

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

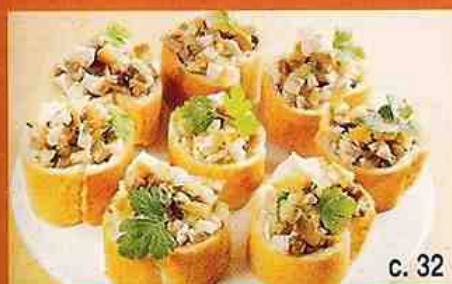
№7 ИЮЛЬ 2009

Лучшие рецепты наших читателей

всего 10 руб.

ПОДПИШИСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" – 18127,
"ПОЧТА РОССИИ" – 60300



с. 32

САЛАТ В ХЛЕБНЫХ СТАКАНЧИКАХ

от Светланы Мархасиной из Ленинградской обл.



с. 39

ШАШЛЫК РЫБНЫЙ С ЦУККИНИ

от Ирины Гусевой из Московской обл.



с. 59

ПИРОГ СДОБНЫЙ
от Елены Котовой из Краснодар



Семья Стучиловых из Москвы угощает любимыми летними блюдами с. 10-11

ОВОЩНОЕ АССОРТИ



ISSN 1818-6327

00709 >
9 1771818 632004

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА	4-9	НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ	
		Пора в Анапу	42-43
В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ		НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ	44-45
Летние радости	10-11		
ПИЦЦЫ	12-17	ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ	
		Сладкая ягода	46
	с. 17	БАБУШКИНА ШКОЛА	48-49
МАСТЕР-КЛАСС	18-19	С ВЫДУМКОЙ	50
МИНИМУМ ЗАТРАТ	20-26	МАМА НАУЧИЛА	52-53
ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ	28-33	СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ	54-59
			с. 55
	с. 30	ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ	60
НА СКОРУЮ РУКУ	34-39	НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ	62
		ДО ВСТРЕЧИ!	
		Анонс	63
		Наши победители	63
		Все блюда номера	64
		Конкурсный купон	66

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 30 июля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторы всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — **500 рублей**. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru



Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.



Сотрудник редакции
опытный шеф-повар
Ирина Жукова

Краски лета

Июль. Лето в самом разгаре. Для многих настало долгожданное время отпусков. А что может быть лучше отдыха за городом в кругу семьи? Почаще выезжайте на природу, ходите в лес, собирайте ягоды. Вкусны они необыкновенно, а сколько деликатесов можно из них приготовить! Оксана Бондаренко делает со свежей малиной великолепную творожную запеканку. Когда еще попробуешь такое лакомство? Если солнышко слишком сильно припекает, приготовьте свекольник от Насти Соколовой. Не забывайте и о салатах из свежих овощей, которых также много в этом номере. Набирайтесь сил, они вам пригодятся. Ведь не за горами август — горячее время для хозяек. Скорее присылайте нам свои рецепты домашних заготовок. Заранее спасибо всем.

Лето, ах лето!

Спасибо большое всему коллективу журнала за отличную работу, очень люблю ваш журнал. Хочу поделиться рецептом вкусного блюда из баклажанов, которое очень любит моя мама. На фотографии моя любимая мама Надежда Андреевна.

Юлия Кондратенко, г. Минск

"Тещины языки"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 баклажан; 2 ст. л. муки; 2 яйца; 2 помидора; 150 г майонеза; 2 зубчика чеснока; петрушка; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажан вымыть и нарезать вдоль тонкими пластинами, каждую пластинку со всех сторон поперчить, посолить, обвалить в муке, потом в яйце.
2. Пластины баклажанов обжарить с двух сторон на растительном масле (по 2 мин с каждой стороны) до золотистого цвета.
3. Чеснок очистить, измельчить, соединить с майонезом и хорошо перемешать.
4. Пластины баклажанов промазать с двух сторон смесью майонеза и чеснока.
5. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками.
6. На каждую пластину баклажана выложить кружочек помидора и веточку петрушки, скрутить в рулетик. Украсить по желанию.

Ирина Жукова советует

- Перед тем как разрезать баклажан, совету на 40 мин замочить его в холодной соленой воде, а потом отжать. Это поможет удалить горечь.
- Чеснока можно взять побольше, 3–4 зубчика. Вместо петрушки хорошо использовать кинзу.



КОНКУРС!

Сентябрь — это время сбора урожая. Какие блюда появляются на вашем столе в этом месяце? Пришли нам рецепты с фото и купоном со с. 66. За публикацию получишь от нас приз 500 руб.



Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Очень вкусное и сытное блюдо.

Оладьи с ягодным кремом

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан кефира; 1,5 стакана муки; 2 ст. л. сахара; 1 яйцо; 2 ст. л. растопл. сливочного масла; 1 ч. л. ванильного сахара; щепотка соли; 0,5 ч. л. соды; 1 ч. л. разрыхлителя; 400 г ванильной творожной массы; 6 ст. л. сливок; 1 стакан сахарной пудры; 1 стакан малины для крема

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешать кефир с яйцом, маслом, сахаром и ванильным сахаром. Отдельно просеять

муку с солью, содой и разрыхлителем. Жидкую смесь влить в мучную и слегка перемешать, не вымешивая, тесто должно быть с комочками. Оставить на 20 мин. Поджарить оладьи.

2. Сделать крем. Творожную массу взбить со сливками, добавляя понемногу сахарную пудру, ягоды слегка размять и добавить в крем, (немного ягод оставить для украшения), перемешать. Оладьи прослоить кремом, соединить и украсить.

Салат "Сеньор шампиньон"

Елена Карельская, г. Новосибирск. Этот салат делает моя сноха Вика.

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 помидора; 300 г шампиньонов; 1 красная луковица; пекинская капуста; соль; перец; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту порвать руками. Помидоры нарезать. Грибы некрупно нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами.



Пекинскую капусту, помидоры, сырые грибы, лук соединить и перемешать.

2. Салат посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом и еще раз перемешать. Вкусный салат готов. Подавайте на стол.

Запеканка по-чепенковски

Юрий Чепенков, г. Екатеринбург. Я придумал рецепт, а жена предложила послать его в журнал.



ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г филе форели; 5 картофелин; 2 ст. л. сливочного масла; 2 помидора; 1 луковица; 3 яйца; 250 мл молока; соль, специи по вкусу; растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу нарезать кубиками, посолить, приправить и немного обжарить. Картофель очистить и отварить до готовности. Картофель размять в пюре со сливочным маслом, посолить.

2. Лук нарезать полукольцами, помидоры нарезать кубиками. Лук и помидоры вместе обжарить.

3. Яйца взбить с молоком и специями. Форму смазать маслом, выложить слой картофеля, затем слой лука с помидорами, затем слой рыбы. Блюдо залить яичной смесью. Запекать 20 мин в нагретой до 200°C духовке. Можно посыпать блюдо тертым сыром.

МЕНЮ СЕЗОНА

Шашлык в вине

Елена Гапкалова, г. Волжский. Предлагаю вашему вниманию рецепт замечательного шашлыка. На фото моя дочь Юля.



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свинины; 10 луковиц; сок 2 лимонов; сок 1 граната; 0,5 л сухого белого вина; красный и черный молотый перец; кинза; укроп; базилик; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину нарезать кусочками, выложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить. Посыпать рублеными травами.

2. Луковицы очистить и нарезать кольцами, добавить в мясо, (часть колец лука оставить). Кастрюлю с мясом залить вином так, чтобы оно чуть-чуть покрывало мясо. Сок лимонов добавить к мясу, перемешать и оставить на 3 ч. Зажарить шашлык на углях.

3. Жареное мясо положить в кастрюлю, посыпать оставшимся луком и залить соком граната, перемешать и оставить на 10 мин.

6 ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!



Оксана Бондаренко, Белгородская обл.

Запеканка с ягодами

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг творога; 1 яйцо; 3 ст. л. сметаны; 4 ст. л. манной крупы; 3 ст. л. растопленного сливочного масла; 100 г ягод; сахар по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог размять, смешать с растопленным маслом.

2. Добавить взбитое с сахаром яйцо, манку, 1 ст. л. сметаны и хорошо перемешать.

3. Половину творожной массы выложить в форму для запекания, равномерно распределить.

4. Поверх творожной массы разложить ягоды. Накрывать оставшейся творожной массой, разровнять.

5. Верх смазать оставшейся сметаной.

6. Запекать в предварительно нагретой до 180°C духовке 50 мин. Можно посыпать сахарной пудрой.

Салат из редьки

Анастасия Осадченко, г. Ирбит. Делюсь рецептом салата, который готовится очень быстро и из недорогих продуктов.

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г ветчины; 1 редька; 1 луковица; 2 соленых огурца; 2 свеклы; 3 вареных яйца; 150 г сыра; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу отварить, натереть на средней терке. Яйца нарезать. Лук очистить и мелко нарезать, обдать кипятком. Ветчину и огурцы натереть на средней терке. Сыр также натереть на средней терке.



Редьку очистить и также натереть на средней терке.

2. Салат выкладывать слоями, промазывая майонезом: ветчина — редька, затем — лук — огурцы — свекла — яйца. Сверху посыпать салат тертым сыром и подать к столу.

Пирог из кабачка

Считаю, что, в отличие от многих подобных, ваше издание сделано с умом (много рубрик, оригинальная и интересная подача материала, красиво оформлены обложка и содержание). Вы молодцы! Так держать! Буду очень рада увидеть какие-нибудь из рецептов блюд, которые очень часто готовлю. Предлагаю рецепт вкусного и сытного пирога из кабачка. Понадобится: 1 кабачок; 5 яиц; 0,5 ч. л. соды; щепотка соли; мука (тесто должно быть средней густоты,

как на оладьи); 200 г майонеза; чеснок по вкусу. Кабачок надо очистить, натереть на мелкой терке, добавить яйца, соду, соль и муку. Из теста испечь тонкие коржи. Из майонеза и чеснока, пропущенного через пресс, сделать крем.

Коржи промазать кремом, соединить. На верхний корж положить крем, украсить свежими овощами и зеленью. Всем приятного аппетита!

Лилия Ломакина, г. Оренбург



Александра Волкова, г. Москва

Пирожки с щавелем

ПОНАДОБИТСЯ

● дрожжевое или сдобное тесто
● 2 больших пучка щавеля
● 4 ст. л. сахара
● 1 ч. л. молотой корицы
● 2 ст. л. муки
● 1 яйцо для смазывания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделать начинку. Щавель хорошо вымыть, обсушить, затем удалить твердые стебельки. Щавель нарезать средней соломкой шириной 1–1,5 см.

2. К нарезанному щавелю добавить сахар, молотую корицу, затем хорошо перемешать и оставить на 30 мин. К щавелевой массе добавить муку и все тщательно перемешать. Начинка для пирогов готова.

3. Тесто разделить на кусочки. Из каждого скатать лепешку, на середину выложить начинку из щавеля. Края защепить, сформовав пирожок. Смазать яйцом и выпекать 30 мин в духовке при 180°C. Пироги готовы.

Жюльен из курицы

Елена Ежова, г. Миасс. Это блюдо любит вся моя семья.



ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г филе курицы
● 400 г шампиньонов
● 2 луковицы
● 150 г твердого сыра
● соль, перец, приправы по вкусу
● растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу мелко нарезать, грибы вымыть, нарезать. Лук очистить и также мелко нарезать.

2. Грибы и лук обжарить вместе до золотистого цвета лука, затем добавить в сковороду грибы, посолить, приправить и жарить 10–15 мин.

3. Переложить в кокетницы, посыпать тертым на средней терке сыром. Поставить в нагретую до 180°C духовку до расплавления сыра. Подавать сразу.

Ирина Жукова советует

● Лук в жюльен можно не класть, а шампиньоны заменить свежими лесными грибами.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! 7



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Александра Розенко, г. Саратов. Из кабачков можно приготовить много вкусных и полезных блюд.

Запеканка из кабачков и грибов

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг кабачков
- 200 г любых грибов
- 1 луковица
- 2 моркови
- 2–3 яйца
- 5 ст. л. муки
- 100 г тертого сыра
- растительное масло
- свежая зелень петрушки и укропа; приправы; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки вымыть. Один кабачок нарезать кружками толщиной 1 см для украшения. Остальные натереть на крупной терке, отжать сок.
2. Лук и морковь очистить, 1 морковь натереть на мелкой терке, вторую — нарезать

кружками для украшения. Лук мелко нарезать. Грибы очистить, вымыть, нарезать.

3. Обжарить лук и грибы на растительном масле. Дать немного остыть. Тертые кабачки и морковь перемешать.

4. Соединить морковно-кабачковую смесь с жареными грибами и луком. Добавить яйца, муку, соль, приправы по вкусу. Хорошо перемешать.

5. Выложить овощную массу в форму, смазанную растительным маслом, сверху красиво выложить кружки кабачков и моркови.

6. Запекать 30–40 мин в предварительно нагретой до 180°C духовке. Вынуть запеканку из духовки, посыпать

тертым сыром, снова поставить в духовку, запекать в течение 5 мин при 200°C.

7. Готовую запеканку посыпать зеленью и подавать.

Ирина Жукова советует

- Запеканка будет нежнее, если в овощную массу добавить несколько ложек сметаны или майонеза.
- Яйца лучше взбить отдельно и затем соединить с овощной массой.
- Если дно формы для выпекания посыпать мукой и молотыми сухарями, запеканку будет легче вынуть из формы.
- Это блюдо можно приготовить без грибов.



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4–6

Дарья Обрезкова, Ставропольский край. Летом я угощаю друзей этим блюдом, успех обеспечен.

Перец, фаршированный кукурузой

ПОНАДОБИТСЯ

- 4–6 разноцветных сладких перцев (красный, желтый, зеленый)
- 0,5 банки консервированной кукурузы
- 300 г мясного фарша
- 1 луковица
- 1 яйцо
- свежая зелень
- 50 г сыра
- 1–2 стакана бульона
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У всех сладких перцев срезать верхнюю часть с плодоножкой, это будет крышечка. Семена удалить.

2. Лук очистить, мелко нарезать, зелень вымыть, по-

рубить. Соединить рубленую зелень, лук, консервированную кукурузу, яйцо и мясной фарш, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

3. Заполнить перцы этой начинкой с горкой, сверху посыпать сыром. Поставить в жаропрочную форму для запекания, рядом положить крышечки из перца. Залить любым бульоном на 3/4 высоты перцев.

4. Запекать фаршированный перец в течение 45 мин в предварительно нагретой до 200°C духовке.

5. Подавать перцы можно в этой же форме. Накрывать перцы крышечкой из перца с хвостиком.

Ирина Жукова советует

- Начинку для перцев можно приготовить из любых мелко нарезанных овощей, например лука, моркови, помидоров, кабачков, смешанных с вареным рисом.
- Вкус блюда улучшится, если сверху полить перцы сметаной или майонезом, а потом посыпать тертым сыром.
- Заливать перцы рекомендуемой овощным бульоном из кубика или просто горячей подсоленной водой, добавив немного нарезанного лука и зелени.
- Подавать лучше всего со сметаной.



Летние радости

В гости к москвичам Стучиковым мы приехали в День медицинского работника, и это не просто случайность. Глава семьи Алексей — врач со стажем, да и жена его Ольга сначала работала медсестрой, а сей-

час стала референтом. Так что свой профессиональный праздник они всегда отмечают, хотя летом собрать всю семью за столом бывает непросто. Вот и на этот раз сын Степан уехал с друзьями-студентами на море, а гостей вместе с родителями принимали дочери Гаяне и Таня. Гаяне недавно закончила МИИТ, но оторвалась от земли — стала стюардессой. Таня перешла во второй класс. Все женщины в этой семье — поклонницы нашего журнала. Главный кулинар в семье — мама Оля, но и девочки умеют многое, например вкуснейший бисквит с ягодами испекла Гаяне. А Танюша всегда на подхвате — режет салаты, жарит омлеты. Угощение готови-

Мама — главный кулинар

ли втроем, и оно удалось на славу. Мужчины в этой семье готовят редко, зато папа — рыбак и охотник, привозит из дальних краев рыбу и дичь.

