

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№9 / 2019

МЯСО и ПТИЦА



12+

ISSN 2587-8816



Фото: bit24 / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Дорогие читатели!

С 1 сентября открывается ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2020 года на все наши издания!

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



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

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДАЧА pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	59,76 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	358,56 руб.*



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

Стоимость ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА
ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц	57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	344,94 руб.*



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

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 1-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	33,47 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	200,82 руб.*



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

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2020 г.

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

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

Реклама

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

4 ОТ РЕДАКЦИИ

ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА

- 6 Бифштекс классический
- 7 Бифштекс рубленый
Антрекот
- 8 Говядина разварная
по старинному рецепту
- 9 Шницель венский
Азу по-татарски
- 11 Таблицы использования разных
отрубов говяжьей и свиной туши
- 12 Бефстроганов классический
- 13 Гуляш по советскому рецепту
Говядина, тушенная в мультиварке
- 14 Фрикадельки под соусом
- 15 Митболы
Тефтели в соусе по-итальянски
- 16 Как сварить самый вкусный бульон

СВИНИНА

- 18 Запеченный свиной окорок
- 19 Запеченный свиной окорок
в маринаде
Запеченная свиная грудка
- 20 Шашлык из свинины
- 21 Свиные ребрышки на гриле
Шницель в панировке
- 23 Таблицы калорийности разных
видов мяса и птицы
- 24 Русское жаркое в горшочке
- 25 Вепрево колено
Тушеная свинина с грибами
- 26 Домашняя колбаса

БАРАНИНА

- 28 Плов с бараниной в казане
- 29 Классический плов с бараниной
Долма
- 30 Лагман
- 31 Люля-кебаб
Шашлык из баранины
- 32 Бараний бок по старинному
рецепту

КРОЛИК

- 34 Рагу из кролика
- 35 Кролик в сметане
Кролик с розмарином
- 36 Кролик в яблоках

- 37 Кролик с тмином
Тушеный кролик с черносливом
- 38 Суп из кролика

КУРИЦА

- 40 Куриные окорочка, запеченные
в рукаве с овощами
- 41 Курица, запеченная с лимоном
Куриное филе в панировке
- 42 Паштет из куриной печени
- 43 Острые крылышки гриль
Паровые тефтели
- 45 Лучшие специи и душистые
травы для разных видов мяса
и птицы
- 46 Плов с куриным филе
- 47 Фрикасе из куриного филе
Куриное филе с овощами
по-китайски
- 48 Колбаса куриная

ИНДЕЙКА

- 50 Индейка, фаршированная
телячьей печенью
- 51 Филе индейки запеченное
Руллет из грудки индейки
с черносливом
- 52 Фаршированная индейка
- 53 Индейка, тушенная с грибами
Филе индейки с ароматным рисом
- 55 Таблица с указанием содержания
белков, жиров, витаминов
и минералов в мясе и птице
- 56 Оладьи из индейки по-албански
- 57 Индейка по-бургундски
Индейка в медово-горчичном соусе
- 58 Нежная индейка на пару
Пикантное филе индейки
на решетке

УТКА

- 60 Утка с апельсинами по-французски
- 61 Утка в соевом соусе
Утка с яблоками
- 62 Утка с гречкой и грибами

ГУСЬ

- 64 Классический гусь в яблоках
- 65 Рагу из птичьих потрохов
по старинному рецепту
- 66 Гусь с апельсинами и лимонами



«Домашний повар». Выпуск № 9 (29)/2019
«Мясо и птица».

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

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

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

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

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

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

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

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

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 28.08.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 28.08.2019 г.

Дата производства: 06.09.2019г.

Дата выхода в свет: 07.09.2019 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

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

Тираж 304 700 Номер заказа ТД-5108

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

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ДРУЗЬЯ!

Для чего надо есть мясо? Это источник «строительного материала» для организма, незаменимый поставщик не только белков, но и витаминов и минералов. Полезны мясные продукты для нормализации репродуктивной функции, улучшения пищеварения, профилактики анемии, регуляции работы нервной системы. Красота кожи, волос и ногтей напрямую связана с наличием в рационе мяса. Мясные блюда помогают бороться с расстройствами сна. В этом выпуске мы постарались собрать проверенные рецепты приготовления вкусных и питательных, оригинальных и простых мясных закусок.

В журнале вы также найдете:

- самые разнообразные рецепты горячих и холодных блюд из говядины, свинины, баранины, мяса птицы и кролика;
- рецепты самых вкусных мясных бульонов;
- рецепты блюд с пониженной калорийностью;
- советы, какие специи и душистые травы лучше подойдут к различным видам мяса и многое другое.

Для приготовления важно правильно выбрать мясо и птицу. Качественное мясо должно быть упругим и плотным: при нажатии пальцем образовавшаяся ямка тут же должна выровняться.

Главное правило – обращать внимание на цвет мяса. Это один из основных признаков свежести. Так, хорошая свинина должна быть розовой, а говядина – красной. Баранина по цвету напоминает говядину, но темнее ее. Тушки птицы должны быть бледно-желтого цвета с розоватым оттенком, поверхность кожи без наличия пера, пеньков, пуха, волосовидных перьев, царапин, разрывов, пятен, кровоподтеков.

ВАЖНО! При покупке продукта следует обратить внимание на дату выработки и сроки годности в зависимости от условий хранения.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ



ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА

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

Ни один вид мяса не используется так полно, как говядина. В ход идет вся туша – от головы до хвоста. Даже из костей варят вкуснейший бульон – основу кулинарии. Говядину жарят, варят, тушат, запекают, готовят на пару. И каково бы ни было качество мяса, для него обязательно найдется способ приготовления. Например, слишком жесткое для жарки можно потушить, изрубить в фарш или пустить на бульон.



Бифштекс классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г говядины
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль по вкусу




2 порции


216 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо нарезать на порционные куски толщиной 2-2,5 см, обсушить бумажным полотенцем.
- 2** На сковороде с толстым дном хорошо разогреть смесь сливочного и растительного масла.
- 3** Быстро обжарить куски мяса с обеих сторон до румяной корочки.
- 4** Переложить мясо в жаропрочную форму и довести до готовности в духовке при температуре 150-160 градусов.
- 5** Готовые бифштексы вынуть из духовки, посолить, поперчить, накрыть фольгой и дать «отдохнуть» не менее 10 минут.
- 6** Подавать со свежими овощами и зеленью.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Перед приготовлением мясо нужно выдержать при комнатной температуре не менее 30 минут.
- В духовке бифштекс средней прожарки будет готов через 5-6 минут, прожарится полностью – за 10-12 минут.

Бифштекс рубленый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг говядины без костей
1 большая головка лука
8 яиц
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



8 порций



306 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо порубить ножом очень мелко или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 3 Добавить к рубленому мясу лук, посолить, поперчить, тщательно вымесить.
- 4 Сформировать небольшие бифштексы (диаметром не более 7 см) и обжарить на хорошо разогретой сковороде с маслом.
- 5 Когда обе стороны бифштексов зарумянятся, накрыть сковороду крышкой на 5 минут.
- 6 Поджарить на отдельной сковороде яйца в виде глазуньи.
- 7 При подаче на каждый бифштекс положить по глазунье.



Антрекот

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,4 кг говядины (тонкий или толстый край)
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4 порции



220 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать поперек волокон на четыре одинаковых куска, слегка отбить.
- 2 Обжарить на хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством масла по 2 минуты с каждой стороны.
- 3 Переложить готовые антрекоты в тарелку, накрыть фольгой и дать «отдохнуть» 5-10 минут.
- 4 Подавать с любым гарниром и свежими овощами.





