оставить немного для украшения), чеснок пропустить через пресс или нарезать очень мелкими кубиками; смешать нарубленную зелень и чеснок.

4 Лук и морковь обжарить до золотистого цвета, добавить помидоры, готовить еще 5-7 минут.

5 Добавить смешанную с чесноком зелень, перемешать, через 1-2 минуты добавить перец и тушить 10-15 минут.

6 Добавить подготовленную фасоль, посолить, поперчить, добавить специи, готовить еще 7-10 минут на небольшом огне.




4 порции


220 кКал


30 минут

Колканнон

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г картофеля
250 г белокочанной
капусты

100 мл сливок
(или молока)

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. растительного
масла

3-4 пера зеленого лука

молотый черный перец
соль



4
порции



85
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель почистить, сварить до готовности в подсоленной воде, растолочь в пюре со сливками и сливочным маслом.

2 Капусту тонко нашинковать, бланшировать 1 минуту в кипятке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до готовности.

3 Зеленый лук нарезать колечками.

4 Все ингредиенты переложить в одну емкость, перемешать.



Жардиньер

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 моркови

200 г стручковой фасоли

2 репы

1 кочан цветной капусты

80 г сливочного масла

100 мл жирных сливок

молотый черный перец
соль



4
порции



258
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи почистить, морковь и репу нарезать соломкой, фасоль – кусочками 3-4 см, капусту разобрать на соцветия.

2 Отварить овощи в кипящей подсоленной воде 7-8 минут, откинуть на дуршлаг.

3 Переложить овощи в сотейник с разогретым маслом, посолить, поперчить, залить сливками, довести до кипения на небольшом огне, помешивая, снять с огня.





Овощная паэлья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г риса
1 болгарский перец
1 помидор
100 г брокколи (или цветной капусты)
1 небольшой баклажан (или цукини)
небольшой пучок зеленого лука
1 зубчик чеснока
0,5 ч. л. куркумы
650 мл овощного бульона (или воды)
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи нарезать крупными кусками, зеленый лук мелко нарубить.

2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа, положить в разогретое масло (в глубоком сотейнике) на 2-3 минуты.

3 Добавить брокколи и перец, жарить 2-3 минуты, затем добавить баклажан, жарить еще 3-4 минуты, посолить, добавить помидор и зеленый лук.

4 Влить в сотейник горячий овощной бульон, довести до кипения, всыпать рис и куркуму, поперчить, перемешать, еще раз довести до кипения, убавить огонь и готовить до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость (~20 минут).



Кадича

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
1 болгарский перец
1 перчик чили
2 помидора
1 луковица
3 зубчика чеснока
пучок кинзы
2 ст. л. соевого соуса
растительное масло
молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать полукольцами, баклажаны – широкой соломкой, помидоры и перец – мелкими кубиками, чеснок и кинзу мелко порубить.

2 Обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры, обжарить все вместе. Добавить болгарский перец и чили, жарить еще 3 минуты.

3 Добавить баклажаны, жарить 10-13 минут, периодически помешивая, накрыть сотейник крышкой и томить еще 4-5 минут.

4 Поперчить, влить соевый соус, добавить чеснок и кинзу, перемешать, накрыть крышкой, снять с огня и дать постоять 7-10 минут.



Молодой картофель с зажаркой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мелкого молодого картофеля
1 крупная луковица
1 морковь
1 ст. л. топленого масла
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности.

2 Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.

3 В сковороде разогреть топленое масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить до перемены цвета.

4 Добавить в зажарку картофель, посолить, поперчить, перемешать, накрыть сковороду крышкой и подержать на слабом огне 5 минут.

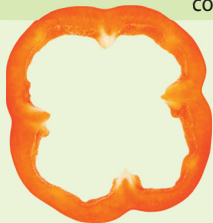




Макаронны с соусом из сладкого перца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мелких макаронных изделий
 2 сладких перца
 4 помидора
 4-5 зубчиков чеснока
 3-4 веточки базилика
 тертый сыр
 растительное масло
 молотый черный перец
 соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы очистить от семян, нарезать полосками.
- 2 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Чеснок мелко нарубить, базилик нарезать тонкими полосками (оставить несколько листиков для украшения).
- 4 Обжарить перцы в сотейнике на оливковом масле 5 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, убрать огонь до минимального, тушить под крышкой 10 минут.
- 5 Добавить в сотейник помидоры, посолить, поперчить, перемешать, жарить 5 минут.
- 6 Сварить макаронные изделия согласно инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг, переложить в сотейник с овощами, добавить базилик, перемешать и через 1 минуту снять с огня.
- 7 Подавать немедленно, посыпав тертым сыром и украсив листиками базилика.