Праздничный стол был накрыт в просторной кухне, на нем сияли все краски лета: аппетитно выглядели разноцветные овощи с мясным фаршем, шарлотка с красной и черной смородиной (ягоды со своей дачи), два салата: греческий с брынзой и "Нежный" с луком-пореем. Мы все попробовали, записали рецепты. Очень хорош салат "Нежный", в него, кроме лука-порея, кладут крабовые палочки, вареные яйца, кусочки консервированных ананасов, а заправляют смесью майонеза и йогурта. Очень вкусно! Еще нас угостили соком и компотом



Хорошо, когда есть такие помощницы!



С призом от наших спонсоров — новым миксером с чашей MRSM-8806 легко приготовить любое блюдо



из домашних заготовок и ягодами.

— Летом мы все готовим из овощей: рагу, долму, оладьи, делаем салаты из свежих овощей, ведь в них столько витаминов! — рассказала нам Ольга. — Начиная с июня выходные проводим на даче и там дружно занимаемся заготовками.

В этой семье на завтрак любят йогурты, бутерброды, творожки, обедают на работе, а супы варят по выходным. Летом — холодный свекольник, зимой — борщ или харчо. Любят мясо по-французски (под сыром), мясо или рыбу с картошкой в горшочках, сырники, разные салаты, блины с мясом, особенно если папа привез с охоты лосятину. А рецепты хранят в особой тетради...

Мы поблагодарили хозяев за теплый прием и вручили приз от спонсоров — миксер Binatone. Готовьте с удовольствием!

В гостях бывали редактор Наталья Колесникова и фотограф Дмитрий Позднухов

Фаршированные овощи

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кабачок; 1 цуккини; 3 сладких перца; 1 кочан капусты; 6 помидоров; 1 кг мясного фарша; 1 стак. вареного риса; 2 луковицы; 100 г тертого сыра; сметана; соль; перец; раст. масло

на листья. В фарш добавить вареный рис, соль, перец, нарезанный лук, перемешать.

2. Половину фарша обжа-

рить на растительном масле.

Начинить жареным фаршем кабачки, цуккини, перцы, помидоры, полить сметаной, посыпать сыром.

Запекать 15 мин в духовке при 180°C.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачок и цуккини нарезать на кусочки длиной 5–7 см, удалить сердцевину, сделав стаканчики. У перцев и помидоров срезать верх, удалить семена. Капусту ошпарить, разобрать

3. Из сырого фарша и листьев капусты сделать голубцы. Варить 40 мин в подсоленной воде.

4. Все овощи выложить на блюдо, украсить по желанию. Подавать со сметаной.



ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших люби-

мых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 127521, Москва, а/я 60, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

Завтрак, обед и ужин

Мне 25 лет, замужем. В данный момент сижу дома в отпуске по уходу за ребенком. Нашему сыночку уже год и 5 месяцев. Хочу поделиться рецептом, в который вкладывается минимум затрат. Это пицца очень вкусна, пальчики оближешь.

Ольга Куртасова, г. Москва

Пицца за час

ПОНАДОБИТСЯ

- Для теста: 200 г муки; 2 ст. л. растительного масла; 150 мл молока; 0,5 пакетика сухих дрожжей; щепотка соли
- Для начинки: 200 г сыра; 2 помидора; 200 г ветчины, колбасы или сосисок; соль, зелень и перец по вкусу; 6 маслин; кетчуп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. В теплое молоко добавить дрожжи, растительное масло, щепотку соли, все перемешать. Постепенно добавлять муку, мешать до тех пор, пока тесто не будет отлипать от рук.
2. Дать тесту подняться, раскатать его на смазанном маслом противне.
3. Сделать начинку. Помидоры, ветчину или сосиски, зелень, маслины мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке.
4. Поверхность теста равномерно промазать кетчупом, положить помидоры, ветчину (колбасу или сосиски), зелень, маслины. Посолить, поперчить по вкусу и посыпать тертым сыром.
5. Выпекать 30 мин в предварительно нагретой до 180°C духовке.



Марина Козлова, г. Новосибирск. Этот рецепт родился случайно.

Пицца "Огонек"

ПОНАДОБИТСЯ

- Для теста: 200 г муки; 2 ст. л. растительного масла; 100 мл теплого молока; 5 г сухих дрожжей; щепотка соли; растительное масло для выпекания
- Для начинки: кетчуп; колбаса; корейская морковь; сыр; набор специй "Итальянские травы"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

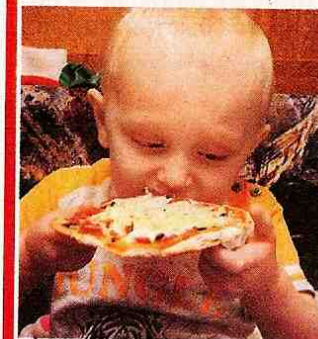
1. Замесить дрожжевое тесто, оставить на 1 ч, как подойдет, хорошо перемешать

и выложить в форму для выпекания. Тесто смазать кетчупом, выложить на лепешку кружочки колбасы, сверху уложить корейскую морковь, посыпать специями "Итальянские травы".

2. Поставить в духовку, нагретую до 200°C на 15 мин, затем вынуть, посыпать тертым сыром и снова убрать в духовку на 5 мин, чтобы дать сыру расплавиться. Подать к столу горячей. В эту пиццу можно добавить помидоры, грибы, оливки.

Фирменная пицца

Яна Ерохина, г. Сургут. Предлагаю вам попробовать мою фирменную пиццу. На фото мой сын.



ПОНАДОБИТСЯ

- Для теста: 200 г муки; 0,3 пакетика дрожжей; 70 мл воды; 0,3 ч. л. соли; 0,5 ч. л. сахара; 2 ч. л. растительного масла
- Для начинки: 2 ч. л. кетчупа; 1 болгарский перец; 100 г колбасы; 2 шампиньоны; 2 маринов. огурчика; горсть стручковой фасоли; 4 ст. л. майонеза; 100 г сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, дрожжи, воду, соль, масло, сахар перемешать и оставить на 40 мин. Огурчики, колбасу, перец мелко нарезать. Шампиньоны нарезать пластинками.
2. Противень присыпать мукой. Тесто разделить на четыре части, сформовать шарики. Каждый шарик раскатать в лепешку. Выложить их на противень, смазать кетчупом. Сверху промазать майонезом. Выложить начинку. Запекать в течение 30 мин в духовке при 170°C.
3. Сыр натереть на средней терке, за 5 мин до готовности посыпать пиццу.

Мини-пиццы

Елена Есина, г. Омск. На фото моя мама Нина Семеновна.



ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон; 100 г вареной колбасы; 100 г колбасного сыра; 2 помидора; 1 луковица; 1 яйцо; 2 ст. л. манки; соль; специи; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбасу, помидоры, лук нарезать, сыр натереть на мелкой терке, все соединить, добавить яйцо, манку, соль,

специи, перемешать. Батон нарезать ломтиками, начинку положить на ломтики.

2. Мини-пиццы выложить начинкой вниз на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжарить до румяной корочки.

КОНКУРС!



Тема сентябрьского номера — блюда из овощей и грибов. Присылай свои любимые рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас 500 руб.

Картофельная пицца

Валерия Гимельфарб, г. Орск. Я готовлю такую пиццу на завтрак — получается быстро, вкусно.



ПОНАДОБИТСЯ

● 5 картофеля; 3 ст. л. майонеза; 1 ст. л. кетчупа; 1 луковица; 6 шампиньонов; 100 г вар. колбасы; 1 маринов. огурец; 100 г сыра; 1 яйцо; 1 ст. л. сметаны; соль; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в мундире, очистить. Майонез смешать с кетчупом. Лук нарезать полукольцами, шампиньоны — ломтиками, колбасу, огурец — кубиками. Лук и шампиньоны обжарить. Яйцо взбить со сметаной.

2. Смазать противень маслом и натереть на него картофель на средней терке. Разровнять, смазать смесью майонеза и кетчупа. Выложить колбасу, огурец, грибы с луком. Посыпать пиццу тертым сыром, залить яичной смесью.

3. Запекать 20 мин в духовке при 200°C.

14 ЛЮБЛЮГОТОВИТЬ!



Наталья Нуруллина, г. Альметьевск
Пицца "Едим дома"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 3 стакана муки; 1,5 стакана воды; 1/3 стак. раст. масла; 1 ст. л. сахара; 1 дес. л. соли; 1 ст. л. сухих дрожжей
● 2 сосиски; 150 г соленых грибов; 1 луковица; 2 яйца; 100 г сыра; 2 ст. л. кетчупа; 2 ст. л. майонеза; маслины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В теплой воде растворить сахар и соль, добавить

дрожжи, муку, перемешать. Влить масло, перемешать. Поставить в тепло на 1 ч.

2. Грибы нарезать, замочить. Сосиски, лук, маслины нарезать. На сковороде выложить половину теста, смазать 1 ст. л. кетчупа, выложить половину начинки. Взбить 1 яйцо с 1 ст. л. майонеза и залить начинку. Посыпать половиной сыра. Выпекать около 30 мин в духовке при 200°C. Также выпечь еще одну пиццу.

Тонкая пицца

Татьяна Симагина, Пензенская обл. Мне очень нравится печь разные пиццы.

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 стакан кефира; 1,5 стакана муки; 0,3 ч. л. гашеной соды; 2 яйца; раст. масло
● **Для начинки:** перец из лечо; тертый сыр; сосиски; зелень; соус из-под лечо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Кефир, соду, яйца, муку соединить и хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Затем перелить жидкое тесто



в форму. Сверху, чуть не доходя до краев, равномерно выложить нарезанную начинку, посыпать тертым сыром.

2. Выпекать пиццу в предварительно нагретой до 200°C духовке до образования золотистой корочки.

"Полет фантазии"

Не перестаю удивляться, какие золотые руки у наших хозяек! Предлагаю рецепт пиццы. Для теста: 1 стакан кефира; 0,5 стакана растительного масла; 1 ст. л. сахара; 1 ч. л. соли; 1 пакетик сухих дрожжей; 3 стакана муки. Для начинки: 300 г сарделек; 1 банка маринованных шампиньонов; 1 банка маслин; 1 сладкий перец; 2 луковицы; 4 ст. л. кетчупа, 5 ст. л. майонеза; 150 г тертого сыра; приправа для пиццы. Кефир и масло надо нагреть, положить сахар

и соль, потом муку и дрожжи. Замесить тесто, дать подойти. Раскатать в пласт, выложить на противень. На тесто выложить кубики сарделек, затем ломтики грибов, посыпать луком, выложить кусочки перца и маслин. Смазать смесью кетчупа, приправы и майонеза, посыпать сыром. Выпекать в хорошо разогретой духовке, пока края не зарумянятся. Приятного аппетита!

Елена Афанасьева, г. Саратов



Оксана Никитенкова, г. Смоленск
Пицца "Морская"

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг готового слоеного теста; 300 г филе горбуши; упаковка крабовых палочек; 250 г креветок; 300 г вареных кальмаров; 2 маринованных огурца; 300 г майонеза; кетчуп; 300 г сыра; сухая фасоль; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто раскатать, выложить на смазанный маслом противень, наколоть вилкой, сверху насыпать слой сухой фасоли и поставить в горячую

духовку на 15 мин. Рыбу нарезать, обжарить. Крабовые палочки, кальмары, огурцы нарезать кружочками.

2. Тесто смазать кетчупом, затем майонезом. Выложить рыбу, крабовые палочки, огурцы. На них разложить кольца кальмаров и креветки.

3. Сыр натереть на мелкой терке и перемешать с майонезом. Пиццу равномерно полить соусом.

4. Запекать 15 мин в предварительно нагретой до 200°C духовке.

Пицца на кефире

Татьяна Горнева, г. Екатеринбург. Муки надо добавить столько, чтобы тесто получилось чуть мягче, чем на пельмени.



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 1 стакан кефира; 1 яйцо; 1 ст. л. сахара; 1 ч. л. соли; 1,5–2 стакана муки; растительное масло для выпекания
● **Для начинки:** 200 г колбасы; 100 г курицы; 3 вареных яйца; 4 маринованных огурчика; 2 помидора; 1 луковица; 300 г сыра; майонез; кетчуп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир, яйцо, сахар, соль, муку соединить и взбить миксером. Тесто убрать в холод на 15 мин.

2. Лук нарезать кубиками. Колбасу, яйца, курицу, огурцы мелко нарезать. Помидоры нарезать полукругами.

3. Тесто раскатать в большой пласт, выложить на противень. Тесто смазать кетчупом, выложить лук, мясо, колбасу, яйца, огурцы. Сверху разложить помидоры. Сделать сеточку из майонеза. Выпекать 20 мин в нагретой до 200°C духовке. Посыпать тертым сыром и выпекать еще 5 мин до расплавления сыра.

ЛЮБЛЮГОТОВИТЬ! 15



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 6–8

Вера Ивченко, г. Белгород. Раньше пекла пиццу на сметане, без дрожжей, но узнала этот рецепт и перешла на него.

Легкая пицца "Светофор" с огурцом

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 25 г свежих дрожжей; 1 ч. л. сахара; 500–700 г муки; 4 ст. л. оливкового масла; 0,5 ч. л. соли

● **Для начинки:** по половинке желтого и красного перца; 1 ст. л. консервированной кукурузы; 2 зубчика чеснока; 100 г шампиньонов; 1 огурец; 10 маслин без косточек; 1 луковичка; 3 ст. л. кетчупа; 150 г сыра; соль; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в стакане теплой воды, добавить 1 ч. л. сахара, перемешать, оставить на 15 мин.

2. Муку просеять, насыпать горкой, в центр вылить подошедшие дрожжи, оливковое масло, перемешать. В конце добавить соль, замесить тесто, накрыть салфеткой, оставить на 30 мин.

3. Раскатать из теста 1–2 большие тонкие лепешки. Выложить на противень, смазанный маслом или в специальную форму для пиццы.

4. Приготовить начинку. Перец очистить от семян, нарезать полукольцами. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Огурец нарезать кружочками. Шампиньоны нарезать пластинами. Сыр натереть на крупной терке.

5. Обильно смазать приготовленные лепешки кетчупом. Посыпать 100 г тертого сыра. На сыр красиво выложить ломтики огурца, полукольца перца, лук, грибы, чеснок, кукурузу, маслины. Посыпать остатками сыра. Выпекать пиццу 20 мин в заранее нагретой до 200°C духовке. Подавать в горячем виде.

Ирина Жукова советует

- Пицца будет вкуснее, если кетчуп перемешать с томатной пастой и добавить в соус сухие приправы.
- Муку для пиццы нужно брать высшего сорта.

Фото: А. Соколов



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 8–10

Ольга Заднепровская, г. Уссурийск. Есть блюда, готова которые можно пофантазировать и добавить что-то свое.

Пицца "Овощной букет"

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г муки
- 10 г сухих дрожжей
- 0,5 ч. л. соли
- 1/4 кочана капусты
- 1 яйцо
- 100 г вареной колбасы
- 100 г шампиньонов
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 100 г тертого сыра
- 100 г майонеза
- карри, паприка, соль
- 100 г томатной пасты
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. раст. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растворить в 250 мл теплой воды, дать подняться 10 мин, соединить с му-

кой, солью, перемешать. Поставить в тепло на 20 мин.