Говядина разварная по старинному рецепту

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говядины без костей
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 50 г сливочного масла
- 60 г муки
- 200 мл сметаны
- 300 г соленых грибов
- 50 г тертого сыра
- 1 стакан уксуса (3%)
- 6-8 горошин черного перца
- 2-3 бутона гвоздики
- 2-3 лавровых листа
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо натереть солью, добавить перец горошком, гвоздику, лавровый лист, залить уксусом и оставить на 2 часа.
- 2** В большой кастрюле довести до кипения воду, опустить в нее мясо и варить до готовности.
- 3** Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить до золотистого цвета на сливочном масле, добавить муку, обжаривать еще 2-3 минуты.
- 4** Добавить в сковороду сметану, влить полстакана воды (или мясного бульона), перемешать, довести до кипения и снять с огня.
- 5** Грибы нарезать тонкой соломкой, добавить в сковороду с соусом, туда же вбить сырые яйца, все тщательно перемешать.
- 6** Готовое мясо нарезать на порционные куски, разложить по порционным формам, посыпать сыром, залить грибным соусом и запекать в хорошо разогретой духовке 20 минут.
- 7** Подавать с отварным картофелем.


8 порций


154 кКал


3 часа



калорийность указана на 100 г продукта

Шницель венский

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куска телятины
или говядины
(без кости)

1 яйцо

2 ст. л. муки

3 ст. л. панировочных
сухарей

растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



162
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо отбить до толщины 1 см.
- 2 Обвалять в муке, затем – во взбитом яйце, затем – в панировочных сухарях.
- 3 Обжарить с обеих сторон на растительном масле до золотистой корочки.
- 4 Подавать с жареным картофелем и соусом по вкусу.



Азу по-татарски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг говядины

1 большая головка
репчатого лука

3 соленых огурца
2 ст. л.
томатной пасты

1 ст. л.
растительного масла
соль по вкусу



4
порции



128
ккал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Говядину нарезать соломкой, обжарить в масле до румяной корочки.
- 2 Лук нарезать полукольцами, огурцы нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке.
- 3 Лук добавить к мясу, обжарить все вместе до мягкости лука.
- 4 Добавить огурцы, томатную пасту, 1 стакан горячей воды, хорошо размешать, довести до кипения и тушить под крышкой на небольшом огне до готовности мяса.
- 5 На гарнир подавать картофельное пюре, гречку, макароны или рис.



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 7 СЕНТЯБРЯ!**
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



«ДАЧА» ждет вас в соцсетях!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Нам очень хочется общаться с вами чаще и более оперативно, еще больше делиться с вами интересной информацией. Присоединяйтесь к нашим страничкам в «Одноклассниках» и «Facebook», делитесь наболевшим и хвастайтесь достижениями – соцсети позволяют это делать круглосуточно.

Покажите миру фотографии своих садов, урожая, ради которого вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам, на странице «ДАЧИ» в «Одноклассниках» и «Facebook» ответы вы получите раньше, чем выйдет номер газеты.

Не жалейте добрых слов друг другу – ставьте лайки другим участникам. Еще – рассказывайте о «ДАЧНОЙ»

странице своим друзьям, соседям, родным – мы будем рады новым знакомствам с садоводами. Тепло, солнечно, урожайного вам лета!



Алсу Идрисова,
главный редактор
газеты «ДАЧА»

**Подписывайтесь на страницу
«ДАЧИ» в социальных сетях!
ВАС ЖДУТ:**

- Самые актуальные материалы
- Эксклюзивные публикации
- Поиск информации по интересующей теме
- Консультации экспертов газеты
- Общение с единомышленниками
- Анонсы и конкурсы
- Контакты с редакцией

ok.ru/gazetadacha
facebook.com/gazetadacha

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

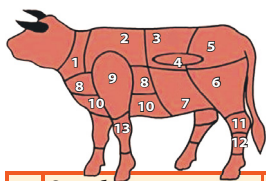


Таблица использования разных отрубов говяжьей туши

№	Отруб	Использование	Блюда
1	Шея, зарез	Тушение, отваривание, фарш	Заправочные супы, котлеты, гуляш, холодец
2	Тонкий и толстый края, антрекот (спинная часть)	Жарка, запекание, тушение	Антрекот, котлеты на ребрышках, ростбиф, рубленые котлеты, жаркое, бифштекс
3	Окорок, толстый филей	Жарка, тушение, фарш	Котлеты, биточки, тефтели, различные начинки
4	Вырезка, филей	Жарка, запекание, гриль	Ростбиф, бифштекс, отбивные, бефстроганов
5	Кострец	Отваривание, тушение, запекание, фарш, жарка	Котлеты, биточки, заправочные супы, бульон
6	Огузок	Тушение, запекание, отваривание	Котлеты, бульоны
7	Брюшина, пашина	Отваривание, тушение, фарш	Тушенка, битки, тефтели, зразы, бульон
8	Краевая покромка	Варка, тушение, фарш	Азу, котлеты, гуляш, заправочные супы
9	Лопатка	Варка, тушение, фарш	Азу, бифштекс, гуляш, рубленые котлеты, рулеты
10	Грудинка	Варка, тушение, запекание, фарш	Жаркое, котлеты, супы, борщ
11	Подбедерок	Тушение, варка	Супы, азу, гуляш
12	Голяшка	Медленная варка	Бульоны, холодцы
13	Рулька	Медленная варка	Бульоны, холодцы

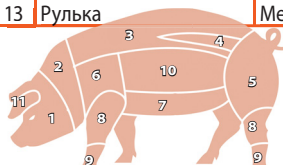


Таблица использования разных отрубов свиной туши

№	Отруб	Использование	Блюда
1	Голова	Варка, соление	Холодец, зельц, рулет из свиных щек
2	Шейка, передняя хребтовая часть	Жарка, запекание, тушение, варка, гриль	Шашлык, жаркое, супы
3	Корейка (спинная часть)	Жарка, запекание	Котлеты на кости, шницели, отбивные, шашлык
4	Вырезка, поясничная часть	Жарка, запекание, тушение	Отбивные, эскалоп, шницели, жаркое
5	Окорок, тазобедренная часть	Жарка, запекание, тушение	Жаркое, шницели, котлеты, супы
6	Лопатка	Жарка, запекание, тушение, фарш	Котлеты, рулеты, шницели, колбаса, борщ
7	Грудинка, брюшина	Варка, запекание, копчение, гриль	Гуляш, жаркое, супы, борщ, щи
8	Рулька	Варка, тушение, запекание	Запеченная рулька, бульон, холодец, заливное
9	Голяшка, ножки	Долгое отваривание	Холодец, заливное, бульон
10	Реберная часть	Варка, запекание, гриль, копчение	Запеченная рулька, бульон, холодец, заливное
11	Уши	Варка, запекание, копчение	Холодец, заливное, рулет



Бефстроганов классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг говядины (вырезка)
- 1 крупная луковица
- 1 ст. л. муки
- 150 г сметаны
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- молотый черный перец
- по вкусу
- соль



4 порции



193 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо слегка отбить, нарезать поперек волокон тонкими (0,5 см) ломтиками, а затем – тонкой соломкой.
- 2** Лук нарезать тонкими четвертькольцами.
- 3** В сковороде или сотейнике хорошо разогреть масло и быстро обжарить небольшими партиями (в один слой) мясо до румяной корочки (по 2-3 минуты каждую партию). Готовое мясо извлечь из сковороды, отложить на теплую тарелку.
- 4** В этой же сковороде обжарить лук до золотистого цвета (при необходимости добавить немного масла).
- 5** Посыпать лук мукой, перемешать, жарить еще 1-2 минуты. Добавить в лук сметану, томатную пасту, влить 150 мл воды, перемешать, довести до кипения.
- 6** Вернуть в сковороду мясо, посолить, поперчить, перемешать, тушить 5 минут и снять с огня.

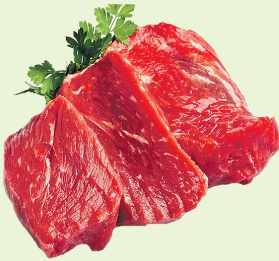
СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Приготовление бефстроганов целиком зависит от качества мяса. Если по окончании приготовления мясо осталось жестким, необходимо продолжить тушение под крышкой до его мягкости. Если в процессе тушения соус станет слишком густым, можно влить немного горячей воды.