калорийность указана на 100 г продукта

Запеченные баклажаны по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 небольших баклажана
4 помидора
3-4 зубчика чеснока
200 г тертого сыра
100 г майонеза
растительное масло
молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны нарезать вдоль полосками, помидоры – кружками.
- 2 В смазанную маслом форму для выпечки выложить полоски баклажанов, сверху – кружки помидоров, поперчить.
- 3 Сыр переложить в миску, добавить пропущенный через пресс чеснок и майонез, перемешать.
- 4 Сырную массу равномерно распределить на помидорах.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



4 порции



134 ккал



30 минут

Оладьи из цуккини с овсянкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 молодой цуккини
3 ст. л. овсяных хлопьев
1 яйцо
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овсяные хлопья размолоть в кофемолке до мелких фракций.
- 2 Цуккини натереть на мелкой терке, выделившийся сок отжать.
- 3 Яйцо слегка взбить, добавить цуккини и овсянку, посолить, поперчить, перемешать до однородности.
- 4 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.



2 порции



64 ккал



20 минут



Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 14 МАЯ!



СЛАДКАЯ ПАРОЧКА: СВЕКЛА И МОРКОВЬ

Большинство дачников, как оказалось, из года в год отдают предпочтение в основном двум-трем известным сортам моркови и свеклы. А ведь вкусных, сладких, с хорошей лежкостью сортов не так уж и мало.



РЕДИС – РАННИЙ ОВОЩ

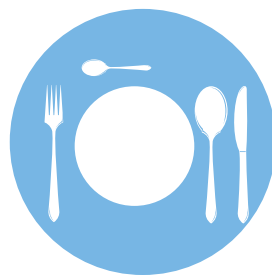
Редис – первенец огорода, которого дачники ждут с воодушевлением. И это ожидание, кажется, делает его еще слаще. Какие же условия необходимо создать редису, чтобы получить витамины с опережением «графика»?

РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Корень лопуха – настоящий иммуномодулятор растительного происхождения. Поговорим о том, как растение помогает организму бороться с вирусами и в целом укрепляет здоровье.



**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**



ЗАПЕКАНКИ И ПИРОГИ

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

Пироги и запеканки – отличный вариант для тех, кто ценит время. Ведь одна запеканка или пирог может успешно «кормить» нас два или даже три дня. А если еще и приготовление не требует особых временных затрат, такое блюдо становится практически идеальным. Кроме того, хороший кусок запеканки или пирога может стать отличным обедом на работе.



Рисовая запеканка с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г риса
300 г сыра
300 мл молока
2 яйца
30 г сливочного масла
щепотка тертого мускатного ореха
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю налить молоко, добавить 300 мл воды, довести до кипения.
- 2 Добавить в кипящую молочную смесь промытый рис, варить до полного впитывания жидкости (~15 минут).
- 3 Готовый рис посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать.
- 4 Нарезать кубиками 200 г сыра, смешать с рисом.
- 5 Яйца взбить до однородности вилкой, добавить в рис, перемешать.
- 6 Форму для запекания выстлать пекарской бумагой, выложить рисовую массу, разровнять, сверху разложить кусочки сливочного масла.
- 7 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 15 минут.
- 8 Оставшийся сыр натереть на терке, посыпать запеканку, запекать еще 5 минут.



Гювеч с макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г мелких макаронных изделий
600 г помидоров
1-2 зубчика чеснока
80 г сливочного масла
150 г брынзы
молотая паприка
соль



4 порции



224 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макаронные изделия сварить до состояния аль денте в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, выложить в форму для запекания, заправить маслом.
- 2 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять шкурку, нарезать произвольно, пробить в блендере.
- 3 Чеснок и брынзу измельчить, добавить к помидорам, посолить, посыпать паприкой, перемешать.
- 4 Выложить томатную смесь на макаронные изделия, перемешать.



- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

Запеканка из макарон с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г макарон
200 г свежих грибов
2-3 зубчика чеснока
3 помидора
100 г тертого сыра
пучок зелени
50 г сливочного масла
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



173 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить до состояния аль денте (варить на 1-2 минуты меньше, чем указано на упаковке), заправить сливочным маслом.
- 2 С помидоров снять кожу, нарезать помидоры крупными кубиками.
- 3 Грибы нарезать пластинами, чеснок мелко нарубить.
- 4 Обжарить грибы на растительном масле, в самом конце добавить чеснок, перемешать и снять с огня.
- 5 Выложить макароны в форму для запекания, сверху распределить грибы и кусочки помидоров,



- посолить, поперчить, посыпать сыром.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до румяной корочки (~10 минут).



Оригинальный пирог с мясом из макарон

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г макарон (трубочки)
 400 г куриного фарша
 250 г тертого сыра
 1 яйцо
 200 г творога
 400 г томатного соуса
 (или кетчупа)
 пучок зелени
 1 ст. л. сливочного масла
 1 ст. л. растительного
 масла
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны сварить до состояния аль денте в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, заправить сливочным маслом и половиной сыра.
- 2 Фарш обжарить на растительном масле до перемены цвета, посолить, поперчить, добавить томатный соус, немного горячей воды и тушить под крышкой 10 минут, после чего слегка остудить.
- 3 Зелень мелко порубить, смешать с творогом, добавить яйцо, еще раз хорошо перемешать.
- 4 Форму для запекания выложить макаронами: вдоль стенок они должны стоять вертикально.
- 5 Выложить на макароны сначала творожную начинку, а затем – мясную.
- 6 Запекать в разогретой до 190-200 градусов духовке 10 минут, посыпать оставшимся сыром и запекать еще 15 минут.




4
порции


248
кКал


35
минут

Быстрый заливной пирог на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

9 ст. л. муки
2 яйца
4 ст. л. сметаны
4 ст. л. майонеза
200 г колбасы
2 помидора
пучок зеленого лука
100 г сыра
растительное масло
соль



6
порций



239
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Колбасу нарезать соломкой, помидоры – кружками, зеленый лук – мелкими кружками, сыр натереть на терке.
- 2 Яйца взбить со сметаной и майонезом, добавить муку, немного соли, замесить тесто.
- 3 Сковороду сбрызнуть растительным маслом и хорошо разогреть.
- 4 Вылить тесто на сковороду, разровнять, сверху разложить начинку, засыпать сыром.
- 5 Накрыть сковороду крышкой, жарить 20 минут.



Маффины из спагетти

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г спагетти
300 г куриного фарша
25 г сливочного масла
150 г тертого сыра
70 г томатного соуса
(или кетчупа)
молотый черный перец
соль



4
порции



234
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Спагетти сварить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом и половиной сыра.
- 2 Фарш посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Спагетти разложить по порционным формочкам для запекания, сформировать «корзиночки».
- 4 В «корзиночки» выложить фарш, полить томатным соусом, посыпать оставшимся сыром.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.





Пирог с рыбой на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
200 мл кефира
1 яйцо
2 яйца, сваренных вкрутую
0,5 ч. л. соды
1 банка рыбных консервов
небольшой пучок зелени
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вареные яйца нарезать мелкими кубиками, зелень мелко нарубить.
- 2 Рыбные консервы размять вилкой, добавить рубленые яйца и зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Яйцо слегка взбить с кефиром, добавить муку и соду, перемешать до однородности.
- 4 Сковороду смазать маслом, вылить тесто, сверху разложить начинку.
- 5 Накрывать сковороду крышкой и поставить на малый огонь на 30 минут.



6 порций



153 кКал



35 минут



Заливной пирог с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

180 г муки

3 яйца

200 мл сметаны

2 ч. л. разрыхлителя

1 ст. л. сливочного масла

500 г белокочанной
капусты

соль

6
порций110
кКал40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту мелко нарубить, посолить, помять руками до образования сока.

2 Яйца взбить, добавить сметану, перемешать.

3 Добавить просеянную муку с разрыхлителем, замесить однородное тесто.

4 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить равномерно капусту, залить тестом.

5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.