2. Осадить поднявшееся тесто, хорошо вымесить, раскатать в большую тонкую лепешку. Выложить тесто в круглую смазанную растительным маслом форму, сформовать из теста бортик.

3. В томатную пасту добавить 2 ст. л. растительного масла и пропущенный через пресс чеснок. Посолить, поперчить, перемешать. Смазать соусом лепешку.

4. Капусту тонко нашинковать, обжарить на раст. масле. Посолить, поперчить, добавить сырое яйцо, перемешать. Распределить капустную массу ровным слоем на тесте.

5. Шампиньоны мелко нарезать, слегка обжарить на растительном масле, выложить на капусту.

6. Перец и колбасу нарезать кубиками, помидоры — дольками, выложить на грибы. Добавить немного майонеза. Посыпать паприкой, карри и тертым сыром. Выпекать пиццу 15–20 мин в нагретой до 200°C духовке.

Ирина Жукова советует

- Для начинки можно использовать копченую колбасу, ветчину, бекон, филе курицы, рыбу.
- Сыр для пиццы лучше выбирать твердый, например российский.

Фото: В. Билунова



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 6–8

Холодный супчик

Летом варить горячие супы не хочется. В жару часто выручает холодный свекольник. В него, как в окрошку, можно положить все, что угодно, нарезать вареной колбаски или мяска. Очень быстро готовится и всем в моей семье нравится. Посылаю свой рецепт вашему повару, пусть приготовит, думаю, и вам понравится.

Настя Соколова, г. Москва



КОНКУРС!

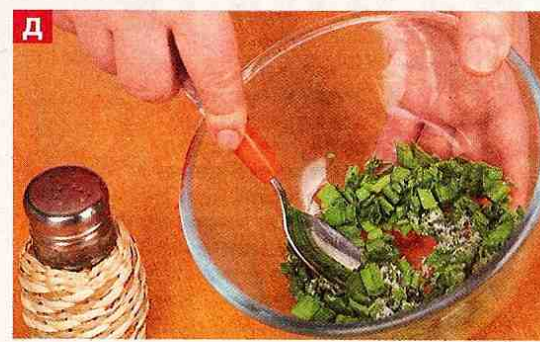
Хочешь, чтобы Ирина Жукова показала, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со с.



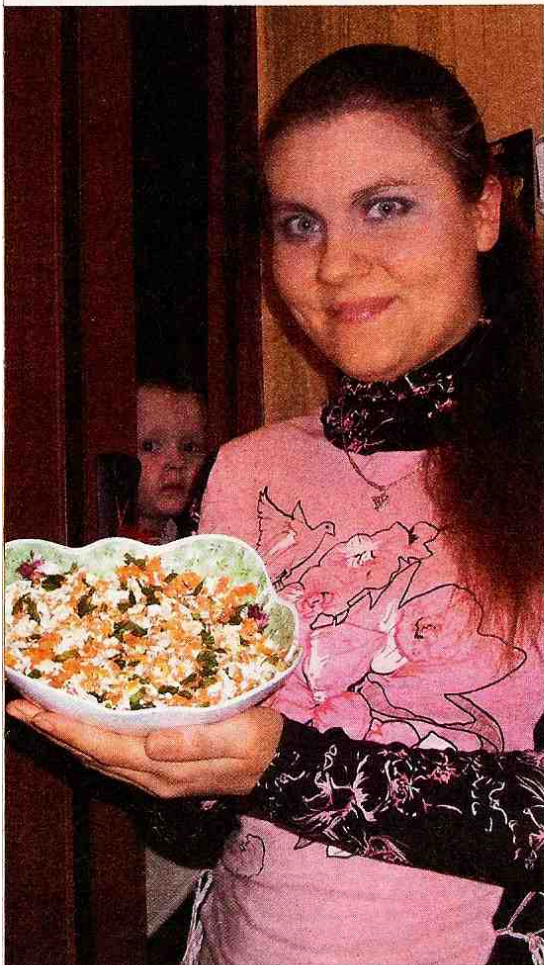
Свекольник с огурцом и сосисками

ПОНАДОБИТСЯ
● 3 свеклы; 1 морковь; 3 картофелины; 1 огурец; 3 яйца; 200 г сосисок; зелень петрушки и укропа; 1 лимон; 1 пучок зеленого лука; хрен, сметана, сахар, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
1. Всю свеклу тщательно вымыть. Две свеклы и морковь очистить, натереть на терке. Петрушку порубить. Из лимона выжать сок.
2. Припустить свеклу, морковь, петрушку на сковороде с лимонным соком и 0,5 стакана воды в течение 15 мин (а).
3. Затем выложить овощи в кастрюлю, залить 2 л воды (б), посолить, варить 20 мин. Снять с огня, дать настояться. Отвар процедить, остудить, поставить в холодильник.
4. Картофель и яйца сварить, очистить, нарезать кубиками. Огурец мелко нарезать. Сосиски нарезать кружочками (в).
5. Сварить 1 свеклу в кожуре до готовности. Очистить, натереть на терке (г).
6. Зеленый лук и зелень вымыть, порубить. Лук тщательно растереть с солью (д).
7. Выложить в свекольный отвар растертый лук, хрен по вкусу, перемешать. Затем добавить тертую свеклу, картофель, яйца, огурец, сосиски, сахар. Поставить в холодильник на 10 мин. Подавать со сметаной, посыпать рубленой зеленью.



Ирина Жукова советует
● Овощи для отвара можно не тушить, а сразу сварить, отвар процедить.
● Свекольник можно приготовить и на кефире, добавив в него все нарезанные ингредиенты и тертую вареную свеклу.



Недорого и быстро

Я работаю в газетном киоске. Ваш журнал очень любят. Мне нравится предлагать его людям. Все доступно и наглядно. Высылаю свой рецепт салатика. Пока фотографировалась, из-за двери выглянул мой племянник Степашка.

Елена Балашова,
г. Кунгур

Простой салатик

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 шт. моркови; 200 г колбасного сыра; 4 яйца; чеснок, зелень по вкусу; майонез для заправки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь хорошо вымыть и отварить до готовности. Яйца сварить вкрутую.
2. Морковь и яйца охладить и очистить. Затем натереть на крупной терке.
3. Чеснок очистить и пропустить через чесночный пресс. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.
4. Морковь, яйца, чеснок, зелень соединить и хорошо перемешать.
5. Салат заправить майонезом по вкусу и вновь хорошо перемешать. Вкусный и простой салатик готов.

Елена советует

- Прежде чем натирать колбасный сыр, его нужно положить в морозилку.
- Этот легкий салатик можно использовать как бутербродную пасту, намазывая его на хлеб.
- Из зелени для этого салата очень хорошо подходит укроп.
- Салат можно заправить майонезом, пополам смешанным со сметаной с добавлением 0,5 ч. л. сока лимона.



Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Вкусное и хрустящее дополнение к чаю или кофе.

Медовые палочки

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг муки; 2 ч. л. дрожжей; 50 г слив. масла; 2 ст. л. меда; 1 ч. л. соли; 250 мл воды; растительное масло для раскатки; смесь из мака и кунжута для посыпки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку просеять и перемешать с дрожжами и солью. Масло и мед растворить в теплой воде. Соединить обе смеси. Замесить тесто. Поставить в теплое место для подъема на 40 мин. Тесто раз-

делить на четыре части. Стол смазать маслом, сверху насыпать часть маково-кунжутной смеси, положить тесто и раскатать, переворачивая, в прямоугольник, толщиной 3–4 мм. Нарезать полосками шириной 2 см, закрутить спиралью и выложить на застеленный бумагой для выпечки противень (так поступить с каждой частью теста).

2. Выпекать в разогретой до 250°C духовке около 10 мин до золотистой корочки (пекутся очень быстро).

Рыбные крокеты

Юлия Артамошкина, г. Челябинск. Времени будет потрачено немного, а результат превзойдет ваши ожидания.

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 стакана риса; 1 банка рыбных консервов; 1 луковица; 1 яйцо; черный молотый перец; растительное масло для жарки; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить (не солить). Из рыбных консервов слить

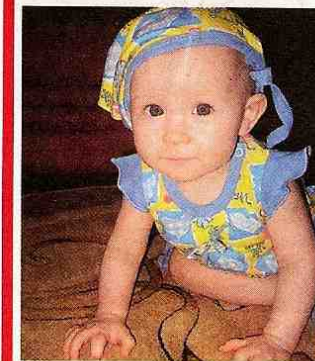


масло. Рыбу размять вилкой. Лук нарезать.

2. Рис, рыбу, лук соединить, добавить яйцо, перец и перемешать. Сформовать котлеты. Обжарить их с двух сторон до золотистого цвета. Подавать со сметаной.

Пикантное бедрышко

Ольга Лаврентьева, г. Нижний Новгород. Хотелось бы сказать спасибо Наталье Беззубиковой из Карелии (ноябрь, 2008) за рецепт шарлотки из квашеной капусты. Она пришлась по вкусу и стала традиционной выпечкой в нашей семье.



ПОНАДОБИТСЯ

● 6 куриных бедрышек; 100 г грецких орехов; 100 г изюма; 100 г шампиньонов; 1 луковица; базилик, майоран, соль, перец по вкусу; 1 стакан сливок; 2 ст. л. муки; 30 г слив. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С бедрышек снять кожу, посолить, приправить и обжарить, выложить в форму для запекания.
2. Изюм вымыть, орехи не мелко порубить. Курицу посыпать изюмом и орехами. Грибы нарезать пластинами, лук — полукольцами. Грибы и лук вместе обжарить и выложить на курицу.
3. Сделать соус. Сливки подогреть, добавить масло, муку, соль, приправы. Курицу полить соусом и запекать 30 мин в духовке при 180°C.

КОНКУРС!



Знаешь, как вкусно накормить семью, не потратив много денег? Пришли нам рецепты вместе с фото и заполненным купоном со с. 66. За публикацию получишь приз — 500 руб.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Пирог "Два капитана"

Светлана Лемеш, г. Минск. У меня есть любимый муж и любимый сынуля Тимофей, для которых я с удовольствием готовлю блюда по вашим рецептам.



ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 200 г сметаны; 200 г майонеза; 200 г муки; 2 яйца; 0,5 ч. л. гашеной соды; соль; растительное масло

● **Для начинки:** 1 банка рыбных консервов; 4 картофелины; 1 луковица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Соединить все ингредиенты и перемешать.

2. Сделать начинку. Рыбные консервы размять. Картофель натереть на крупной терке. Луковицу нарезать.

3. Половину теста вылить на смазанный маслом противень. Сверху положить половину картофеля, на картофель выложить консервы, на рыбу положить лук. Накрыть оставшимся картофелем и залить оставшимся тестом. Запекать в нагретой до 200°C духовке около 1 ч.



Ольга Кислова, г. Раменское. Очень вкусно и совсем недорого. Попробуйте!

Шоколадное печенье

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 стакан муки; 1 ст. л. какао; 0,5 ст. л. растворимого кофе; 150 г маргарина; 3 ст. л. сахарной пудры; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, какао, кофе, предварительно размягченный маргарин, сахарную пудру

соединить и хорошо перемешать. Тесто завернуть в пищевую пленку и убрать его в холодильник на 1 ч.

2. Из теста сформовать шарики величиной с грецкий орех, сверху примять вилкой. Печенье выложить на смазанный растительным маслом противень.

3. Выпекать 15 мин в нагретой до 180°C духовке.

Салат "Ежик"

Анна Артамонова, г. Химки. На фотографии мой сынок Данилка, он помогает в оформлении.

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 банки шпрот; 2 моркови; 1 луковица; 2 пачки черных сухариков; растительное масло для жарки; 0,5 банки консервированного зеленого горошка; майонез для заправки; черный перец горошком для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шпроты без костей измельчить. Морковь вымыть, очистить, натереть

на крупной терке, затем обжарить на растительном масле.

2. Луковицу очистить и нарезать полукольцами.

Шпроты, морковь, лук, горошек, половину сухариков соединить, заправить майонезом и перемешать.

Салат выложить в форме ежика, воткнуть оставшиеся сухарики. Глазки и нос сделать из черного перца.



МИНИМУМ ЗАТРАТ



Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4–6

Тамара Белова, пос. Первомайский, Московская обл.
Я обожаю картошку, у меня много рецептов.

Картофель, запеченный с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г картофеля
- 1–2 яйца
- 100 мл молока
- 50 г сыра
- 2 зубчика чеснока
- 2–3 ст. л. сливочного масла
- соль, перец по вкусу
- зеленый лук, укроп для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками. Посолить, поперчить, перемешать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Жаропрочную форму натереть чесноком, смазать сливочным маслом.

2. Заполнить форму слоями картофеля, верхний слой выложить, как черепицу.

3. Взбить яйца с холодным молоком, добавив немного соли. Сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук и укроп вымыть, мелко нарезать.

4. Залить картофель в форме взбитыми яйцами. Поставить форму в духовку, нагретую до 170°C. Запекать 40–50 мин.

5. Запеченный картофель вынуть из духовки, посыпать тертым сыром и снова поставить в духовку. Запекать в течение 5 мин при температуре 200°C до расплавления сыра. Готовый картофель посыпать зеленым луком и укропом.

6. Подавать в горячем виде как гарнир или как второе блюдо с овощами и соленьями. Очень вкусно!

Ирина Жукова советует

- По этому рецепту можно приготовить запеканку из молодых кабачков со свежей зеленью или из цветной капусты.
- Запеканка будет сытнее, если между слоями картофеля положить слой грибов, обжаренных с луком.
- Вкус блюда улучшится, если запеканку залить смесью из яиц, взбитых со сливками 10-процентной жирности.

фото: В. Билунова (2)

24 ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!



Время приготовления: 50 мин
Количество порций: 8–10

Мария Попова, г. Вологда. Люблю готовить для своей семьи, это блюдо у нас уходит на ура.

Оладьи из картофеля и зеленого горошка

ПОНАДОБИТСЯ

- Для теста: 300 г картофеля; 300 г замороженного зеленого горошка; 2 яйца; 3 ст. л. муки; 2 кубика овощного бульона; 3 ст. л. растительного масла; соль
- Для гарнира: 0,5 пучка зеленого лука; 600 г моркови
- Для соуса: 200 г сметаны; овощная приправа; 1 ст. л. муки или крахмала; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, вымыть, нарезать на четвертинки. Выложить в кастрюлю с горячей водой, добавить размятые бульонные кубики, варить 15 мин.

2. Добавить к картофелю замороженный зеленый горошек, варить 10–15 мин. Отвар слить. Картофель и горошек размять в пюре.

3. Добавить к овощному пюре яйца, муку, если нужно, посолить по вкусу, перемешать. Жарить, как обычные оладьи, на раскаленной сковороде с растительным маслом.

4. Готовые оладьи обсушить на бумажном полотенце, поставить в теплую духовку, чтобы не остыли.

5. Приготовить гарнир. Морковь очистить, разрезать вдоль на половинки, варить в горячей подсоленной воде 15 мин. Воду слить. Зеленый

лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.

6. Приготовить соус. Сметану и полстакана холодной воды соединить, перемешать, добавить муку или крахмал, приправу и снова перемешать. Посолить, варить помешивая, довести до кипения.

7. По краю большого блюда красиво разложить морковь, посыпать луком. В центр блюда выложить оладьи горкой и сразу подавать. Соус подать отдельно.