Гуляш по советскому рецепту

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говядины
1 луковица
1 ст. л. муки
1 ст. л. томатной пасты
1 лавровый лист
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими ломтиками (как для бефстроганов), обжарить на растительном масле до румяной корочки.
- 2 Добавить нарезанный полукольцами лук, обжарить до золотистого цвета.
- 3 Посыпать мясо с луком мукой, посолить, поперчить и еще раз обжарить, постоянно помешивая.
- 4 Добавить томатную пасту и лавровый лист, залить 2 стакана горячей воды, довести до кипения и тушить на небольшом огне под крышкой до готовности мяса (при выкипании воду необходимо доливать). Подавать с рисом, гречкой, картофельным пюре, макаронами.



Говядина, тушенная в мультиварке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говядины
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 моркови
1 стебель сельдерея
2 ст. л. томатной пасты
молотый черный перец
по вкусу
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать крупными кубиками, лук – полукольцами, морковь и сельдерей – мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить.
- 2 Мясо положить в мультиварку и обжарить в режиме «жарка» при открытой крышке.
- 3 Добавить к мясу все овощи и томатную пасту, разведенную 300 мл горячей воды, посолить, поперчить.
- 4 Закрыть крышку и готовить мясо в режиме «тушение» 2 часа.





Фрикадельки под соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говяжьего фарша
1 яйцо
1 луковица
80 г панировочных сухарей
2 ст. л. муки
2 стакана мясного бульона
2 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
молотый черный перец по вкусу
соль

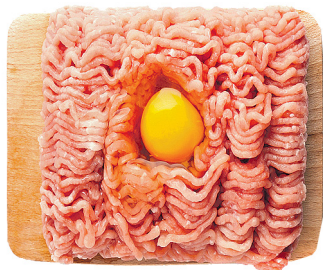

4 порции


263 кКал


1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очень мелко нарубить.
- 2 Смешать фарш с яйцом, луком и панировочными сухарями. Посолить, поперчить.
- 3 Сформировать шарики размером с грецкий орех, обжарить их на растительном масле до румяной корочки и выложить на отдельную тарелку.
- 4 В сковороду, где обжаривались фрикадельки, положить сливочное масло и муку, перемешать, жарить 2-3 минуты.
- 5 Влить небольшими порциями бульон, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки.
- 6 Когда соус начнет густеть, положить в него фрикадельки. Через 2-3 минуты выключить огонь и накрыть сковороду крышкой. Еще через 10-15 минут фрикадельки можно подавать.



калорийность указана на 100 г продукта

Митболы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г говяжьего фарша
1 яйцо
1 зубчик чеснока
небольшой пучок петрушки
0,5 ст. л. сушеной паприки
молотый черный перец
специи по вкусу
соль



4 порции



219 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок натереть на мелкой терке, петрушку мелко порубить.
- 2 В фарш добавить все остальные ингредиенты и специи, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 3 Сформировать небольшие шарики и выложить на противень, устланный фольгой или пекарской бумагой.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до золотистой корочки (20-25 минут).



Тефтели в соусе по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г говяжьего фарша
2 помидора
2 яйца
1 луковица
2 ст. л. томатной пасты
2 ч. л. сахара
3 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
3-4 стебля базилика
1 стакан панировочных сухарей
растительное масло
молотый черный перец по вкусу
соль



4 порции



178 кКал



1 час 15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры ошпарить, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Томатную пасту развести с сахаром в 2 стаканах воды. Чеснок мелко порубить и обжарить 1 минуту на растительном масле в глубоком сотейнике.
- 3 В сотейник с чесноком добавить помидоры и разведенную в воде томатную пасту, довести до кипения, посолить, поперчить и томить на малом огне полчаса. Лук нарезать мелкими кубиками, петрушку мелко порубить.
- 4 В фарш добавить лук, панировочные сухари, слегка взбитые яйца, петрушку, посолить, попер-



чить, хорошо перемешать. Сформировать из фарша небольшие шарики, обжарить их до золотистого цвета. Залить тефтели соусом, довести до кипения и тушить на среднем огне 10 минут.
5 Готовые фрикадельки посыпать измельченным базиликом.

Как сварить самый вкусный бульон



Белый бульон

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кости залить 3 л холодной воды, положить букет гарни, довести до кипения, снять пену, убрать огонь до минимального, накрыть кастрюлю крышкой, варить 4-6 часов.
- 2 За 1 час до готовности добавить очищенные морковь и луковицу.
- 3 Готовый бульон процедить сквозь мелкое сито.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг костей (говяжьих или телячьих)
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 букет гарни



6 порций



55 кКал



4-6 часов

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Букет гарни состоит из связанных вместе 1-2 веточек тимьяна, 1 стебля сельдерея (разрезать пополам), 1 лаврового листа, 3 веточек петрушки.



Красный бульон

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи вымыть, разрезать на несколько частей.
- 2 Разложить мясо и овощи на противне и запечь в разогретой до 220-250 градусов духовке (или под грилем) до корочки (~ 20-25 минут).
- 3 Переложить мясо и овощи в кастрюлю, залить холодной водой (3 л), довести до кипения, убрать огонь до минимального и варить до готовности мяса. Готовый бульон про-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг говядины на кости
- кусочек корня сельдерея
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 букет гарни



6 порций



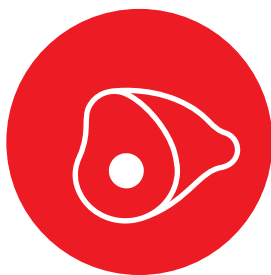
55 кКал



2-3 часа

цедить, снять мясо с кости, овощи выбросить.

калорийность указана на 100 г продукта



СВИНИНА

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

Свинина – один из самых популярных видов мяса во всем мире. Это объясняется его сравнительно невысокой ценой и «сговорчивостью», ведь свинина легко входит в контакт с любыми видами мяса, овощами, крупами и другими продуктами. Свинину жарят, запекают, тушат с неизменным успехом – это мясо трудно испортить. Свиное сало и бекон часто становятся ингредиентами вкуснейших блюд – от супов до сэндвичей. А свиной фарш добавит сочности любому изделию из рубленого мяса.



Запеченный свиной окорок

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свиного окорока
200 г сала
1 морковь
3-4 зубчика чеснока
молотый черный перец
по вкусу
соль



8
порций



261
кКал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сало нарезать небольшими ломтиками, морковь – толстой соломкой, чеснок почистить и разрезать вдоль пополам.
- 2 Сделать в окороке глубокие надрезы тонким острым ножом.
- 3 Окорок натереть солью и перцем, нашпиговать салом, морковью и чесноком.
- 4 Завернуть окорок в 2-3 слоя фольги и поместить в предварительно разогретую до 220 градусов духовку.
- 5 Через полчаса температуру снизить до 180 градусов и запекать до готовности (1,5 часа).

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Готовность мяса в духовке рассчитывается по формуле: 1 час на 1 килограмм.



калорийность указана на 100 г продукта

Запеченный свиной окорок в маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг свиного окорока
одним куском

Для маринада:

1 ст. л. меда

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. горчицы

1 ст. л. оливкового масла

молотый черный перец
по вкусу
соль



8
порций



262
кКал



2 часа
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Приготовить маринад, смешав все ингредиенты.

2 Мясо тщательно обмазать маринадом, положить в глубокую емкость и убрать в холодильник минимум на 30 минут.

3 Подготовленное мясо обсушить бумажным полотенцем, завернуть в 2-3 слоя фольги, выложить на противень и поместить в предварительно разогретую до 220 градусов духовку.

4 Через полчаса температуру снизить до 180 градусов и запекать до готовности (1,5 часа).