Пицца с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г теста для пиццы

150 г кальмаров

200 г креветок

1 ч. л. сушеного чеснока

2-3 ст. л. томатного соуса
(или кетчупа)1 ст. л. растительного
масла100 г тертого сыра
молотый черный перец

соль

6
порций187
кКал30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кальмаров вымыть, снять пленку, обсушить, нарезать тонкими кольцами.

2 Тесто раскатать в круг диаметром 25 см.

3 Распределить по тесту томатный соус, разложить кольца кальмаров и креветки, посыпать чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.

4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке ~20 минут. За 3-5 минут до готовности посыпать пиццу сыром.

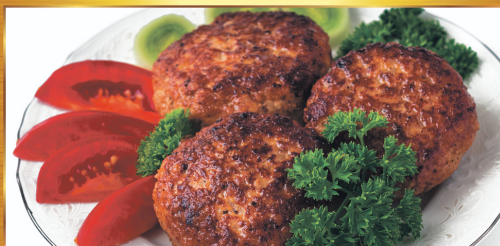


№2

ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КОТЛЕТЫ

ГОЛУБЦЫ • ТЕФТЕЛИ • ЗРАЗЫ



Реклама. 12+

12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

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

• 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: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). **Самовывоз из редакции** (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе



ДЕСЕРТЫ И ТОРТЫ

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

Конечно, сладкое – не самая полезная пища, но иногда очень хочется побаловать себя, и этому желанию не нужно сопротивляться. К тому же, десерт, который вы приготовите за каких-то полчаса, обязательно очень понравится внезапно нагрянувшим гостям. И точно будет о чем поговорить за чашкой чая.

Слоеные пирожные с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г готового слоеного теста

50 г шоколада

300 г жирной сметаны

4 ст. л. мелкого сахара

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тесто раскатать в прямоугольник 20x30 см, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки.

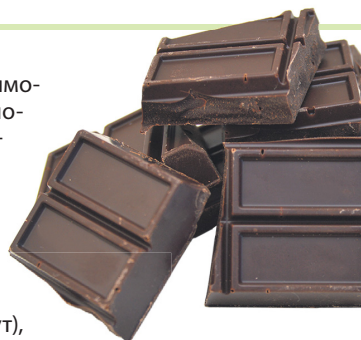
2 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (15-20 минут),

дать немного остыть и разрезать по горизонтали на две части.

3 Сметану хорошо взбить с сахаром, выложить на нижнюю часть.

4 Шоколад натереть на терке, посыпать сметанный крем, накрыть второй частью коржа.

5 Острым ножом нарезать на пирожные.



8 порций

418 кКал

30 минут

Ватрушка королевская

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

2 стакана муки

0,5 стакана сахара

150 г сливочного масла

1 яйцо

0,5 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

360 г творога

50 г сахара

1 яйцо



6 порций



314 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Холодное масло нарезать небольшими кубиками, растереть с мукой в крошку.

2 Добавить сахар, разрыхлитель, яйцо, перемешать.

3 Смешать все ингредиенты для начинки.

4 Тесто разделить на две части: половину выложить в форму для запекания, на нем распределить начинку, сверху выложить оставшееся тесто.

5 Выпекать в разогретой до 200-220 градусов духовке 20 минут.



Пеновани

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г дрожжевого слоеного теста

1 яйцо

300 г сулугуни

1 стакан молока

30 г сливочного масла



4 порции



281 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сыр натереть на терке, добавить яйцо, 15 г сливочного масла, перемешать.

2 Тесто тонко раскатать, разрезать на 4 квадрата.

3 Разложить начинку по квадратам, скрепить противоположные концы в виде конверта.

4 Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке 20-25 минут.

5 Готовые пеновани смазать растопленным маслом.





Торт из печенья без выпечки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г печенья
- 250 г творога
- 5 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. сахара
- 100 г размягченного сливочного масла
- 8-10 шт. чернослива
- 1 ст. л. какао-порошка




6 порций


317 кКал


20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чернослив нарезать небольшими кусочками.
- 2** В миске взбить сметану с сахаром, добавить творог, масло и чернослив, перемешать.
- 3** Форму выстлать пищевой пленкой, выложить слой печенья, смазать творожной начинкой; повторить несколько раз, последним слоем выложить печенье.
- 4** Накрывать форму блюдом, перевернуть, осторожно снять пленку, обмазать оставшимся кремом верх и бока торта, посыпать какао-порошком (или крошкой из печенья), дать пропитаться.