Ирина Жукова советует

- Чтобы овощные оладьи не прилипали к сковороде, добавьте в тесто 2 ст. л. растительного масла.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! 25

МИНИМУМ ЗАТРАТ



Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4-6

Анна Лисовская, г. Ставрополь. Люблю сама придумывать рецепты, особенно разных салатов.

Капустный салат с куриной грудкой

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 филе куриной грудки
- 300 г цветной капусты
- 300 г брокколи
- 4 моркови
- 200 г листового салата
- 125 г майонеза
- 150 г натур. йогурта
- 2 ст. л. сока лимона
- 4 ч. л. карри; соль; сахар; перец по вкусу
- 2 ст. л. раст. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе куриной грудки вымыть, натереть солью и перцем и обжарить с двух сторон на растительном масле. Затем огонь убавить, и переворачивая, довести филе до готовности в течение 15 мин.

2. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия. Морковь очистить и нарезать тонкими брусочками. Листья салата вымыть и обсушить.

3. Отварить цветную капусту (6 мин) в кипящей подсоленной воде, вынуть шумовкой и опустить в ледяную воду. Затем в той же воде отварить брокколи (5 мин) и опустить также в очень холодную воду. Вся капусту откинуть на дуршлаг.

4. Морковь бланшировать, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.

5. Приготовить соус. Соединить майонез, йогурт, лимонный сок, порошок карри.

Добавить соль, перец, сахар, тщательно перемешать.

6. Филе куриной грудки нарезать брусочками. В салатник выложить листья салата, затем цветную капусту, брокколи и морковь. Сверху выложить ломтики куриного мяса. Соус поставить рядом в соуснике. Заправлять салат перед едой на тарелках.

Ирина Жукова советует

- Вместо куриного филе в этот салат можно положить мелко нарезанные копченые окорочка без кожи.
- Если добавить 2-3 вареных картофелины, блюдо будет сытнее.



Вот и наступило долгожданное лето. Мы достаем летние наряды и с радостным предвкушением готовимся к отпуску, выбирая маршрут путешествия. С наступлением теплых солнечных деньков так хочется новых впечатлений и перемен. Почему бы, в ожидании запланированной поездки, не устроить себе небольшую гастрономическую экскурсию по странам и континентам? Сделать это очень просто – откройте кулинарную книгу и попробуйте культуру разных народов «на вкус», в самом прямом смысле! Ведь что может лучше передать традиции народа, чем его национальные блюда? Пройдитесь по Европе, загляните в Азию, продегустируйте Африку и Америку... Вы обязательно сделаете для себя «великие кулинарные открытия» и значительно расширите привычный рацион

питания. В мире столько вкусной и полезной еды – выбор огромен! А для начала мы предлагаем вам познакомиться с национальной кухней **Сербии**. Эта дружественная России страна на Балканском полуострове славится обилием овощей и фруктов. А поскольку Сербия – это еще и родина фармацевтической компании «Хемофарм», производящей противораковые средства под маркой **Гепатромбин®**, то мы делимся рецептом блюда, которое будет полезно для ваших вен и для организма в целом.

Освежающий балканский салат. Одним из самых полезных продуктов для здоровья нашего организма, и особенно для вен*, является свёкла. Предлагаем вашему вниманию освежающий свекольный салат:

- 4 небольших свеклы
- 0,7 л кефира
- 250 гр. сметаны
- 2 маринованных огурца
- 100 гр. кинзы
- 3 сваренных вкрутую яйца

Вареную свеклу порезать соломкой. Кефир и сметану перемешать, добавить в свеклу, далее добавить в блюдо мелко порезанную кинзу, нарезанные кубиками яйца и огурцы. Посолить по вкусу. Перед тем как подавать, оставить салат в холодильнике на 1-2 часа. Легкого вам дня и приятного аппетита!

* - так же для здоровья вен полезны цитрусовые, рыба, чеснок и бобовые.

Думаем о завтра

Решаем проблему сегодня

Варикоз, отёки, ушибы



Что такое Hemofarm ZdravaLogica? Мы считаем, что логично быть здоровым и радоваться жизни, открывая мир для себя и в себе. ZdravaLogica компании Hemofarm – это логика здорового человека. Лето – отличный период для того, чтобы немного разгрузить свой организм от жирной «зимней» пищи. Но наши ноги тоже нуждаются в «разгрузке»: снять лишнюю тяжесть, защитить вены и устранить отеки помогут средства **Гепатромбин® - мазь и гель**. Летом особенно приятен будет гель, который наносится на неповрежденную поверхность кожи и помимо венопротекторного, обладает также и охлаждающим, тонизирующим эффектом. Радуйтесь лету, солнцу и хорошему самочувствию вместе с нами!

РУП №011078/01 от 25.11.2008, РУП №011078/02 от 25.11.2008 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ К ПРЕПАРАТУ





Гостям всегда рады

Этот торт очень нравится как взрослым, так и детям, как мальчикам, так и девочкам. Гости его попробуют и потом заказывают на каждый праздник и каждое застолье.

*Ольга Митрофанова,
г. Калининград*

Торт "Блинный"

ПОНАДОБИТСЯ

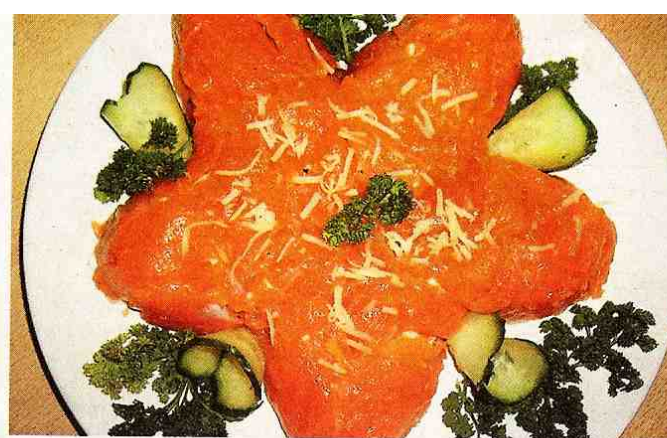
- Для блинов: 1 л молока; 1 яйцо; щепотка соли; 2,5 стакана муки; растительное масло для выпекания
- Для начинки: 250 г жидкого меда; 1 банка сгущенного молока; 100 г миндаля

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку просеять, добавить яйцо, соль, молоко, перемешать и взбить миксером. На сковороде раскалить растительное масло и испечь блины.
2. Горячие блины сразу промазать: 1-й блин — сгущенкой, 2-й блин — медом, и т.д., пока не закончатся блины.
3. Миндаль залить кипятком на 2 мин. Затем орехи очистить и мелко порубить, оставить несколько орешков для украшения торта. Сверху торта выложить цветочек из целых миндалинок. В центр цветка насыпать рубленый миндаль. Бока торта также посыпать рубленым миндалем.

Ольга советует

- Смазывайте блины сразу, как сняли со сковороды. Блины нужно промазывать небольшим количеством сгущенки и меда, так как блины горячие, мед и сгущенка все равно будут стекать с краев.



Юлия Бурлакова, г. Кашира. Этот салат украсит ваш праздничный стол.

Салат "Морская звезда"

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г малосольной красной рыбы; 300 г очищенных креветок; 100 г сыра; 2 яйца; 100 г маслин или маринованных огурчиков; 1 ч. л. сока лимона; сметана, майонез, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и натереть на средней терке, огурцы или маслины мелко нарезать.
2. Сделать соус. Майонез и сметану в равных частях

соединить и перемешать. К майонезно-сметанной смеси добавить соль, сок лимона и вновь тщательно перемешать. Соус готов.

3. Сыр, яйца, креветки, огурцы или маслины соединить и хорошо перемешать.

4. Затем залить соусом и вновь перемешать.

5. Выложить на блюдо, ложкой придать форму звезды. Рыбу нарезать тонкими пластинами и выложить сверху. Украсить по желанию и подать к столу.

Салат "Мужские грезы"

Гульнара Шафарундинова, г. Кореновск. Простой и вкусный салат.

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г вареной говядины; 1 луковица; 1 ч. л. уксуса; 3 вареных картофеля; 200 г сыра; зерна 1 граната; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать кубиками. Лук нарезать, вымочить в уксусе. Картофель натереть на средней терке, сыр также



натереть на средней терке. На тарелку выложить мясо, на него — лук, полить майонезом. Разложить картофель, полить майонезом.

2. Салат посыпать тертым сыром и украсить зернами граната. Салат готов.

Салат "На день рождения"

Ирина Коврига, г. Улан-Удэ. Очень люблю готовить и на мамин день рождения приготовила такой салатик. Всем очень понравился!!!



ПОНАДОБИТСЯ

- 3 картофелины; 250 г филе курицы; 200 г грибов; 1 луковица; 1 зеленое яблоко; 3 яйца; 1 морковь; 100 г грецких орехов; соль, майонез по вкусу; растительное масло для жарки; маслины для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, курицу, морковь, яйца отварить и очистить. Картофель натереть на крупной терке, курицу нарезать кубиками. Отделить белки от желтков. Желтки и белки натереть отдельно. Грибы и лук нарезать, посолить и вместе обжарить. Орехи порубить, яблоко и морковь натереть на средней терке.

2. Салат укладывать слоями. Придать форму белочки, посолить, промазать майонезом: картофель, потом — курица, затем — грибы с луком, посыпать желтками, потом яблоко — орехи — белок — морковь. Украсить маслинами.

КОНКУРС!



У тебя есть коронное блюдо, которое приводит твоих гостей в восторг? Пришли рецепт нам вместе с фото и заполненным купоном со с. 66. За публикацию получишь от нас приз 500 р.

Салат "Родео"

Анастасия Вахнова, г. Междуреченск. Подруги удивляются, как много рецептов вкусных блюд я знаю! А секрет прост — постоянно покупаю "Люблю готовить!".



ПОНАДОБИТСЯ

● На 1 порцию: 100 г языка; 80 г креветок; листья салата; 0,5 свежего огурца; 5 шампиньонов; 2 зубчика чеснока; ломтик черствого белого хлеба; соль; петрушка; майонез; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Язык отварить в подсоленной воде до готовности. Залить холодной водой, остудить. Нарезать соломкой.

2. Креветки отварить 3 мин, очистить. Огурец нарезать соломкой. Ломтик батона нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать ломтиками. Разогреть на сковороде масло, выдавить в него чеснок, поджарить сухарики. Отдельно обжарить шампиньоны, посолить.

3. На тарелку выложить горкой: листья салата, язык, огурец, грибы, креветки, сухарики. Украсить петрушкой и капельками майонеза.

30 ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!



Оксана Михалева, г. Крымск

Салат "Феерический"

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г филе курицы; 1 луковица; 1 огурец; 400 г шампиньонов; 3 вареных яйца; 100 г тертого сыра; майонез; соль; перец по вкусу; растительное масло для жарки; 3 помидора, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарезать и обжарить. Лук нарезать, добавить к курице, посолить, поперчить и вместе обжарить. Шампи-

ньоны нарезать и обжарить отдельно.

2. Огурец нарезать кубиками, яйца мелко нарезать.

3. Салат выкладывать слоями, промазывая их майонезом по вкусу: курица с луком, затем огурец, шампиньоны. Последний слой — яйца.

4. Посыпать салат сыром. С помидоров срезать кожицу по спирали и свернуть в форме розы. Выложить их на салат. Украсить зеленью.

Мясо под шубой

Екатерина Франчук, г. Воронеж. Это блюдо украсит праздничный стол.

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг мяса; 2 кг картофеля; 300 г сыра; 2 луковицы; 3 зубчика чеснока; майонез; панировочные сухари; соль; перец; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кружочками, лук и чеснок мелко нарезать.

2. Противень смазать маслом и посыпать сухарями.



Выложить слой мяса, на него положить лук с чесноком, посолить и поперчить. Разложить картофель, хорошо промазать майонезом.

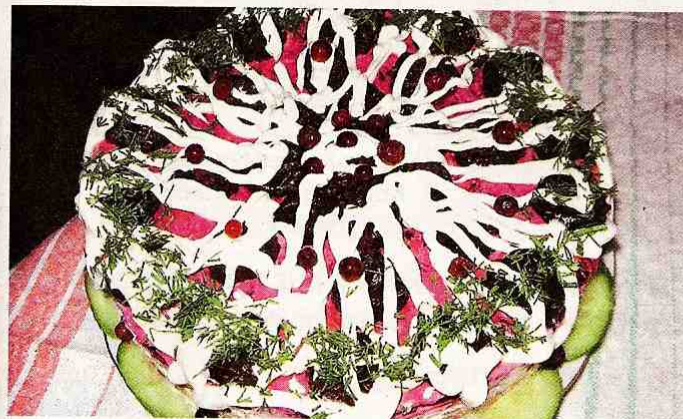
3. Запекать 35 мин в духовке при 200°C. Посыпать тертым сыром, запекать до расплавления сыра.

Свинина по-царски

Пользуюсь рецептами, которые предлагают читатели и предлагаю свой. Понадобится: 1 болгарский перец; 2 луковицы; 0,5 кг свинины; 6 картофелин; 1 помидор; 2 зубчика чеснока; по 1 ст. л. лимонного сока; черный перец, специи, соль и зелень по вкусу. Свинину нарезать кубиками, посолить, сбрызнуть соком лимона, посыпать специями и обжарить. Картофель нарезать кубиками

и обжарить отдельно. Лук нарезать и обжарить отдельно. Смешать в кружке сметану и томатную пасту, добавить 3 ст. л. воды, вылить соус в мясо, тушить 5 мин. Добавить в сковороду картофель, нарезанные помидор, лук и перец. Перед окончанием приготовления посолить, приправить, посыпать измельченным чесноком, и рубленой зеленью. Подавать горячим.

Анна Паю, г. Сочи



Марина Груздева, г. Воронеж

Салат-торт "Наслаждение"

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 картофелины; 2 моркови; 200 г говядины; 1 свежая свекла; 50 г чернослива без косточек; майонез для заправки; рубленые грецкие орехи, укроп, клюква для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, морковь отварить до готовности, охладить и натереть на терке в разную посуду. Свеклу вымыть, очистить и также натереть на средней терке в отдельную

посуду. Мясо отварить, охладить, затем нарезать кубиками, чернослив распарить и нарезать соломкой. Укроп вымыть и мелко порубить.

2. Салат укладывать в разъемную форму для торта слоями. Промазывая их майонезом: картофель — морковь, затем мясо — свекла — чернослив.

3. Сверху посыпать салат рублеными орехами, майонезом нарисовать узор, украсить укропом и клюквой. Форму снять. Салат готов, подавайте на стол.

Салат "Гранатовое сердце"

Ольга Орлова, г. Первоуральск. Этот салат я сделала на годовщину нашей свадьбы. Очень вкусно, поверьте, а лучше проверьте. Приятного всем аппетита.



ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г сыра; 700 г говяжьего сердца; 100 г грецких орехов; зерна граната; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Твердый сыр натереть на средней терке.

2. Говяжье сердце варить в течение 3 ч. Огустить в холодную воду и удалить кожу.

3. Сердце нарезать тонкой соломкой. Грецкие орехи порубить (не мелко).

4. Салат укладывать слоями: тертый сыр, на сыре сделать сеточку из майонеза для того, чтобы не примять слой.

5. Затем выложить сердце. Промазать майонезом. На сердце положить зерна граната.

6. И последний слой — кусочки грецких орехов. Салат готов, можно подавать на стол.

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! 31



Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4–8

Светлана Мархасина, Ленинградская обл. Куриный салат я подаю без хлеба — в съедобных стаканчиках.