Запеченная свиная грудинка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свиной грудинки
(без кожи)

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 луковица

1 головка чеснока

4 веточки розмарина

растительное масло

молотый черный перец

крупная морская соль



4
порции



268
кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь, лук и сельдерей разрезать на 4-5 крупных частей, чеснок разрезать пополам поперек, не разделяя на зубчики.

2 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить овощи и розмарин.

3 На овощи выложить грудинку салом вверх, посолить, поперчить.

4 Форму запечатать фольгой, проделать острым ножом несколько отверстий для выхода пара и поместить в разогретую до 200-220 градусов духовку на 50 минут.

5 Через час фольгу снять и поставить грудинку под



гриль на 10-15 минут до образования румяной корочки.

6 Подавать охлажденной в качестве закуски.



Шашлык из свинины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг умеренно жирной свинины (шея)

1 кг репчатого лука

700 мл кефира

пучок петрушки

молотый черный перец по вкусу
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свинину нарезать крупными кусками, лук и петрушку – мелко порубить.
- 2 В глубокую посуду сложить мясо, лук, петрушку, посолить, поперчить, хорошо перемешать и залить кефиром, оставить на 30 минут.
- 3 Замаринованное мясо нанизать на шампуры, посолить, поперчить и жарить над углями до готовности, переворачивая шампуры возможно чаще.
- 4 Подавать со свежими овощами и любимым соусом.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Для маринования мяса можно использовать любую неокисляющуюся посуду – эмалированную, стеклянную, пластиковую и т.п.
- Держать мясо в маринаде можно в холодильнике не более суток.
- Чтобы мясо не пересыхало при жарке, его нужно сбрызгивать оставшимся маринадом.



8 порций



219 кКал



1 час

Свинные ребрышки на гриле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг свиных ребер
80 г жидкого меда
100 мл соевого соуса
80 мл бальзамического уксуса
3-4 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
молотый черный перец по вкусу
соль



6 порций



248 ккал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ребра нарезать порционно.
- 2 Чеснок мелко порубить и смешать с остальными ингредиентами (кроме ребер).
- 3 Добавить столько воды, чтобы ребра смогли «утонуть» в маринаде.
- 4 Довести маринад до кипения, погрузить в него ребра, выключить огонь, накрыть крышкой и оставить до остывания.
- 5 Остывшие ребра вынуть, отложить.
- 6 Маринад уварить на небольшом огне до состояния густого соуса.
- 7 Ребра жарить на гриле, смазывая полученным соусом.



Шницель в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг свинины (шейка)
1 яйцо
1 ст. л. муки
2 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
молотый черный перец по вкусу
соль



4 порции



272 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать на куски толщиной 1 см, отбить.
- 2 Шницели обвалить в муке, затем в яйце, затем в сухарях.
- 3 Сковороду с толстым дном сбрызнуть растительным маслом и обжарить шницели до румяной корочки (по 2-3 минуты с каждой стороны).
- 4 Подавать с жареными овощами или отварными крупами (рис, гречка).



Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 7 сентября!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

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

Таблица калорийности разных видов мяса

Мясо	Отруб/Способ приготовления	кКал/100 г
ГОВЯДИНА	Жареная	384
	Отварная	254
	Тушеная	232
	На пару	190
	Ребра	359
	Грудинка	217
	Сырая	187
	Постная	158
	Лопатка	137
ТЕЛЯТИНА	Молочная	97
	Грудинка	89
	Лопатка	88
	Котлетное мясо	97
	На косточке	98
	Спинальная часть	90
СВИНИНА	Шея	93
	Жареная	489
	Отварная	375
	Тушеная	235
	Сырая	259
	Ребра	321
	Окорок	261
	Лопатка	257
	Постная	160
БАРАНИНА	Вырезка	142
	Окорок	232
	Лопатка	284
	Сырая	203
	Грудинка	288
КРОЛИК	Лопатка	199
	Шея	208
	Сырое мясо	157
	Жареный	162
	Отварной	150
	Тушеный	144
	Запеченный	142

Таблица калорийности разных видов птицы

Птица	Часть/Способ приготовления	кКал/100 г
КУРИЦА	Жареная	210
	Кожа	212
	Сырая	190
	Крылышки	186
	Бедро	185
	Окорочка	215
	Вареная без кожи	170
	Фарш	143
	Грудка копченая	117
	Грудка на пару	113
	Грудка жареная	158
	Грудка вареная с кожей	153
	Грудка вареная без кожи	137
ИНДЕЙКА	Тушка	180
	Кожа	387
	Тушка вареная	195
	Тушка жареная	165
	Крылья	168
	Фарш	161
	Бедро	131
	Грудка отварная	130
Грудка сырая	84	
УТКА	Тушка	337
	Жареная	266
	Отварная	248
	Окорочка	217
	Грудка	140
ГУСЬ	Тушка	371
	Запеченный	305
	Сырое мясо	161
	Запеченное мясо	238



Русское жаркое в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свинины
200 г подкопченного бекона
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
8 средних картофелин
пучок зелени
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
12 горошин душистого перца
4 лавровых листа
8 веточек тимьяна
молотый черный перец
соль по вкусу



4 порции



287 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бекон нарезать соломкой и обжарить на сухой сковороде до вытапливания жира.
- 2 Свинину нарезать тонкими полосками, добавить к бекону и обжарить до румяной корочки.
- 3 Овощи, кроме картофеля, нарезать мелкими кубиками, картофель – крупными.
- 4 Разложить по горшочкам свинину с беконом, сверху – картофель, на картофель – остальные овощи.
- 5 Содержимое горшочков посолить, поперчить, положить в каждый лавровый лист, 2 веточки тимьяна и 3 горошины душистого перца.
- 6 Томатную пасту развести 1 стаканом горячей воды, посолить, добавить сахар и размешать до однородности.
- 7 Залить содержимое горшочков томатной смесью, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 1 час.
- 8 Подавать в горшочках, посыпав рубленой зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта

Вепрево колено

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 задняя свиная рулька
- 4 веточки тимьяна
- 2 веточки розмарина
- 1 л темного пива
- 8 горошин черного перца
- 8 горошин душистого перца
- 1 ст. л. топленого масла
- соль по вкусу



4 порции



272 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В большую кастрюлю налить воды столько, чтобы она, с учетом пива, покрывала рульку.
- 2** Воду довести до кипения, добавить пиво, тимьян, розмарин, оба вида перца, соль и положить рульку.
- 3** Еще раз довести до кипения, убавить огонь до среднего и варить, накрыв кастрюлю крышкой, 1 час (алкоголь за это время выветрится, останется только его вкус).
- 4** Вареную рульку обмазать топленым маслом и запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до румяной корочки (30-50 минут). Подавать на боль-



шом блюде с тушеной капустой, жареным картофелем и соусами по вкусу.

Тушеная свинина с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г свинины
- 1 крупная луковица
- 200 г свежих грибов
- 2 ст. л. сметаны
- растительное масло
- молотый черный перец по вкусу
- соль



4 порции



289 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свинину нарезать небольшими кубиками, обжарить на растительном масле до румяной корочки.
- 2** В другой сковороде обжарить до золотистого цвета нарезанный небольшими кубиками лук, добавить его к мясу, посолить, поперчить, добавить сметану и половину стакана горячей воды, перемешать, тушить под крышкой до готовности.
- 3** В сковороде, где жарился лук, пожарить нарезанные тонкими ломтиками



грибы – до выкипания жидкости; добавить к мясу за 5 минут до готовности, перемешать. Подавать с картофельным пюре, макаронами, крупами, жареными овощами.