СОВЕТ

Вместо чернослива можно брать курагу. Перед употреблением сухофрукты хо-

рошо замочить в теплой воде на 20 минут. Не стоит обдавать их кипятком, полезность продукта от этого уменьшается.



Крамбл из черной смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г черной смородины
1 лимон
100 г муки
20 г овсяных хлопьев
60 г песочного печенья
3 ст. л. сахара
3 ст. л. сливочного масла
0,25 ч. л. корицы
щепотка соли



6
порций



226
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимона выжать сок.
- 2 Печенье размолоть в крошку.
- 3 Выложить смородину в миску, добавить половину сахара, лимонный сок, 80 г муки, осторожно перемешать.
- 4 В другой миске смешать до состояния крошки остальные ингредиенты.
- 5 Смесь со смородиной разложить по четырем формочкам, смазанным маслом, засыпать крошкой.
- 6 Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до золотистого цвета (~20 минут).



Сладкие оладьи из гречки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан вареной гречки
1 яйцо
100 мл кефира
4 ст. л. муки
2 ст. л. сахара
растительное масло
соль



4
порции



121
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить в теплом кефире, соединить с гречкой, добавить сахар и щепотку соли, взбить все вместе.
- 2 Ввести по одной ложке муку, перемешать до однородности.
- 3 На сковороде хорошо разогреть растительное масло, выкладывать получившееся тесто ложкой, жарить до золотистой корочки с обеих сторон.
- 4 Готовые оладьи выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.





Торт из пряников без выпечки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г пряников
- 500 мл сметаны
- 100 г мелкого сахара
- 2 банана
- 1 стакан орехов
- 0,5 плитки молочного шоколада

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пряники нарезать тонкими (3-4 мм) пластинками, бананы – очень тонкими кружочками, орехи подсушить на сухой сковороде и некрупно порубить.

2 Сметану взбить с сахаром.

3 Форму выложить пищевой пленкой, промазав кремом.



4 Собрать торт: выкладывать слоями пряники и бананы, щедро смазывая их сметанным кремом и посыпая орехами.

5 Собранный торт накрыть пленкой, утрамбовать руками и убрать в холодильник на несколько часов.

6 Выложить торт на блюдо, украсить, полить вареньем.



6 порций



325 ккал



30 минут

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 09 (128)
14 – 27 мая
2021 года



КАШЕЛЬ ЗАТЯНУЛСЯ

10 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН

СТР. 16-35

ОЖОГ

ДЕЙСТВУЕМ ДО ПРИЕЗДА
СКОРОЙ

СТР. 17

ИЗВЛЕКАЕМ ЗАНОЗУ

5 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ

СТР. 9

ИНДЕЙКА

ПОЛЬЗА И ВРЕД, ЕСТЬ ИЛИ НЕТ?



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



ДИЕТА ПРИ
ГИПОТИРЕОЗЕ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



СИЛА СЛОВА:

КАК РЕЧЬ И МЫСЛИ ВЛИЯЮТ
НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

16+ Реклама

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✔ Как сказанные и не сказанные слова могут повлиять на наше здоровье и как научиться не реагировать на обидные фразы.
- ✔ Почему кашель может длиться долго и какими могут быть причины постоянного покашливания.
- ✔ Алгоритм действий при ожогах до приезда скорой помощи.
- ✔ Чем и как правильно питаться при гипотиреозе.
- ✔ А также мы расскажем о пользе и вреде мяса индейки, влиянии коллагена на наше здоровье, как с помощью арники унять боль при ушибах и растяжениях, ответим на животрепещущие вопросы читателей, поделимся рецептами народной медицины из ваших писем.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ
«ПОЧТА РОССИИ» П2961

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НЕ ПРОПУСТИТЕ ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!

С 7 по 17 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

СКИДКА

8%*

* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2021 г.



Стоимость **ПОДПИСКИ** на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 7 по 17 июня
2 месяца (1 номер)	34,22 руб.**	31,39 руб.**
6 месяцев (3 номера)	102,66 руб.**	94,17 руб.**

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2021 года***	
№7/2021	Консервирование
№8/2021	Пироги
№9/2021	Новогоднее меню

Подписной индекс **P5927** в каталоге «Почта России»

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). ** 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> ***Редакция имеет право изменить тему журнала

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

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> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди 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 и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – P5927 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 СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!