Салат в хлебных стаканчиках

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 свежий багет
- 250 г отварного куриного мяса
- 3 маринованных огурца
- 250 г свежих шампиньонов
- 1 луковица
- сливочное и растительное масло для жарки
- майонез для заправки
- свежая зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Багет нарезать на толстые кусочки шириной около 3–4 см. Из каждого кусочка хлеба аккуратно вырезать ножом мякиш, оставив дно, чтобы получились стаканчики. Хлебный мякиш раскрошить

(или натереть на терке) и обжарить на сливочном масле до образования хрустящих крошек. Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

2. Лук очистить и порубить. Грибы мелко нарезать. Лук спассеровать на растительном масле. Затем добавить к луку грибы и тушить под крышкой 10 мин.

3. Мясо курицы и маринованные огурцы нарезать очень маленькими кубиками, соединить с грибной смесью. Салат заправить майонезом, перемешать.

4. Хлебные стаканчики наполнить доверху салатом и посыпать хрустящими хлеб-

ными крошками. Стаканчики поставить на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Ирина Жукова советует

- В хлебных стаканчиках можно подавать любой салат — от оливье до крабового. Но в такой "упаковке" салат может храниться лишь несколько часов.
- Можно подавать салаты в тарталетках из песочного или слоеного теста, испеченных в формах для кексов.
- Жареные грибы в салате можно заменить кусочками свежего яблока без кожуры, вкус будет нежнее.



Время приготовления: 1 ч 10 мин
Количество порций: 4–8

Ирина Гусева, Московская обл. Посылаю рецепт моих любимых шашлычков, готовятся быстро, а вкус какой!

Шашлык рыбный с цуккини

ПОНАДОБИТСЯ

- 500–700 г форели или семги
 - 1 цуккини
 - 1 красный болгарский перец
 - 2 белых луковицы
 - 1 лимон
 - 2 ст. л. растительного масла
 - соль, перец по вкусу
 - приправы для рыбы
- Для украшения:**
- 1 красный перец
 - огурец, лимон
 - зеленый лук, петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, удалить кости. Полученное филе нарезать средними кубиками.

Из лимона выжать сок. Лук очистить, нарезать толстыми кольцами.

2. Рыбу и лук соединить в миске, посолить, поперчить, посыпать приправами, залить лимонным соком, перемешать. Оставить мариноваться в течение 20–30 мин.

3. Затем кусочки рыбы вынуть из маринада, сбрызнуть растительным маслом, аккуратно перемешать.

4. Перец очистить от семян, нарезать средними квадратиками. Цуккини очистить, нарезать кружочками.

5. Нанизать замаринованные кусочки рыбы на деревянные шпажки, чередуя с луком, красным перцем и цуккини.

Выложить на решетку духовки, нагретой до 200°C, или на мангал, жарить, переворачивая, 15–20 мин.

6. Готовые шашлычки выложить на блюдо, украсить кольцами перца, зеленью, дольками лимона.

Ирина Жукова советует

- Много приправ класть в рыбный шашлык не нужно, достаточно соли и перца.
- Вместо цуккини в шашлык можно добавить баклажаны и помидоры.
- К рыбному шашлыку можно подать соус из майонеза, смешанного с лимонным соком.

Никаких хлопот

Ваш журнал мама принесла с работы, я заинтересовалась, потому что люблю готовить. Мне понравилось, что рецепты из народа, решила поделиться и своим. Этот салат простой в приготовлении и очень-очень вкусный.

Светлана Осадчева, г. Бердск

Салат "Сухарный"

ПОНАДОБИТСЯ

● белый хлеб; 1 банка консервированной печени минтая; 1 луковица; 3 яйца; майонез по вкусу; сливочное масло для жарки; зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, отделить белки от желтков.
2. Белки мелко нарезать, желтки натереть на мелкой терке.
3. Хлеб нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.
4. Лук очистить, мелко нарезать и ошпарить, чтобы отбить горечь.
5. Салат укладывать слоями: сухари — майонез — печень минтая — лук — майонез, затем белки — майонез — желтки. Сверху украсить салат веточками свежей зелени.

Светлана советует

- Сухарей в салате должно быть много: половина сухарей и половина остальных ингредиентов.
- Обжаренные сухари можно натереть со всех сторон зубчиком чеснока и приправить красным молотым перцем, вкус салата будет пикантнее.
- Вместо печени минтая для салата можно использовать консервированную печень трески.



Оксана Бондаренко, Белгородская обл. Очень быстро можно приготовить на ужин.

Картофель в беконе

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 картофелин
- 100 г бекона
- 50 г твердого сыра
- соль, зелень по вкусу
- растительное масло для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель хорошо вымыть и отварить в мундире до готовности.
2. Полностью остывший картофель очистить от кожуры. Бекон нарезать тонкими пластинами. Зелень вымыть,

обсушить и нарезать. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Каждую картофелину плотно обернуть тонкой пластиной бекона.

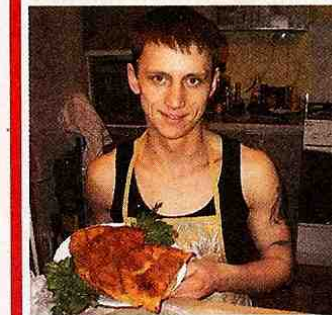
3. Духовку предварительно нагреть до 200°C.

4. Картофель в беконе выложить на слегка смазанный растительным маслом противень. Запекать в течение 1–2 мин.

5. Картофель в беконе выложить на блюдо, посыпать тертым сыром, рубленой зеленью и подать к столу.

Чебуреки для любимой

Николай Залуговский, г. Барнаул. Балую иногда любимую жену своими кулинарными шедеврами!



ПОНАДОБИТСЯ

- 3 стак. муки; 1/3 стак. воды; 1 ст. л. раст. масла; 0,5 ч. л. соли; 2 яйца; 0,5 кг мясного фарша; 1 луковица; соль; перец; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Воду, соль, масло довести до кипения. Заварить полстакана муки, чуть остудить. Вбить яйцо. Мешая, всыпать муку. Когда тесто перестанет прилипать к рукам, оставить на 15 мин.
2. Лук очистить и измельчить. Фарш, лук, соль, перец соединить, влить немного воды и хорошо перемешать.

3. Тесто разделить на кусочки. Каждый кусочек тонко раскатать в виде круга. На одну половинку круга выложить фарш, накрыть второй половинкой.

4. Яйцо взбить. Края чебуреков смазать взбитым яйцом и защепить.
5. Чебуреки обжарить в раскаленном растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Фаршированные яйца

Анастасия Осипова, г. Москва

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 яиц; зелень укропа; 200 г сливочного масла; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Укроп нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить и осторожно вместе со скорлупой разрезать вдоль пополам, не ломая скорлупы. Вынуть яйца. Белок с желтком мелко нарезать, 150 г сливочного масла растопить.



2. Яйца, укроп, сливочное масло, соль перемешать.

3. Чайной ложкой выложить массу в яичные скорлупки, положить их скорлупой вверх на смазанную сливочным маслом сковороду. Жарить 5 мин.

КОНКУРС!

Готовишь вкусно и при этом тратишь немного времени? Присылай рецепты нам вместе с фото. Не забудь заполнить купон со с. 66. За опубликованный рецепт получишь 500 руб.



Пирог "Любимый"

Юлия Вахрушева, г. Северобайкальск. Предлагаю вам рецепт очень быстрого пирога, который я знаю. У меня маленькая дочка Алина, поэтому каждая минутка на счету.



Наталья Гоева, г. Москва. Вкусно и сытно.

"Слоеные листики"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 упаковка слоеного бездрожжевого теста; 300 г шампиньонов; 1 луковица; 70 г сыра; 2 помидора; соль, перец по вкусу; 1 яйцо для смазывания; кунжут для посыпки; растительное масло

бавить в сковороду к грибам и перемешать.

2. Тесто раскатать, разделить на 10 квадратов. На середину каждого выложить начинку и кружочек помидора. Свернуть пополам. Два крайних уголка слепить вместе.

3. Противень застелить бумагой, выложить листики, смазать взбитым яйцом, посыпать кунжутом.

4. Выпекать 15 мин в духовке при 215°C.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы, лук нарезать, посолить, поперчить и обжарить. Сыр натереть, помидоры нарезать кружочками. Сыр до-

Салат "Вкусный" с грибами

Юлия Юрьева, г. Черногогорск. Этот вкусный салат готовится очень быстро. На фото мой сын Данил, который тоже полюбил этот салатик!



ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г сыра; 200 г ветчины; 3 помидора; 400 г консервированных резаных шампиньонов; 3 ст. л. майонеза; соль, молотый черный перец по вкусу

вынуть семена. Помидоры нарезать тонкой соломкой. Сыр, ветчину, помидоры, шампиньоны соединить и хорошо перемешать.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, разрезать пополам,

2. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить по вкусу и вновь хорошо перемешать. Салат готов.

Галина Петрова, г. С.-Петербург

Рыбные котлеты в кляре

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 рыба (любая) средних размеров
● 3 ст. л. майонеза
● 2 ст. л. муки
● 2 яйца
● соль, молотый черный перец по вкусу
● растительное масло для жарки

4. Полученную массу (кляр) соединить с рыбой и вновь все перемешать.

5. Выкладывать массу столовой ложкой на предварительно разогретую сковороду. Жарить, как оладьи, с двух сторон до золотистого цвета.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу хорошо вымыть, удалить голову, плавники и хвост, затем очистить от внутренностей, освободить от крупных и мелких костей.

2. Филе рыбы нарезать мелкими кусочками одинакового размера.

3. Приготовить кляр. Майонез, яйца, муку, соль, молотый черный перец соединить, все хорошо перемешать.



КАПЛЯ
ВОДА С НАТУРАЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ
ВЫБОР ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ
ОЛИВА И ЦИТРУС

ЧИСТАЯ ПОСУДА - ЧИСТАЯ ЭКОНОМИЯ

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца; 100 мл молока; 1 стакан сахара; 0,5 ч. л. гашеной соды; 1 стакан кураги; 1 стакан муки; растительное масло для выпекания; 1 стакан изюма без косточек; 200 г сметаны, 100 г сахара для крема

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курагу распарить, затем мелко нарезать. Изюм распарить и обсушить.

2. Замесить тесто. Яйца, молоко, сахар, соду, нарезанную курагу, изюм, муку соединить и все хорошо перемешать.

3. Тесто переложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать в нагретой до 200°C духовке 35 мин.

4. Сделать крем. Сметану соединить с сахаром и взбить миксером. Пирог промазать кремом и подать к столу.



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4-6

Юлия Черникова, г. Красноармейск, Московская обл.
Люблю экспериментировать на кухне.

Салат острый с курицей

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г куриного филе
- 200 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 2 яйца
- 0,5 стакана молока
- 0,5 луковицы, 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. соуса чили
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе нарезать тонкой соломкой. Выложить на разогретую сковороду с растительным маслом, жарить, переворачивая, до румяной корочки.

2. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко порубить. Добавить лук и чеснок на сковороду к курице, все посолить, перемешать, жарить еще в течение 3-5 мин.

3. Капусту тонко шинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать длинной соломкой.

4. Яйца взбить с молоком и солью. Выложить на разогретую сковороду с растительным маслом, испечь омлет. Слегка остудить омлет, свернуть рулетиком, нарезать на кусочки длиной 2-3 см.

5. Соединить жареное филе, капусту, морковь, посолить, приправить соусом

чили и острым перцем, перемешать.

6. Выложить горкой в салатник, украсить ломтиками омлета, зеленью, дать настояться в холодильнике не менее 1 ч. Подавать как холодную закуску.

Ирина Жукова советует

- Свежую капусту и морковь советую сначала посолить, затем помять руками, а потом уже добавлять к остальным ингредиентам.
- Для салатов с курицей лучше использовать листья зеленого салата или пекинской капусты, вкус будет нежнее.



Время приготовления: 45 мин
Количество порций: 4-6

Елена Колядкина, г. Санкт-Петербург. Часто готовлю рыбу в фольге, это быстро, и рыба получается сочная.

Красная рыба, запеченная в фольге

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг красной рыбы
- 150 мл сухого белого вина
- 2 луковицы
- зелень укропа
- 1 лимон
- 2 ст. л. слив. масла
- соль, перец по вкусу
- листья салата, помидоры черри для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, нарезать на порционные куски, удалить кости.

2. Лимон разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, другую нарезать ломтиками. Сбрызнуть рыбу соком лимона, посолить, по-

перчить, залить половиной сухого вина, дать пропитаться в течение 10 мин.

3. Лук очистить, нарезать кольцами. Зелень вымыть, обсушить, часть мелко нарезать, остальную оставить для украшения.

4. Фольгу разрезать на квадраты по количеству порций, смазать каждый квадрат растопленным сливочным маслом. На каждый листок фольги выложить кусок рыбы, на нее — кольца лука и кусочек масла, посыпать рубленой зеленью, полить остатками вина. Свернуть фольгу конвертом, края загнуть.

5. Выложить конверты с рыбой на противень. Запекать

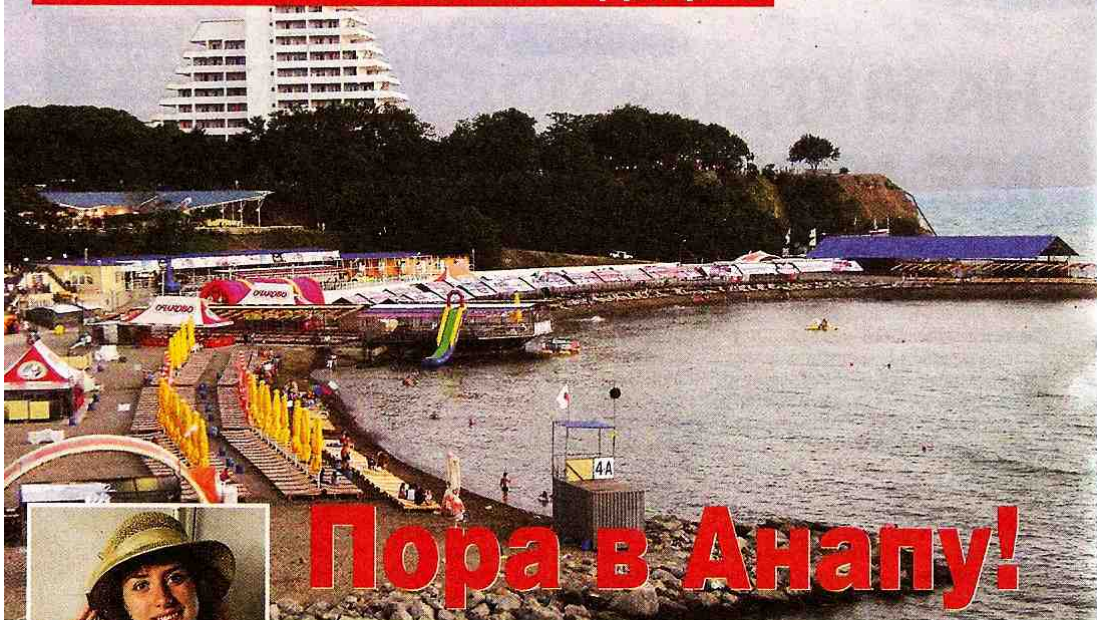
в нагретой до 180°C духовке в течение 20 мин.

6. Готовую рыбу вынуть из духовки, фольгу не открывать, дать постоять 10 мин. Фольгу удалить, выложить рыбу на тарелки, украсить зеленью, листьями салата, ломтиками лимона, помидорами черри и сразу подавать на стол.

Ирина Жукова советует

- По этому рецепту можно приготовить любую рыбу на решетке для барбекю.
- Чтобы горбуша не получилась сухой, после маринования смажьте ее сметаной и запекайте вместе с луком и помидорами.