Домашняя колбаса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг постной свинины

250 г сала

5-6 зубчиков чеснока

2,5 м оболочки
для колбасы

молотый черный перец
по вкусу

соль



8
порций



286
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо и сало мелко нарубить ножом или пропустить через мясорубку с крупной решеткой.
- 2 Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- 3 Фарш посолить, поперчить, добавить чеснок, хорошо перемешать.
- 4 Поставить на мясорубку насадку для начинки колбас, смазать ее растительным маслом, натянуть на нее оболочку; внешний край оболочки завязать узлом.
- 5 Прокручивая фарш через мясорубку, наполнить оболочку и завязать ее конец узлом (или суровой ниткой).
- 6 В процессе наполнения оболочки рекомендуется периодически прокалывать ее, чтобы выходил попадающий с фаршем воздух.
- 7 Полученную сырую заготовку для колбасы можно отварить, пожарить или запечь в духовке до готовности.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- В колбасу можно добавлять любые специи на свой вкус.
- Сало добавляют в колбасный фарш для сочности, так как колбаса из постного мяса получается суховатой.
- Таким же образом можно делать колбасу из любого мяса.



БАРАНИНА

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

Овца – одно из первых животных, одомашненных человеком. Ее душистое мясо по сей день ценится очень высоко, особенно на Востоке. Во многих культурах есть обычай по большим праздникам жарить барашка целиком, как главное блюдо торжественного застолья. Однако и для ежедневного меню баранина очень хороша. Например, невозможно даже представить себе плов без хотя бы небольшого кусочка баранины. А богатый вкусами лагман составит достойную конкуренцию привычным щам и борщам.



Плов с бараниной в казане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баранины
- 1 кг риса
- 600 г лука
- 800 г моркови
- 1 головка чеснока
- 1 сушеный перчик чили
- 1 ст. л. зиры
- 1 ч. л. кориандра
- 1 ст. л. сушеного барбариса
- 1 стакан растительного масла
- молотый черный перец
- соль по вкусу



10 порций



259 кКал



3 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баранину нарезать крупными кубиками, морковь – тонкой соломкой, лук – полукольцами.
- 2** В казане хорошо разогреть растительное масло, бросить специи.
- 3** Через 2-3 минуты положить в казан баранину и обжарить до золотистой корочки.
- 4** Добавить лук и морковь, жарить все вместе до золотистого цвета лука.
- 5** Добавить сушеный чили, барбарис, посолить и залить содержимое казана кипятком так, чтобы он покрывал мясо на 1 см; тушить под крышкой 1 час.
- 6** Рис тщательно промыть (последняя вода должна быть прозрачной), выложить на мясо, разровнять, в середину воткнуть головку чеснока.
- 7** Влить в казан горячую воду так, чтобы она на 3 см покрывала рис, накрыть казан крышкой и тушить до готовности риса (40-50 минут).

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Рис для плова нужно выбирать не слипающийся, лучше длиннозерный.
- Можно готовить плов, добавляя к баранине свинину и/или говядину. Пропорции разных видов мяса можно выбирать на свой вкус, оставляя неизменной лишь его общее количество.

Классический плов с бараниной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г риса

500 г баранины

2 луковицы

150 г топленого масла

100 г гранатовых зерен

соль по вкусу



6 порций



250 кКал



1,5 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть до прозрачности воды, отварить до готовности.

2 Баранину нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками.

3 Обжарить куски мяса в глубоком сотейнике на топленом масле до румяной корочки. Лук обжарить на отдельной сковороде до золотистого цвета, добавить к баранине.

4 В сотейник к баранине и луку всыпать гранатовые зерна, посолить и залить содержимое горячей водой так, чтобы вода полностью его покрывала.



5 Тушить на небольшом огне до готовности баранины. Подавать рис на большом блюде и на отдельном блюде – баранину, полив ее образовавшимся соусом.

Долма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг фарша из баранины

45-50 виноградных листьев (свежих или маринованных)

0,5 стакана риса

2 луковицы

1-2 ст. л. растительного масла

зелень (кинза, укроп, петрушка)

молотый черный перец по вкусу
соль



6 порций



195 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис замочить в кипятке на 30 минут.

2 Лук и зелень мелко порубить.

3 В фарш добавить рис, лук и зелень, посолить, поперчить, перемешать.

4 Казан (или кастрюлю с толстым дном) сбрызнуть растительным маслом, дно застелить виноградными листьями.

5 Взять виноградный лист, положить на него немного начинки, завернуть конвертиком.

6 Конвертики плотно уложить в казан, сверху положить еще несколько виноградных листьев, придавить плоской тарелкой



и доверху залить горячей водой. Довести до кипения, накрыть казан крышкой, убавить огонь и варить 40-50 минут.



Лагман

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г баранины
- 1 большая луковица
- 4 средних картофелины
- 2 моркови
- 2 зубчика чеснока
- 2 болгарских перца
- 1 ст. л. томатной пасты
- пучок петрушки
- 200 г лапши для лагмана
- растительное масло
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо нарезать небольшими кусками и обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до румяной корочки.
- 2** Лук и болгарский перец нарезать полукольцами, морковь – небольшими кубиками, картофель – крупными кусками, чеснок и петрушку мелко порубить.
- 3** Добавить к жареному мясу лук, обжаривать все вместе 2-3 минуты.
- 4** Добавить морковь, жарить еще 3-5 минут.
- 5** Добавить болгарский перец, жарить еще 3-5 минут.
- 6** Добавить чеснок, жарить еще 1-2 минуты.
- 7** Залить водой, добавить картофель, посолить, поперчить и тушить до готовности.
- 8** Отдельно отварить лапшу согласно инструкции на упаковке.
- 9** При подаче в глубокую тарелку положить лапшу, сверху выложить мясо с овощами, посыпать рубленой зеленью.
- 10** Подавать горячим.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Для лагмана используют широкую лапшу, часто – квадратной формы. Можно сделать лапшу самостоятельно из муки и воды, но можно использовать и готовую.

Люля-кебаб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баранины
300 г бараньего жира
(или свиного сала)
2 луковицы
молотые специи (зира,
кориандр, черный перец)
соль по вкусу



6
порций



249
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо и жир порубить в фарш, лук нарезать очень мелкими кубиками.
2 Все ингредиенты соединить, очень тщательно перемешать. Готовый фарш разделить на небольшие котлетки и нанизать их на сухие шампуры.
3 Обжарить руками котлетки, чтобы из них вышел оставшийся воздух, и сформировать длинные кебабы.
Жарить на мангале до коричневой корочки.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Перед тем, как сформировать котлетки из готового фарша, его необходимо несколько раз отбить об стол, чтобы удалить лишний воздух и добавить фаршу плотности.



Шашлык из баранины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г баранины
3 зубчика чеснока
100 мл соуса наршараб
2 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
по вкусу
соль



4
порции



280
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок очень мелко порубить или пропустить через пресс.
2 Приготовить маринад: смешать в глубокой миске наршараб, чеснок, растительное масло, соль и перец.
3 Мясо очистить от пленок, нарезать небольшими кусками, погрузить в маринад, хорошо перемешать.
4 Емкость с шашлыком затянуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 6-8 часов. Жарить шашлык на шампурах, периодически смазывая оставшимся маринадом.



Бараний бок по старинному рецепту



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5-3 кг бараньего бока
(ребра с лопаткой,
разруб по хребту)
2 крупные луковицы
250 г свежих лесных
грибов
450 г гречки
5 ст. л. топленого масла
молотый черный перец
по вкусу
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из гречки сварить рассыпчатую кашу.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, крупные грибы разрезать на 2-4 части.
- 3 Обжарить лук на 2 ст. л. топленого масла до золотистого цвета.
- 4 Добавить к луку грибы и обжаривать все вместе, постоянно помешивая, 3 минуты.
- 5 Переложить гречку и лук с грибами в отдельную миску, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 6 Сделать в бараньем боку карман – в месте, где лопатка переходит в грудинку, – плотно начинить его гречкой с грибами и зашить суровой ниткой.
- 7 В форму для запекания выложить оставшуюся гречку.
- 8 Бараний бок смазать оставшимся топленым маслом и выложить на гречку ребрами вниз.
- 9 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 2 часа, периодически поливая бараний бок вытопившимся жиром.
- 10 При подаче на большое блюдо выложить гречку, на ней разместить бараний бок (нитки необходимо вытащить) и полить все образовавшимися в процессе запекания соками.



6 порций



154 кКал



2 часа
40 минут



КРОЛИК

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

Крольчатина – самое диетическое мясо. В нем много белка, но очень мало жиров и практически отсутствует холестерин. Кроме того, мясо кролика гипоаллергенно. Специалисты рекомендуют крольчатину для диетического и лечебного питания, а также первого прикорма младенцев. Кролика жарят, варят, тушат, запекают и даже готовят из него вкуснейшие супы. Мясо кролика нежное, вкусное, его можно использовать как целой или разрубленной тушкой, так и в виде фарша.



Рагу из кролика

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
 1 крупная луковица
 1 морковь
 1 стебель сельдерея
 2 зубчика чеснока
 250 мл сухого красного вина, 100 мл сливок
 200 мл куриного бульона
 200 г мелких макаронных изделий
 2 ст. л. томатной пасты
 3 стебля розмарина
 6 веточек петрушки
 оливковое масло
 молотый черный перец
 соль по вкусу



8 порций



144 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками и обжарить, добавив две веточки розмарина, на растительном масле до мягкости.
- 2 Тушку кролика разделить на порционные куски и обжарить в глубоком сотейнике до румяной корочки.
- 3 Добавить к кролику овощи и томатную пасту, посолить, поперчить, полить вином и оставить на большом огне до выпаривания алкоголя (3-4 минуты).
- 4 Добавить куриный бульон, перемешать и тушить под крышкой на небольшом огне до готовности (около часа).
- 5 За 5 минут до готовности добавить сливки и макаронные изделия, отваренные до состояния аль денте.
- 6 Подавать, посыпав рубленной петрушкой и украсив веточкой розмарина.



калорийность указана на 100 г продукта

Кролик в сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
200 г сметаны
200 мл куриного бульона
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
2 веточки тимьяна
молотый черный перец по вкусу
соль



8 порций



122 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кролика разрубить на порционные куски.
- 2 В глубоком сотейнике разогреть растительное масло, добавить сливочное, бросить тимьян и раздавленный чеснок (неочищенный).
- 3 Обжарить куски кролика до золотистого цвета.
- 4 Вынуть чеснок и тимьян, залить мясо горячим бульоном, положить сметану, посолить, поперчить, довести до кипения.
- 5 Убрать огонь до минимального, накрыть сотейник крышкой и тушить до готовности (около часа).
- 6 Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.



Кролик с розмарином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
3-4 стебля свежего розмарина
1 лимон
4 зубчика чеснока
1 ст. л. меда
1 ч. л. горчицы
75 мл оливкового масла
молотый черный перец по вкусу
соль



8 порций



136 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать маринад: мед, горчицу и оливковое масло хорошо перемешать, посолить, поперчить, еще раз перемешать.
- 2 Кролика разрубить на порционные куски, сложить в глубокую миску, залить маринадом и оставить на 15 минут.
- 3 Чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая), лимон нарезать ломтиками.
- 4 Выложить куски кролика в форму для запекания, залить маринадом, положить



туда же чеснок, лимон и розмарин, запекать в разогретой до 160-180 градусов духовке 1,5 часа.

- 5 Подавать с рисом, макаронами или жареным картофелем.



Кролик в яблоках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
6 крепких зеленых яблок
3 зубчика чеснока
6 веточек тимьяна
6 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
по вкусу
соль



6
порций



122
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кролика разрубить на порционные куски, посолить, поперчить.
- 2 Сделать маринад: в оливковое масло добавить листики тимьяна и раздавленный чеснок, перемешать.
- 3 Залить маринадом куски кролика, перемешать и оставить мариноваться на 40-60 минут.
- 4 Переложить кролика в форму для запекания и поместить в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут.
- 5 Яблоки освободить от жесткой сердцевины и нарезать крупными ломтиками.
- 6 Достать кролика из духовки, обложить ломтиками яблок и запекать еще 15-20 минут.
- 7 Подавать с отварным рисом и салатом из свежих овощей.



Кролик с тмином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
3 моркови
4 зубчика чеснока
1 ч. л. тмина
200 мл белого сухого вина
1 ст. л. топленого масла
соль



8 порций



138 ккал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кролика разрубить на порционные куски, обжа- рить до румяности на то- пленном масле, переложить в посуду для тушения.
- 2 Залить куски мяса ви- ном, выпарить алкоголь, посолить и добавить горя- чей воды так, чтобы жид- кость покрывала кролика целиком.
- 3 Тушить на небольшом огне под крышкой до мяг- кости (около часа).
- 4 Добавить натертую на крупной терке морковь, тмин и томить 15 минут.
- 5 Добавить мелко нару- бленный чеснок и через 5 минут снять с огня.



Тушеный кролик с черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 ножек кролика
6 шт. лука-шалота
2 зубчика чеснока
30 г сливочного масла
30 г оливкового масла
400 мл белого сухого вина
300 г чернослива
без косточек
6-8 веточек тимьяна
1 лавровый лист
молотый черный перец
по вкусу
соль



6 порций



154 ккал

1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Обжарить ножки кроли- ка на смеси сливочного и оливкового масла до ру- мяной корочки, после чего извлечь из сковороды и отложить.
- 2 Шалот нарезать кольца- ми, чеснок мелко порубить.
- 3 В то же сковороде, где жарился кролик, обжарить шалот, затем добавить чеснок и тимьян, залить вином и дать ему напо- ловину выкипеть на среднем огне (алкоголь за это вре- мя полностью испарится).
- 4 Вернуть в сковороду кро- лика, добавить чернослив, лавровый лист, посолить, поперчить, накрыть скво-



роду крышкой и тушить до готовности (40-50 минут).



Суп из кролика

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика
 1 большая луковица
 3 зубчика чеснока
 2 болгарских перца
 150 г стручковой фасоли
 250 мл белого сухого вина
 4 веточки базилика
 2 ч. л. прованских трав
 молотый черный перец
 соль по вкусу



8
порций



123
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кролика раз-
 рубить на
 3-4 части,
 залить 1,5 л
 холодной во-
 ды и варить до
 готовности, сни-
 мая пену (час-
 полтора).

2 Бульон процедить,
 отделить мясо от костей.

3 Лук и чеснок мелко нарезать и припустить в неболь-
 шом количестве масла.

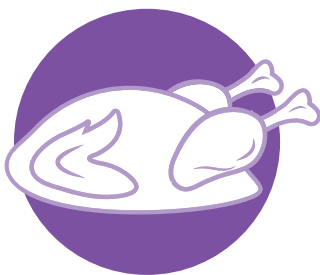
4 Добавить к луку с чесноком вино, выпарить наполови-
 ну (за это время алкоголь полностью улетучится), влить
 процеженный бульон и сухие травы.

5 Перец нарезать небольшими кубиками, стручки фасо-
 ли разрезать на 3-4 части, базилик (только листья) мелко
 нарубить.

6 В бульон положить мясо, фасоль, перец, варить 5-7
 минут.

7 За минуту до готовности добавить базилик, посолить,
 поперчить и немедленно подавать.





КУРИЦА

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

Курица – самый распространенный и востребованный вид домашней птицы. Человек одомашнил курицу более пяти тысяч лет назад, и с тех пор она является самой доступной и любимой домашней птицей во всем мире.

Блюда из куриного мяса есть практически во всех национальных кухнях, и количество их не поддается подсчету. Это объясняется не только доступностью курицы, но и легкостью приготовления. Как и свинину, это мясо очень трудно испортить, с ним справится даже самая неопытная хозяйка.