Фото: В. Былинкова (2)



Пора в Анапу!



"Одену я белую шляпу, поеду я в город Анапу. Здесь небо морской синевы, а море небесного цвета" — это прекрасные строки про мой родной город.

Юлия Шеховцова, Краснодарский край

Многие века привлекала людей Анапа мягким климатом, теплым морем. Здесь голова кружится от пестроты красок, яркости солнца и ослепительного блеска улыбок. Вы не найдете ни одного человека, который покинул бы наш прекрасный город без легкого сожаления в душе. К нам всегда возвращаются!



Новый дом в старинном стиле

Один из древнейших городов Черноморского побережья, Анапа вошла в состав России в 1828 г. после русско-турецкой войны. По указу Николая I городская крепость была уничтожена. В память о доблести русских войск оставлены лишь ее восточные ворота, сохранившиеся до наших дней. В 1866 г. Анапа была присоединена к Кубанской области, и о ней впервые заговорили как об уникальном природном уголке. В 1994 г. Анапе был присвоен статус федерального курортного региона. Бесспорно, главное наше богатство — это теплое и ласковое Черное море! Анапские золотые пляжи длиной в 42 км — одни из лучших в Европе. К тому же берег моря — это гигантский природный ингаляторий. Морские воздушные ванны избавляют людей от йододефицита.

Помимо солнца, моря и целебного воздуха наш город славится минеральной водой. В городском бювете все желающие могут испить "Анапской" и "Семигорской" минеральной воды, причем совершенно



Один из памятников города — церковь Святого Онуфрия



Маяк на мысе Анапский — излюбленное место свиданий



Обновленные городские кафе и рестораны ждут гостей

бесплатно. А еще у нас полно разных овощей и фруктов! Придешь на рынок — глаза разбегаются. Бери, ешь, пополняй свой организм витаминчиками — и будь здоров!

В одном из самых романтических мест города, на обрывистом берегу мыса Анапский стоит Маяк, построенный в 1898 г. Это излюбленное место встреч. С небольшой смотровой площадки открывается прекрасный вид на первую гору Кавказа.

В центре города находится археологический музей "Горгиппия" — раскоп под открытым небом IV века до н.э. Именно в то время (т.е. 25 веков назад!) на территории Анапы возникло поселение, которое вошло в состав Боспорского царства и называлось Горгиппия. Каждое лето у нас проходят разные кино- и музыкальные фестивали, а также фестиваль песчаных скульптур. В городе открыты десятки новых кафе, где гостей города всегда вкусно накормят.

Курортный сезон испытывает Анапу физически и морально. Попробуй-ка раздать миллионам сердец столько тепла, заботы и любви. Можно сгореть! Но феномен в том и заключается, что каждую осень Анапа отдыхает, потом впадает в короткий зимний сон, в марте проснется, умоется майскими дождями, и вот она снова — юная, свежая. Готова к приему новых гостей.

Можно подсчитать количество выпитой в Анапе минеральной воды, съеденного сладкого винограда. Но никто и никогда не определит, сколько здесь поправлено здоровья, получено закалки, радости и положительных эмоций. Это именно то место, где встречаются сердца, где произносятся тысячи комплиментов и миллионы нежных

слов, где сама природа работает на любовь: шумом морской волны, ароматом цветущих маслин, яркими звездами черной южной ночи. Хочется, чтобы те, кто никогда здесь не бывал, хоть разок в своей жизни приехали насладиться прелестями Анапы!

Заморские баклажаны

У нас в городе популярна русская, европейская и кавказская кухня. Летом много готовят из овощей. Хочу поделиться рецептом моего любимого блюда, называется оно "Баклажаны по-королевски". Для него нужно: 2–3 баклажана; 4 луковицы; 5 помидоров; 50 г сыра; 1 яйцо; 0,5 стак. молока; 300 г фарша (свинина+говядина); зелень. Баклажаны нарежьте кружочками, слегка обжарьте на растительном масле с двух сторон. Лук очистите и обжарьте отдельно. На мелкой терке натрите помидоры, удалите кожицу. Яйцо взбейте с молоком, добавьте тертый сыр, перемешайте. Фарш посолите, поперчите, перемешайте с рубленой зеленью. В глубокую сковороду налейте 2 ст. л. раст. масла, насыпьте панировочных сухарей. Выкладывайте все слоями: баклажаны — фарш — лук — помидоры — баклажаны, слои можно повторить. Залить все яйцом с сыром. Запекать в духовке 30–40 мин при 180°C. Приятного аппетита!

Пишите нам!

Расскажи о своем крае. Не забудь при-
слать фото и купон на с. 66. За публика-
цию рассказа получишь приз от редак-
ции — 800 руб.

Вот так пирог!

Ваш журнал поднимает настроение и воодушевляет на новые кулинарные подвиги! Посылаю рецепт одного из любимых блюд мужа. На фото главный дегустатор — муж Сергей.

Юлия Гаврилова, г. Москва

Ачма из лавашей

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 тонких армянских лаваша; 4 яйца; 0,5 л кефира; 350 г адыгейского сыра; 400 г сыра сулугуни; 50 г сливочного масла; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кефир соединить с яйцами и взбить миксером. Сыры натереть на мелкой терке и хорошо перемешать. Сырную смесь разделить на 3 части.

2. Посуду с высокими бортами смазать растительным маслом. Из лаваша вырезать круг, который полностью закроет дно формы. Круг выложить в форму. Посыпать 1/3 сыра.

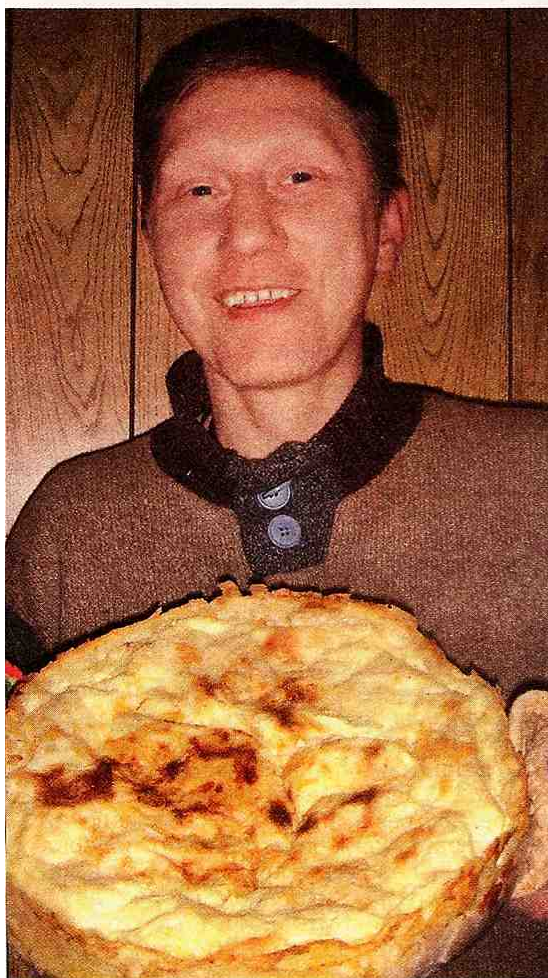
3. Оставшиеся лаваша порвать руками на мелкие кусочки, замочить в кефирной смеси и разделить на 3 части.

4. На сырную смесь выложить 1/3 лаваша, посыпать сырной смесью и т.д. Последний слой — лаваш.

5. Сверху разложить кусочки сливочного масла. Запекать в нагретой до 180°C духовке до румяной корочки.

Ирина Жукова советует

- Вместо кефира для приготовления ачмы можно использовать ряженку.
- Тертые сыры можно смешать с 1–2 мелконарезанными зубчиками чеснока и рубленой кинзой. Вкус блюда будет пикантнее.



Александр Волченков, г. Окуловка. Безумно вкусно! Попробуйте обязательно.

Куриные наггетсы

ПОНАДОБИТСЯ

- 2–3 окорочка
- 1 яйцо
- 1 упаковка чипсов
- 2 ст. л. соевого соуса
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка освободить от костей. Куриное филе полить соевым соусом, посолить, поперчить по вкусу, выложить в кастрюльку, накрыть и оставить мариноваться на 2 ч.

2. Чипсы мелко поломать.

Яйцо взбить венчиком.

3. Каждый кусочек куриного филе со всех сторон сначала обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалить в ломаных чипсах.

4. Окорочка выложить на смазанный растительным маслом противень.

5. Запекать в предварительно нагретой до 180°C духовке 40 мин. На гарнир хорошо подать картофель, свежие огурцы, помидоры и кукурузу.

Помидоры по-гречески

Марина Тимофеева, г. Новокузнецк. На фото моя мама и дочка Вика.

ПОНАДОБИТСЯ

- 6 помидоров; 2 головки чеснока; 200 мл раст. масла; соль; перец; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Помидоры разрезать пополам, разложить в глубокой сковороде разрезом вверх. Чеснок мелко нарезать. Помидоры посолить, поперчить и засыпать чесноком.



На сковороду налить масло. Тушить до размягчения помидоров. Помидоры не должны потерять форму.

2. На стол помидоры подавать холодными, посыпать предварительно нарезанной зеленью.

Пирог "Тиропита"

Елена Донченко, г. Покров. Этот рецепт я привезла из Греции.



ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г сыра фета; 200 г сыра; 250 мл молока; 5 яиц; 100 г петрушки; 500 г готового слоеного теста; 1 ст. л. муки; черный молотый перец; соль; топленое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Петрушку мелко порубить. Фету откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, фету мелко раскрошить. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

2. Петрушку и сыры переложить в миску, добавить молоко, муку. Посолить, поперчить и перемешать.

3. Противень застелить бумагой, смазать маслом. Тесто разделить на 2 части и тонко раскатать. Одну часть теста положить на противень, обильно смазать топленым маслом. Выложить сырную начинку, накрыть вторым пластом, также обильно смазать топленым маслом. Острым ножом разрезать пирог на широкие полоски. Выпекать 55 мин в предварительно нагретой до 180°C духовке.

КОНКУРС!



Привозишь из путешествий не только впечатления, но и рецепты? Присылай их нам вместе с фото и заполненным купоном со с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 500 руб.



Сладкая ягода

Смородина известна на Руси уже много веков. Эту вкусную и полезную ягоду разводили в киевских монастырях еще в XI в. Росла смородина и в монастырских садах Новгорода и Пскова. В Москве в те далекие времена ее пересаживали из леса в княжеские сады.

*Анастасия Козлова,
г. Новосибирск*



По свидетельству народных преданий, самым древним названием Москвы-реки было Смородиновка. Название "смородина" — чисто русское. Оно происходит от древнерусского слова "смородить" — "издавать сильный запах". Резким запахом обладают все части растения, особенно почки, листья, цветки и плоды. Смородина — хороший медонос. Сегодня смородина является одной из самых распространенных ягодных культур как в промышленных, так и в любительских садах. Существует более 140 видов смородины. Учеными многих стран смородина названа самой полезной ягодой. Предлагаю рецепт моего любимого пирога.

Пирог с вареньем

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г маргарина; 100 г сахара; 1 яйцо; 0,5 ч. л. гашеной соды; 2 стак. муки; 100 г варенья из смородины; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растопленный маргарин перемешать с сахаром и яйцом. Добавить соду, перемешать. С 1,5 стак. муки замесить тесто, 3/4 теста выложить на противень, смазать вареньем.

2. Оставшееся тесто замесить с мукой. Заморозить, натереть и посыпать пирог. Выпекать в нагретой до 180°C духовке до румяной корочки.

Желе из смородины

*Ольга Ермоленко,
г. Омск*

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 кг смородины; 1 кг сахара; 3 апельсина; 2 лимона; 50 г желатина; ванильный сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ягоды засыпать сахаром, оставить на 8 ч. Добавить прокрученные цитрусо-



вые. Варить 20 мин положить остальные ингредиенты, варить 1 мин.

2. Закатать, хранить в прохладном месте.

Пишите нам!

Любимый продукт сентябрьского номера — морковь. Пришли в редакцию свой рассказ с рецептом и фотографиями. За публикацию рассказа на наших страницах получишь приз — 800 руб., рецепта — 500 руб. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66.



Проще простого

Мне 81 год. Уже есть двое правнуков. Люблю стряпать и с удовольствием готовлю по рецептам из вашего замечательного журнала. Хочу поделиться рецептом, который очень понравится вам и вашим близким. Просто, а главное — очень вкусно!

*Анна Николаевна Аржанцева,
г. Сергиев Посад*

Печенье "Ракушки"

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г сливочного масла; 2 ст. л. сахара; 2 стакана муки; 150 г сахарной пудры; 150 г сметаны; 4 яйца; 200 г очищенных грецких орехов; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло, сахар, муку порубить ножом в крошку. Сформовать горку, наверху сделать ямку и вылить в нее 4 желтка и сметану, вновь порубить ножом. Из теста сформовать шарики размером с грецкий орех. Накрыть салфеткой и убрать в холодильник. Белки взбить с сахарной пудрой в крепкую пену. Грецкие орехи измельчить и залить взбитыми белками. Очень аккуратно сверху вниз перемешать.

2. Доску присыпать мукой. Из шариков раскатать кружочки. Каждый кружок сложить пополам и еще пополам (получатся 2 кармашка). В кармашки положить ореховую начинку.

3. "Ракушки" выложить на противень. Выпекать 30 мин в духовке при 150°C. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

Анна Николаевна советует

● Для теста вместо сахарной пудры можно взять 1 стакан сахара.

КОНКУРС!

Готовишь много лет? Научи других! Присылай нам свои рецепты вместе с фото. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66. За публикацию ты получишь приз — 500 руб.



Галина Викторовна Пушкарева, г. Электросталь. Быстро и недорого.

Салат из свеклы с яблоками

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг свеклы
● 4 яйца
● 3–4 зеленых твердых яблока
● 3 зубчика чеснока
● перец, соль, майонез, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу хорошо вымыть, отварить, очистить и натереть на средней терке.

2. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками. Яблоки нарезать соломкой.

3. Чеснок очистить и мелко нарезать или пропустить через чесночный пресс.

4. Майонез соединить с солью, перцем, измельченным чесноком и тщательно перемешать.

5. Салат выкладывать слоями на тарелку или в салатник, каждый слой промазать майонезной смесью по вкусу: свекла — яйца — яблоки.

6. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать готовый салат. Дать салату пропитаться 1 ч.

Салат из куриных желудков

Людмила Степановна Киселева, г. Великие Луки

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг куриных желудков; 2 моркови; 2 луковички; 5 яиц; майонез; соль; растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желудки очистить, хорошо вымыть, затем выложить в кастрюлю, залить водой, посолить по вкусу и варить до готовности. Желудки мел-



ко нарезать. Лук очистить и нарезать, морковь натереть. Все обжарить. Яйца отварить и мелко порубить.

2. Все соединить, заправить майонезом по вкусу и хорошо перемешать. Салат готов.

Печенье "Мечта"

Марианна Помигуева, г. Воронеж. На фото моя бабушка Мария Ивановна.



ПОНАДОБИТСЯ

● Для теста: 200 г маргарина; 2 стакана муки; 4 ст. л. сметаны; 5 вареных желтков; 0,5 ч. л. гашеной соды; ванильный сахар; растительное масло для выпекания

● Для глазури: 6 ст. л. молока; 100 г сливочного масла; 1 стакан сахара; 2 ст. л. какао; 2 пачки вафель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Маргарин порубить и смешать с мукой до крошки. Сметану и желтки растереть, добавить соду, ванильный сахар и перемешать. Соединить обе смеси и перемешать.