Куриные окорочка, запеченные в рукаве с овощами

Автор фото: ЮНив. Агис Studio. Зеркаль. Фотографу/Шutterstock.com и открытые интернет-источники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 окорочка
1 кг картофеля
1 морковь
1 луковица
1 стебель сельдерея
1 головка чеснока
1 ч. л. растительного масла
молотый черный перец по вкусу
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи (кроме чеснока) помыть, почистить и нарезать крупными кусками.
- 2 Чеснок помыть и разрезать поперек (не разделяя головку).
- 3 Окорочка натереть солью и перцем, поместить в рукав для запекания вместе с овощами.
- 4 Сбрызнуть содержимое рукава растительным маслом и хорошо завязать его концы.
- 5 Рукав положить на противень, проткнуть острым ножом в нескольких местах (для отвода пара).
- 6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 40-50 минут (в зависимости от размера окорочков).
- 7 За 5 минут до окончания запекания разрезать рукав и включить гриль для образования румяной корочки.



Курица, запеченная с лимоном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка курицы
1 лимон
1 ст. л. растительного
масла
смесь специй
для курицы
соль



6
порций



196
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу вымыть, обсушить бумажным полотенцем, обмазать маслом, посолить и втереть в кожу смесь специй.
- 2 Лимон разрезать на четыре части и поместить внутрь тушки.
- 3 Подготовленную курицу завернуть в 2-3 слоя фольги, выложить на противень.
- 4 Запекать в предварительно разогретой до 180-200 градусов духовке 40-60 минут (в зависимости от веса курицы).
- 5 Для получения румяной корочки за 10 минут до готовности фольгу необходимо снять.



Куриное филе в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 филе куриной грудки
1 яйцо
1 ст. л. муки
2 ст. л. панировочных
сухарей
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
по вкусу
соль



2
порции



166
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе разрезать пополам вдоль, слегка отбить, посолить, поперчить.
- 2 Яйцо слегка взбить вилкой.
- 3 Куски филе обвалять в муке, затем в яйце, затем в панировочных сухарях.
- 4 Обжарить филе в смеси сливочного и растительного масла до румяной корочки.
- 5 Подавать с рисом или картофельным пюре.





Паштет из куриной печени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг охлажденной куриной печени
- 100 г сливочного масла
- 3 луковицы
- 200 мл жирных сливок
- 1 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец по вкусу
- соль



6 порций



155 кКал



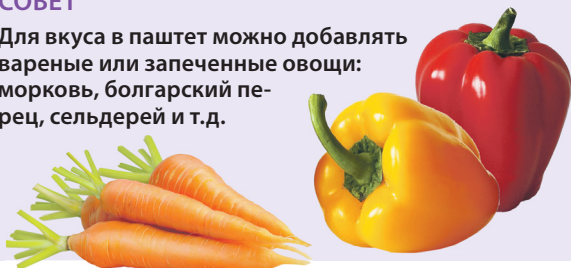
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Печень промыть и удалить жилки.
- 2** Лук нарезать полукольцами и обжарить до мягкости на смеси растительного и сливочного (20 г) масла.
- 3** Добавить печень и обжаривать на среднем огне 10-15 минут.
- 4** Влить сливки, довести до кипения, убавить огонь и выпарить их наполовину (~ 15 минут).
- 5** Посолить, поперчить, перемешать, выключить огонь и остудить.
- 6** Переложить в блендер, добавить оставшееся сливочное масло, взбить до однородной массы.
- 7** Переложить паштет в емкость, где он будет храниться, и убрать в холодильник на 5-8 часов.

СОВЕТ

Для вкуса в паштет можно добавлять вареные или запеченные овощи: морковь, болгарский перец, сельдерей и т.д.



Острые крылышки гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

12 куриных крылышек

1 головка чеснока

1 перчик чили (или 1 ст. л. сухого чили)

2 ст. л. жидкого меда

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок и перчик чили почистить и мелко порубить.

2 Томатную пасту слегка обжарить на растительном масле, добавить сахар, 0,5 стакана горячей воды, тщательно размешать и охладить.

3 Смешать все ингредиенты маринада.

4 Крылышки сложить в глубокую миску, залить маринадом и убрать в холодильник на 30-40 минут.

5 Жарить на решетке гриль до образования румяной корочки.



6 порций



176 кКал



1 час

Паровые тефтели

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриное филе

1 ст. л. молока

1 яйцо

2 пера зеленого лука

4 веточки петрушки

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и петрушку мелко порубить.

2 Филе перевернуть два раза через мясорубку, добавить яйцо, молоко, лук и петрушку, посолить, хорошо перемешать.

3 Сформировать тефтели и готовить их на пару 15-20 минут.

СОВЕТ

Паровые тефтели подходят не только для детского и восстановительного питания после болезни, это идеальный вариант для диетического меню. Разнообразить вкус тефтелей можно при помощи соусов, подлив, заправок и любимых приправ.



4 порции



129 кКал



40 минут



СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 5 ОКТЯБРЯ



Ах, какое это чудо — домашняя выпечка! Торты, пирожные, большие пироги и пирожки «на один укус», рогаики, шарлотки и прочие вкусности создают настроение домашнего уюта как ничто другое. Они радуют и детей, и взрослых, — словом, совершенно беспроегрешный вариант и в будни, и в праздники. Вы, конечно, возразите: мол, много возни, проще купить в магазине... Но в том-то и дело, что своя выпечка — это своеобразный знак качества каждой хозяйки! К тому же покупные блюда далеко не всегда дотягивают до выскоких стандартов домашней кухни: «как у бабушки» и «совсем как в детстве».

В нашем выпуске вы найдете:

- Рецепты приготовления тортов из **разных видов теста**: бисквитного, суфле, вафельного и т. д.
- Секреты приготовления **кремов и пропиток** для коржей.
- Идеи необычных **шарлоток**.
- Рецепты **пирогов и пирожков** с самыми разнообразными начинками — сладкими, несладкими, овощными, мясными, ягодными и т. д.
- Советы по приготовлению разных видов **домашнего теста**.
- Рецепты популярных сегодня **заливных пирогов**.
- Идеи по приготовлению **домашнего печенья**.

Кроме этого вы найдете: занимательные истории создания знаменитых пирогов и тортов, советы по выбору кондитерского инвентаря, интересные истории из жизни кулинаров и многое другое!

Специи к баранине:

душистый перец, имбирь, петрушка, розмарин, тимьян, черный перец, чеснок, шалфей.

Специи к индейке:

черный, красный, белый и душистый перцы, кориандр, тимьян, розмарин, карри, чеснок, базилик.

Специи к говядине:

все виды перца (красный, черный, острый, душистый), орегано, базилик, розмарин, тархун, куркума, тимьян, кориандр, семена горчицы.

Специи к свинине:

тимьян, розмарин, лавровый лист, лук, гвоздика, чеснок, черный и душистый перец, тмин, цедра лимона, ягоды можжевельника.

Специи к курице:

черный, белый и душистый перцы, майоран, розмарин, базилик, тимьян, шалфей, мята, орегано, куркума, карри, имбирь.

Специи к кролику:

лук, лавровый лист, черный перец, укроп, петрушка, базилик, тимьян, кориандр, лимон, чеснок, сельдерей, корица, гвоздика, ягоды можжевельника.

Специи к утке:

майоран, мята, цедра апельсина, имбирь, карри, корица, паприка, тимьян, орегано.

Специи к гусю:

белый, черный и душистый перцы, кориандр, куркума, карри, цедра апельсина.

Лучшие специи и душистые травы для разных видов мяса и птицы

Автор фото: AprilPhoto/Shutterstock.com



Плов с куриным филе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриных филе
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 стакан риса
- 1 головка чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль



6 порций



126 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриную грудку нарезать кубиками и обжарить до золотистой корочки на растительном масле в кастрюле с толстым дном.
- 2** Добавить нарезанные соломкой морковь и лук, посолить, поперчить и обжарить все вместе до мягкости овощей.
- 3** Засыпать мясо и овощи рисом и залить горячей водой таким образом, чтобы вода покрывала рис на два пальца. Сверху в рис воткнуть хорошо отмытую головку чеснока.
- 4** Довести до кипения и готовить под закрытой крышкой на очень слабом огне 35-40 минут.
- 5** Готовый плов перемешать и дать постоять под крышкой еще 5-10 минут.