2. Из теста сформовать шарики диаметром 4 см, выложить на противень. Выпекать в нагретой до 180°C духовке до золотистого цвета. Вафли натереть. Для глазури смешать все оставшиеся ингредиенты, варить на медленном огне 10 мин.

3. Шарики остудить, обмакнуть в глазурь и обвалять в тертых вафлях.



Как в сказке!

Получается очень симпатично.

Галина Славнова, Саратовская обл.

Курица "Сладкая парочка"

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 окорочка; 2 измельченных зубчика чеснока; 100 г сыра; 1 желток; 3 ст. л. майонеза; соль; слоеное тесто; специи, растительное масло для запекания; смородина, творог, зелень для украшения; вареная гречка для гарнира

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка натереть солью с чесноком, посыпать специями, добавить майонез, перемешать.

2. Уложить в полиэтиленовый пакет и оставить мариноваться 2 ч в холодильнике. Сыр нарезать пластинами и

уложить их под шкурку окорочков. Слоеное тесто заморозить, раскатать, нарезать длинными полосками и завернуть в них окорочка. Тесто смазать желтком и уложить окорочка на предварительно смазанный растительным маслом противень.

3. Запекать окорочка в течение 45 мин в нагретой до 180°C. Из оставшегося теста вылепить "шляпки" и "ручки" и также выпечь.

4. Глазки сделать из смородинок с творожком.

5. "Сладкую парочку" установить на тарелку с вареной гречкой, украсить веточками зелени и подать к столу.

50 ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

"Букет"

*Ирина Дроздова,
г. Москва*



ПОНАДОБИТСЯ

● 0,7 кг филе индейки; 1 помидор; 1 луковица; 3 картофелины; 300 г картофельного пюре; зелень; листья салата; соль; перец; приправы; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать пластинами, посолить, поперчить, приправить. Помидор нарезать кружочками, лук нарезать кольцами.

2. Сделать розочку. Из филе вырезать брусочек (это серединка). На пластину филе положить кружочек помидора, обернуть вокруг серединки, закрепить зубочисткой. На пластину филе положить колечко лука и обернуть вокруг бутончика, закрепить зубочисткой и т. д. Запекать 40 мин в духовке при 180°C. Также сделать картофельные розочки, обжарить их во фритюре. На блюдо положить листья салата, на него установить розочки, украсить зеленью.

Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Тогда присылай письмо с фото и купон со с. 66. За публикацию приз от редакции — 500 руб.

Очень сытно

Мне 11 лет. Мы с мамой очень любим готовить. Это блюдо и его название я придумала сама.

Надя Николаева,
г. Саратов



"Батушки с творогулем"

ПОНАДОБИТСЯ
Для "батушек":

- 350 г пшеничной муки высшего сорта
- 2 яйца
- 1/3 ч. л. гашеной соды
- 1 ч. л. сахара
- щепотка соли
- 50 г растопленного сливочного масла; раститель-

ное масло без запаха для жарки

Для "творогуля":

- 250 г творога
- 50 мл молока
- 2 ч. л. сахара
- ванильный сахар и распаренный изюм по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто. Муку просеять. Просеянную муку соединить с яйцами и все хорошо перемешать.
2. К муке с яйцами добавить гашеную соду, предварительно растопленное сли-

вочное масло, щепотку соли и все тщательно перемешать. тесто готово.

3. На сковородке разогреть растительное масло и поджарить оладьи с двух сторон до золотистой корочки.

4. Сделать "творогуль". Изюм перебрать, вымыть, замочить на 10 мин в горячей воде, затем обсушить. Творог, молоко, сахар, ванильный сахар, изюм соединить и хорошо перемешать.

5. "Батушки" выложить на тарелку, "творогуль" положить в мисочку. Блюдо готово. "Батушки" макать в "творогуль" и есть.

Ирина Жукова советует

- В "творогуль" советую добавить мелко рубленные грецкие орехи и предварительно размоченную и нарезанную маленькими кусочками курагу. Также можно положить тертый на мелкой терке шоколад.



Данил Парфенов, г. Уфа. Люблю помогать маме на кухне.

Бутерброды "Объедение"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 батон
- 200 г филе копченой курицы; растительное масло
- 200 г чернослива
- 150 г твердого сыра
- 100 г оливкового майонеза для смазывания

2. Твердый сыр натереть на средней терке.

3. Батон нарезать ломтиками толщиной 1,5 см.

4. Каждый ломтик смазать майонезом.

5. На смазанные майонезом ломтики хлеба выкладывать слоями: курица — чернослив. Сверху посыпать тертым сыром.

6. Противень смазать растительным маслом, выложить бутерброды.

7. Запекать 15 мин в нагретой до 180°C духовке.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив вымыть, положить в горячую воду на 10 мин, затем обсушить и нарезать тонкой соломкой. Филе копченой курицы также нарезать тонкой соломкой.

Вкусная картошка

Эльвира Сайфуллова,
г. Самара

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля; 400 г филе курицы; 2 луковицы; майонез; 1 банка горошка; 100 г тертого сыра; соль; специи; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель очистить, нарезать полукругами. Полить майонезом, посолить, приправить и перемешать. Картофель выложить на про-



тивень. Посыпать горошком. Курицу нарезать кубиками и положить на горошек, посыпать нарезанным луком, смазать майонезом, посыпать специями и тертым сыром.

2. Запекать в нагретой до 180°C духовке 40 мин.

Запеканка с помидорами

София Шаранова, Липецкая обл.



ПОНАДОБИТСЯ

- 3 помидора; 3 картофелины; 100 г твердого сыра; 100 г бекона; 2 луковицы; 1 пучок укропа; соль, красный молотый перец по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности, охладить, очистить, затем нарезать кружочками.

2. Луковицы очистить и нарезать средними кольцами. Бекон мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке.

3. Форму для запекания смазать растительным маслом и выложить на нее кружочки картофеля, посолить, приправить перцем.

4. На картофель положить кольца лука. Лук посыпать тертым сыром, на сыр выложить кружочки помидоров, посолить.

5. Запекать в нагретой до 160°C духовке 50 мин.

6. Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленным укропом.

Нежнее нежного

Высылаю вам рецепт очень вкусного печенья, которое просто тает во рту. Таким печеньем нас угощали в Германии.

Алеся Исаева, г. Красноярск



Печенье с желтками

ПОНАДОБИТСЯ

● 20 г сливочного масла; 5 вареных желтков; 2 сырых яйца; 100 г сахарной пудры; 25 г муки; 1 пакетик ванильного сахара; 0,5 ч. л. разрыхлителя; растительное масло без запаха для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло размягчить, затем растереть до бела.
2. Вареные желтки протереть через сито.
3. Растертые желтки и растертое сливочное масло соединить, затем хорошо перемешать.
4. В желтково-сливочную массу добавить сырое 1 яйцо, сахарную пудру, пакетик ванильного сахара и все хорошо перемешать.
5. Муку соединить с разрыхлителем и

добавить в смесь. Хорошо вымесить тесто. Оно должно отставать от рук.

6. Тесто раскатать на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 2–3 мм.

7. С помощью формочек для печенья вырезать разные фигурки.

8. Фигурки выложить на предварительно смазанный растительным маслом противень.

9. Каждое печенье смазать оставшимся яйцом.

10. Выпекать печенье в предварительно нагретой до 160°C духовке до подрумянивания.

Ирина Жукова советует

- Можно испечь одинаковые по форме печенья. Одно промазать повидлом или джемом и накрыть другим печеньем.
- В тесто хорошо добавить измельченный фундук, а готовое печенье можно посыпать корицей.



Марина Брунчукова, г. Ханты-Мансийск. Вкусное, рассыпчатое печенье.

Печенье "Аргентинское"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,3 стак. муки; 2,5 стак. крахмала; 2 ч. л. разрыхлителя; 200 г маргарина; 0,5 стак. сахара; 1 пакетик ванильного сахара; 3 желтка; 4 ст. л. коньяка; 1 банка вареной сгущенки; 1 стак. жареного арахиса; сахарная пудра для обсыпки

бавить желтки. Влить коньяк, взбить. Смеси соединить, замесить тесто. Завернуть в пленку. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать кружки.

2. Выложить на застеленный бумагой противень. Выпекать 20 мин в духовке при 250°C. Посыпать пудрой.

3. Половину печений намазать сгущенкой, накрыть оставшимися печеньями. Бока обмазать сгущенкой и прокатить по мелко колотому арахису.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку, крахмал, разрыхлитель смешать и просеять. Маргарин, сахар, ванильный сахар взбить. Взбивая, до-

Торт "Экзотика"

Анна Арабкина, г. Заречный. Этот торт готовить просто.

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 пачка готовых бисквитных коржей; 200 г сливочного масла; 10 ст. л. сгущенки; 200 г грецких орехов; 3 банана; 3 киви; 1 плитка шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло взбить со сгущенкой. Один корж смазать сливочным кремом.



Выложить на него кружочки бананов. Накрыть вторым коржом. Смазать его кремом и выложить кружочки киви.

2. Накрыть третьим коржом. Смазать его кремом, посыпать тертым шоколадом и выложить грецкие орехи.

Творожный торт

Анна Котлярова, г. Воронеж. Этот торт можно украсить дольками мандаринов, кружочками киви, шоколадом, мармеладом или орехами.



ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г жидкого нежирного творога; 1 банка сгущенки; 25 г желатина; 2 банана; 2 киви

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В творог добавить сгущенку, перемешать и взбить миксером, чтобы не было комочков. Желатин распустить в стакане холодной кипяченой воды, помешивая, нагреть до 60°C. Остудить и добавить в творожную массу, перемешать.

2. Массу разделить на 4 части. Бананы и киви очистить и нарезать кружочками. В пластиковый круглый контейнер выложить одну часть творога, сверху разложить кусочки бананов. Накрыть частью творога, выложить киви и т.д. Последний слой — творог.

3. Разровнять, закрыть контейнер и убрать в холодильник на 6 ч.

КОНКУРС!



Знаешь интересные рецепты домашних пирогов с фруктовой начинкой? Тогда присылай их нам вместе с фото и купоном со с 66. За публикацию получишь приз — 500 руб.

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

"Шоколадное сердце"

Ольга Курдай, г. Подольск. На фото сын.



ПОНАДОБИТСЯ

● 175 г муки; 180 г сахара; 3 яйца; 50 г слив. масла; 2 ст. л. какао; 1 ч. л. разрыхлителя; 350 мл молока; 250 г вишни; 150 г шоколада; 1 ст. л. меда; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца, сахар взбить. Слив. масло растворить в теплом молоке. Муку, какао, разрыхлитель соединить. Взбитые яйца перемешать с половиной мучной смеси, влить молоко с маслом. Добавить остальную мучную смесь и замесить тесто.

2. Половину теста выложить в форму. Выпекать корж 20 мин в духовке при 170°C духовке. Также выпечь второй корж.

3. Приготовить крем. Взбить 200 мл сливок, добавить половину вишни и взбить.

4. Сделать глазурь. Оставшиеся сливки, шоколад, мед растопить, взбить. Один корж промазать кремом. Накрыть вторым коржом. Верхний корж залить глазурью. Из оставшейся вишни выложить сердце.



Галина Фарафонова, г. Строитель Пирожные "Удовольствие"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 банка вареной сгущенки; 0,5 ч. л. гашеной соды; 3 ст. л. сметаны; 150 г маргарина; 1 стакан сахара; 1,5 стакана муки; 3 желтка; 1 плитку шоколада; растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин растопить. Сахар растереть с желтками. Маргарин, сахар с желтками соединить, добавить сметану

и хорошо перемешать. Всыпать в смесь муку и соду и замесить тесто.

2. Из теста сформовать лепешки, на середину каждой лепешки выложить по ложке вареной сгущенки. Края защепить, как у вареников, сформовать шарики.

3. Выпекать до золотистого цвета в нагретой до 180°C духовке. Охлаждать, залить растопленным на водяной бане шоколадом.

Печенье "Гусиные лапки"

Елена Дерягина,
г. Ивантеевка

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг творога; 200 г слив. масла; 1 яйцо; 0,5 стакана сахара; 2,5 стакана муки; 1,5 ч. л. соды; сахарная пудра; маргарин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло и творог размять, добавить сахар, перемешать. Постепенно всыпать муку, соду и яйцо. Замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать стаканом кружочки, обмакнуть в сахар с одной стороны. Сложить кружок пополам сахаром



внутри, снова обмакнуть половинкой, и еще раз пополам. Получается треугольник.

2. Выложить печенье на смазанный маргарином противень. Выпекать в нагретой до 200°C духовке до золотистого цвета 20–30 мин. Охлаждать, посыпать пудрой.

Торт "Гнездо"

Посылаю вам рецепт очень вкусного торта "Гнездо глухаря". Для теста: 2 ст. л. меда; 100 г маргарина; 250 г сахара; 2 ч. л. соды; 2 яйца; 3,5 стакана муки; грецкие орехи; тертый шоколад. Для крема: 1 кг сметаны; 300 г сахара. Мед, сахар, маргарин нужно соединить и разогреть на водяной бане. Взбить яйца с содой, добавить в медовую смесь, масса должна увеличиться в объеме. Потом всыпать просеянную муку и замесить тесто. Тесто разделить на кусочки, в

каждый положить грецкий орех и скатать в шарик. Шарик выпекать в духовке при температуре 180°C. Для крема нужно сметану взбить с сахаром. В центре блюда поставить банку и выложить вокруг нее слой шариков, залить кремом. Сверху выложить второй слой шариков, залить кремом и т.д. Оставить торт на 1 час. Вынуть из торта банку, торт посыпать шоколадом.

Наталья Абдуллина,
г. Нижневартовск



Галина Славнова, Саратовская обл.

Творожный рулет с вишней

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г творога; 2 свеклы; 2 яблока; 3 яйца; 1 ст. л. муки; 2 ст. л. манки; 3/4 стакана вишни без косточек; 1 желток; 1 ст. л. сметаны; щепотка соли; ванильный сахар, сахар по вкусу; растительное масло, сухари для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Одно яйцо взбить, свеклу очистить, нарезать кубиками, отварить и пропустить через мясорубку. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян,

затем натереть на крупной терке. Свеклу, яблоки, соль, муку яйцо соединить и хорошо перемешать.

2. Творог протереть через сито, смешать с сахаром, взбитыми яйцами, манкой, сметаной, ванильным сахаром.

3. На пленку, посыпанную сухарями, положить слой творога, сверху выложить слой свеклы с яблоками, затем уложить вишню. Свернуть рулетом. Выложить на противень. Запекать 20 мин в духовке при 220°C.

Медовый торт с кремом

Гульнара Латыпова,
г. Тольятти. На фото
моя доченька Дианочка.



ПОНАДОБИТСЯ

● Для теста: 2 яйца; 3 ст. л. меда; 100 г маргарина; 2 ч. л. гашеной соды; 100 г сахара; 3,5 стак. муки; взбитые сливки; посыпка
● Для крема: 1 яйцо; 1 стак. молока; 1 стак. сахара; 1 ст. л. муки; 150 г масла; 3 банана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар растворить в растопл. маргарине. Снять с огня, добавить мед, взбитые яйца, соду, помешивая, всыпать 1 стак. муки. Поставить на огонь. Продолжать мешать. Когда на дне появятся коричневые комочки, снять с огня, добавить оставшуюся муку, замесить тесто, разделить на 6 частей, раскатать коржи. Выпекать 3 мин в духовке при 180°C.

2. Сделать крем. Масло, сахар, взбитое яйцо, молоко довести до кипения. Всыпать 1 ст. л. муки и, мешая, варить до загустения.

3. Три коржа смазать кремом и соединить, выложить кружочки бананов, накрыть тремя смазанными кремом коржами. С боков торт промазать кремом. Сверху украсить взбитыми сливками и цветной посыпкой. Торт готов.



Время приготовления: 2 ч 30 мин
Количество порций: 6–8

Ирина Максимова, г. Ярославль. Обожаю торты со свежими ягодами, которые несложно готовить.

Торт из печенья с малиной без выпечки

ПОНАДОБИТСЯ

- Для коржа: 300 г любого печенья; 150 г сливочного масла; 1 ст. л. растительного масла
- Для крема: 20 г желатина; 100 г сахарной пудры; 300 г натурального йогурта; 1 лимон; 400 мл жирных сливок; 700 г свежей или замороженной малины; 1 пакетик желе для заливки торта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печенье выложить в полиэтиленовый пакет, завязать, с помощью скалки размять в крошку. Затем пересыпать крошку в миску, тщательно перемешать с размягченным сливочным маслом.

2. Взять разъемную форму для торта диаметром 26 см, бортик смазать растительным маслом, дно выстлать бумагой для выпечки. Выложить в форму массу из печенья, утрамбовать в виде коржа.

3. Приготовить крем. Замочить желатин в воде согласно инструкции на пакетике. Из лимона выжать сок. Смешать сок с сахарной пудрой, слегка нагреть на огне до растворения пудры. Добавить размоченный желатин, перемешать и снять с огня. Добавить в смесь йогурт, перемешать, дать остыть.

4. Когда масса начнет застывать, добавить взбитые сливки, перемешать, выло-

жить на корж в форме, разровнять. Поставить в холодильник на 2 ч.

5. Малину перебрать, вымыть, обсушить. Из мятых ягод выжать сок. Целые ягоды выложить на застывший крем.

6. Приготовить желе для торта по инструкции на пакетике, добавив сок малины. Залить ягоды. Поставить торт в холодильник для застывания. Затем убрать разъемную форму, аккуратно переложить торт на блюдо.

Ирина Жукова советует

- Крошку из печенья можно перемешать со сгущенкой.



Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 6–8

Елена Котова, г. Краснодар. На мой взгляд, самые вкусные пироги получаются из дрожжевого теста.

Пирог "Сдобный" с вареньем

ПОНАДОБИТСЯ

- 4–5 стаканов муки
- 2,5 ч. л. дрожжей
- 2 ст. л. сахара
- 1 стакан молока
- щепотка соли
- 1 яйцо
- 200 г маргарина
- 1 яйцо для смазывания
- 1 стакан варенья без косточек
- растительное масло для выпекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи развести в теплом молоке, дать подойти в течение 15 мин. Соединить дрожжи с мукой, добавить растопленный маргарин, яйцо, соль, сахар и хорошо

перемешать. Тесто накрыть, поставить в теплое место на 1 ч, дать 2 раза подняться, обмять и хорошо вымесить.

2. Разделить тесто на две неравные части: большую и малую. Большую часть раскатать на присыпанном мукой столе в круглый пласт. Малую часть теста оставить для украшения.

3. Выложить пласт теста в смазанную растительным маслом форму. На тесте равномерно распределить варенье.

4. Из оставшегося теста скатать полоски и выложить их на пирог в форме решетки. Сверху смазать решетку взбитым яйцом. Пирог оставить

для отстойки на 30 мин. Выпекать пирог в предварительно нагретой до 180°C духовке в течение 35 мин.

Ирина Жукова советует

- Тесто будет более воздушным, если добавить в него 2–3 ст. л. растительного масла.
- Хорошее дрожжевое тесто получится, если вместо молока замесить его на кефире или простокваше.
- Дрожжевое тесто нуждается в хорошем вымешивании. После этого нужно дать ему подняться и, уже не обмяная, формовать пироги.

Зелень, тыква и чеснок

Очень надеюсь, что мои полезные советы пригодятся как опытным, так и начинающим хозяйкам.

● Если из чеснока вынуть сердцевину и есть чеснок без нее, не будет неприятного запаха.

● Укроп, петрушку и другие травы хорошо сушить между двумя газетами. Зелень нужно нарезать не очень мелко и положить тонким слоем. Она высохнет и не потеряет цвет.

● Если большую тыкву разрезали, но использовали не всю, то ее нужно нарезать кубиками и заморозить. Замороженные тыквенные кубики очень хорошо добавлять в пшеничную кашу. Тыква после разморозки вкуса не теряет.

● Кляр для фруктов: белок взить с 1 ч. л. сахара, добавить 50 мл пива и 2 ст. л. муки, перемешать.

*Светлана Алексеева,
г. Нижний Новгород*

Радость луковая

● Мороженный лук вполне заменит свежий, если, не дав луковице оттаять, положить ее на 3 ч в холодную воду.

● Если места среза не использованной полностью луковицы смазать любым жиром, лук сохранит свежесть и питательные свойства. Чтобы сохранить мелко нарезанный лук в течение дня, его нужно ре-

зать ножом из нержавеющей стали и побрызгать лимонным соком.

● Вымытый зеленый лук быстро портится. Поэтому его нужно мыть непосредственно перед употреблением. Репчатый лук приобретает золотистый цвет, если перед жаркой обвалить его в муке.

*Елена Сохацкая,
г. Уфа*

О бульоне

С удовольствием поделюсь с читателями секретами приготовления вкусного бульона.

● Мясо на кости надо заливать только холодной водой. Чтобы бульон был прозрачным, его надо довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 1,5 ч.

*Яна Ерохина,
г. Сургут*

Долой запахи!

● Если молоко убежало и пролилось на горячую плиту, нужно залитое место посыпать солью и накрыть мокрой бумагой.

● От запаха лука и чеснока можно избавиться, если обильно натереть руки солью и вымыть их теплой водой.

*Елена Иванова,
г. Можга*

Про варенье

Ваш журнал помогает найти друзей и единомышленников. Хочу поделиться советами, которые помогут при приготовлении варенья.

● Варить варенье лучше из ягод, которые собраны в теплые солнечные дни. Ягоды должны быть одинаковой зрелости, незрелые ягоды сморщиваются.

● Посуда для приготовления варенья должна быть низкой и широкой.

● Чтобы ягоды не сморщились, надо каждые 5 мин снимать тазик с огня, и не забывайте убирать пенку.

● Чтобы проверить готовность варенья, нужно капнуть на промокашку, если вокруг капли не образуется пятно — варенье готово.

● Если варенье засахарилось, надо на каждый килограмм варенья взять 3 ст. л. воды. Воду нагреть на медленном огне, добавить варенье и, помешивая, кипятить 8 мин.

● Если варенье начало бродить, нужно сразу же его вскипятить и на каждый килограмм варенья добавить 200 г сахара. Варенье даст обильную пену, которую надо тщательно собрать.

Вафа Бабаева, г. Самара

Пишите нам!

Пришли к нам в редакцию свои кулинарные секреты! За публикацию на страницах журнала получишь приз — 300 руб. Смотри купон на с. 66.

Тортик с кремом

Было это давно. Ждали мы как-то гостей на праздник, и решила я их удивить тортиком собственного приготовления. Моей младшей дочке Кристине тогда было всего 4 года. Приступили мы к делу, замесила я тесто. Когда пекла коржи для будущего торта, то рассказывала дочке, что мы положили в тесто, как потом будем делать вкусный крем и какой в результате у нас получится необык-



На фото мы с Кристиной

новенный тортик. Как все удивятся и будут довольны. Дочурка моя слушала все очень внимательно. Как могла помогала мне: в свои 4 года аккуратно мыла тарелки, подносила мне ложки. И вот наконец дело дошло до крема, который мы с ней собирались делать. Я ушла за миксером в комнату, а когда вернулась в кухню, то впала в настоящий шок: моя любимая доченька, пока меня не было, принесла из комнаты свой детский крем и густо намазала им коржи. При этом у нее был очень важный вид. Она ждала похвалы от мамы. Конечно же, мне пришлось ее похвалить за проделанную работу, а потом спасти торт. Эту историю мы с Кристиной, ей уже 12 лет, часто вспоминаем со смехом, когда печем очередной тортик.

*Алла Иванова,
г. Москва*

Красная каша

Решила я сварить рис с подливкой. Стою у плиты, мешаю рис и одновременно занимаюсь подливкой. Вокруг ходит голодный папа и подгоняет. Тут я вспомнила, что рис-то забыла посолить. Открываю шкаф, достаю банку с солью, солю. Тут вода как-то странно пузырится начинает и становится розоватого оттенка. Я не поняла, что происходит. Подумала, что соль весьма

забавная. Пробую — совершенно несоленый рис. Добавляю еще чудо-соль. Эффект тот же. Только рис уже в красный переокрасился. Тут я догадалась проверить содержимое банки. Оказывается, там была сода. Получилась красная рисовая каша. Но что удивительно, папа умял целую тарелку и добавки попросил.

*Яна Журенко,
г. Находка*

Диковинное мясо

Очень я люблю различные мясные копчености, ну не могу себе отказать в этой радости. И однажды случилась со мной такая забавная история. Возвращалась я с работы домой, по пути зашла в магазин и наткнулась на мясной отдел. А там много разной вкуснятины — просто слюнки текут. Решила побаловать себя, взяла ребрышек и вдруг в дальнем углу заметила поднос с мясом и табличку "СУСЛЯТИНА ГК". Я была удивлена! В первый раз слышала про суслятину, да еще и горячего копчения! Решила попробовать, что за диковина такая. "Взвесьте мне еще суслятины граммов 300... на пробу", — сказала я. "Это я", — ответила продавщица. "Что вы?", — недоумеваю, спросила я. "Я Суслятина... Галина Константиновна". Как же мне было стыдно! Я долго извинялась перед продавщицей, потом взяла свои ребрышки и, краснея, быстрее побежала домой. Теперь я предпочитаю только ту пищу, которую оточно знаю. А с продавщицей часто смеемся над этой историей.

*Маргарита Нигматуллина,
г. Уфа*

Пишите нам!

Расскажи свою забавную историю. За публикацию приз — 500 руб.

Все блюда этого номера:

Закуски	стр.		
ХОЛОДНЫЕ			
• "Тещины языки"	4	• запеканка из кабачков и грибов	8
• помидоры по-гречески	45	• перец, фаршированный кукурузой	9
• "Букет"	50	• фаршированные овощи	11
ГОРЯЧИЕ		• картофельная пицца	14
• жюльен из курицы	7	• картофель, запеченный с сыром	24
• фаршированные яйца	35	• оладьи из картофеля и зеленого горошка	25
• чебуреки для любимой	35	• картофель в беконе	35
• ачма из лавашей	44	• вкусная картошка	53
• бутерброды "Объединение"	53	• запеканка с помидорами	53
Салаты		ИЗ ТВОРОГА	
ОВОЩНЫЕ		• запеканка с ягодами	6
• салат из редьки	6	Десерты	
• простой салатик	20	• желе из смородины	46
• салат из свеклы с яблоками	49	Выпечка	
С МЯСОМ		• оладьи с ягодным кремом	5
• салат "Ежик"	22	• пирожки со щавелем	7
• салат "Мужские грезы"	29	• пицца за час	12
• салат-торт "Наслаждение"	31	• пицца "Огонек"	13
• салат "Гранатовое сердце"	31	• мини-пиццы	13
С ПТИЦЕЙ		• фирменная пицца	13
• капустный салат с куриной грудкой	26	• пицца "Едим дома"	14
• салат "На день рождения"	29	• тонкая пицца	14
• салат "Феерический"	30	• пицца "Морская"	15
• салат в хлебных стаканчиках	32	• пицца на кефире	15
• острый салат с курицей	38	• легкая пицца "Светофор"	16
• салат из куриных желудков	49	с огурцом	16
С ГРИБАМИ		• пицца "Овощной букет"	17
• салат "Сеньор шампиньон"	5	• медовые палочки	21
• салат "Вкусный" с грибами	36	• пирог "Два капитана"	22
ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ		• шоколадное печенье	22
• салат "Морская звезда"	29	• торт "Блинный"	28
• салат "Родео"	30	• пирог "Любимый"	36
• салат "Сухарный"	34	• "Слоеные листики"	36
Первые блюда		• пирог "Тиропита"	45
• свекольник с огурцом и сосисками	19	• пирог с вареньем	46
Вторые блюда		• печенье "Ракушки"	48
МЯСНЫЕ		• печенье "Мечта"	49
• шашлык в вине	6	• "Батушки с творогулем"	52
• мясо под шубой	30	• печенье с желтками	54
• свинина по-царски	31	• печенье "Аргентинское"	55
РЫБНЫЕ		• торт "Экзотика"	55
• запеканка по-чепенковски	5	• творожный торт	55
• рыбные крокеты	21	• "Шоколадное сердце"	56
• шашлык рыбный с цуккини	33	• пирожное "Удовольствие"	56
• рыбные котлеты в кляре	37	• печенье "Гусиные лапки"	56
• красная рыба, запеченная в фольге	39	• торт "Гнездо"	57
ИЗ ПТИЦЫ		• медовый торт с кремом	57
• пикантное бедрышко	21	• творожный рулет с вишней	57
• куриные наггетсы	45	• торт из печенья с малиной	58
• курица "Сладкая парочка"	50	без выпечки	58
ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ		• пирог "Сдобный" с вареньем	59
• пирог из кабачка	7		

Газета выходит ежемесячно
 Главный редактор: Елена Фалатова
 Издательский директор: Инна Корниенко
 Руководитель объекта: Анна фон Миллер
 Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4
 Телефон: (495) 787-94-34
 Для писем: 127521, Москва, а/я 60, gotovite@burda.ru
 Учреждено и издается ЗАО "Бурда Интерактив"
 Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4
 www.burda.ru
 Директор по рекламе: Виктория Тропинская, tropinskaya@burda.ru
 Тел.: (495) 787-33-66
 Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66, факс: (495) 797-98-55
 Менеджер по рекламе: Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru
 Отдел распространения: (495) 797-45-60, vertrieb@burda.ru
 Подписка
 Подписной индекс 18127 в каталогах "Пресса России" и "Роспечать".
 Подписной индекс 60300 в каталоге "Почта России".
 Телефон отдела подписки (495) 660-73-69;
 E-mail: abo@burda.ru; http://burda.ru/subs

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-33362 от 03.10.2008 г.
 Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю - ЗАО «Бурда Интерактив». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО «Бурда Интерактив» и других издательств концерна Бурда. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.
 Типография ООО «Полстар», г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел.: 785-57-33
 Время передачи в печать: 16.06.2009
 Дата выхода в свет: 02.07.2009
 Тираж: 1.500.000
 Цена свободная

Распространение в других странах:
 Беларусь:
 Распространители:
 ИЧУП «РЭМ-Инфо», Минск. тел: (017) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69
 ООО «Росчерк», Минск. тел. (017) 299-92-60, -61, -62
 Подписной индекс 18127 в каталоге «Белпочта»
 Германия:
 DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig
 Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu
 Телефон: +49 (0) 341 68706-0. Факс: +49 (0) 341 68706-10
 Казахстан:
 Распространитель: ТОО «КГП «Бурда Алатау-Пресс»
 Адрес распространителя: Республика Казахстан, 050004, г. Алматы, ул. Желтоқсан, 37 оф. 2
 Отдел распространения: (727) 279 95 78, 279 44 51, 279 44 34
 Отдел рекламы: (727) 279 23 21, 279 15 12
 Филиал: 010000, г. Астана, ул. Кривогуза, 2/1. Телефон: (7172) 38 03 68
 Подписной индекс 60300 в каталоге «Казпочта»