Фрикасе из куриного филе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе

70 г сливочного масла

250 мл жирных сливок

1 ст. л. муки

молотый черный перец
по вкусу
соль



4
порции



206
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать небольшими кубиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в сотейнике на сливочном масле.

2 Залить горячими сливками, поперчить, перемешать и довести до кипения.

3 Томить на минимальном огне, помешивая, 15-20 минут.



Куриное филе с овощами по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриного филе

2 разноцветных болгарских перца

1 лук-порей

1 морковь

5 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сахара



4
порции



86
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе нарезать тонкими брусочками.

2 Перец освободить от семян и нарезать соломкой.

3 Морковь и порей (только белую часть) нарезать соломкой.

4 В воке или глубоком сотейнике хорошо разогреть оливковое масло, положить куриное филе и обжарить, постоянно перемешивая, до перемены цвета.

5 Добавить в вок последовательно морковь, перец и порей, обжаривая овощи по 2-3 минуты.

6 Растворить в соевом соусе сахар, влить в вок и перемешивать его содержимое на огне еще 2-3 минуты.





Колбаса куриная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриного мяса без костей
- 150 мл жирных сливок
- 1 яйцо
- 3 л куриного бульона
- 3-4 зубчика чеснока
- 2/3 ч. л. тертого мускатного ореха
- молотый черный перец по вкусу
- соль




8 порций


112 кКал


2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриное мясо прокрутить через мясорубку.
- 2** Чеснок очистить и мелко нарезать.
- 3** В куриный фарш разбить яйцо, добавить чеснок и мускатный орех, посолить, поперчить, влить сливки, хорошо перемешать.
- 4** Переложить фарш в блендер и хорошо взбить.
- 5** Расстелить на столе лист пергамент, выложить на него фарш и придать ему форму колбасы.
- 6** Завернуть «колбасу» из фарша в бумагу, свернуть ее концы жгутиком и накрепко зафиксировать шпагатом.
- 7** Обернуть фарш в бумаге несколькими слоями пищевой пленки и также обвязать шпагатом.
- 8** Налить в широкую кастрюлю бульон, довести до кипения и погрузить в бульон колбасу.
- 9** Варить на среднем огне, переворачивая за время варки 2-3 раза, 1 час 20 минут.
- 10** Готовую колбасу выложить на блюдо, остудить и убрать в холодильник на 4-5 часов.

СОВЕТ

Выравнивать фарш на пергаменте лучше с помощью смоченной водой силиконовой лопатки.



ИНДЕЙКА

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

Мясо индейки более диетическое, чем куриное, и поэтому популярность его растет. Приверженцы здорового образа жизни отдают предпочтение именно индейке, особенно ее грудке, которая содержит меньше жиров и больше полезных веществ. Индейка, запеченная целиком, стала во многих странах традиционным блюдом рождественского стола. А запеченная грудка индейки может стать отличным блюдом для ежедневного завтрака, обеда или ужина. В приготовлении индейки нет никаких сложностей, и это еще один ее плюс.



Индейка, фаршированная телячьей печенью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 индейка
- 1 телячья печень
- 300 г шпика
- 100 г сливочного масла
- 1 стакан молока
- 4 яйца
- 0,5 ст. л. сахара
- 2 ломтика белого хлеба
- 2 луковицы
- 1 стебель сельдерея
- 1 морковь
- 6 лавровых листов
- 8-10 горошин черного перца
- пучок петрушки
- соль



12 порций



158 кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Печень нарезать произвольно и обжарить на сливочном масле с добавлением 2 лавровых листов и 4 горошин перца.
- 2** Готовую печень перевернуть через мясорубку (перец и лавровый лист вынуть) вместе с вымоченным в молоке белым хлебом (корки срезать).
- 3** Печеночный фарш посолить, добавить слегка взбитые яйца и сахар, тщательно перемешать.
- 4** Кожу на груди индейки осторожно отделить и нетуго начинить фаршем образовавшуюся пустоту.
- 5** Оставшимся фаршем набить внутренность индейки и зашить суровой ниткой.
- 6** Положить индейку в большую кастрюлю вместе с нарезанным ломтиками шпиком, овощами и специями, залить кипятком и тушить под крышкой на небольшом огне 1,5 часа.
- 7** Готовую индейку переложить на противень и поставить на 15 минут (до образования румяной корочки) в разогретую до 220 градусов духовку.



Филе индейки запеченное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г грудки индейки

2 веточки розмарина

1 лимон

молотый черный перец
по вкусу
соль



4
порции



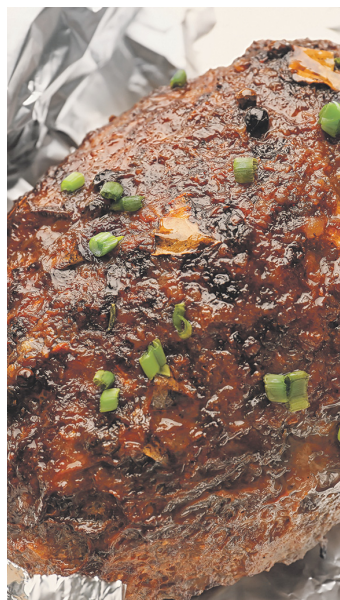
125
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Снять с лимона цедру на мелкой терке.
- 2 Филе посолить, поперчить.
- 3 На лист фольги положить веточку розмарина, половину лимонной цедры.
- 4 На цедру выложить филе, посыпать оставшейся цедрой, сверху положить еще веточку розмарина.
- 5 Тщательно завернуть подготовленное филе в фольгу (2-3 слоя).
- 6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.
- 7 По окончании запекания оставить филе в выключенной духовке до остывания.



- 8 Подать с любым гарниром или соусом.

Рулет из грудки индейки с черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 грудка индейки (800 г)

1 морковь

100 г чернослива
без косточек

1 ч. л. смеси итальянских
или французских трав

молотый черный перец
по вкусу
соль



4
порции



126
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грудку расплатать ножом, как книжку, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать травами.
- 2 Морковь натереть на крупной терке.
- 3 Равномерно выложить на мясо морковь и чернослив, свернуть рулетом, перевязать в нескольких местах кулинарной нитью и завернуть в два-три слоя фольги.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.
- 5 Подать со свежими овощами или рисом.





Фаршированная индейка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка индейки (2 кг)
 400 г говяжьей печени
 100 г риса
 5 яиц
 3-4 куска белого хлеба
 100 мл молока
 100 г сливочного
 (или топленого) масла
 2 ст. л. растительного
 масла
 молотый черный перец
 по вкусу
 соль



8
порций



260
ккал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить до полуготовности.
- 2 Сварить 3 яйца вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить.
- 3 Печень нарезать ломтиками, обжарить на сливочном масле до готовности, пропустить через мясорубку.
- 4 Хлеб замочить в молоке, срезав предварительно корочку.
- 5 У двух оставшихся яиц отделить желтки от белков.
- 6 В миску положить рис, печень, рубленые яйца, хлеб, желтки, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 7 Взбить белки со щепоткой соли, осторожно ввести в начинку.
- 8 Индейку натереть смесью соли и перца, нафаршировать полученной массой, зашить суровой ниткой.
- 9 Положить индейку спинкой вниз в форму для запекания (или на противень), сбрызнуть растительным маслом.
- 10 Налить в форму 100-150 мл воды и поставить в разогретую до 180-190 градусов духовку.
- 11 Запекать до готовности (2-3 часа), периодически поливая выделяющимся соком.



Индейка, тушенная с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мяса индейки
150 г свежих шампиньонов
500 г спелых помидоров
1 луковица
1 морковь
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сахара
молотый черный перец по вкусу
соль



4 порции



56 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо индейки нарезать соломкой, лук – мелкими кубиками, морковь – кольцами, грибы – ломтиками.
- 2 Помидоры натереть на крупной терке.
- 3 На смеси сливочного и растительного масла обжарить до золотистого цвета лук, добавить грибы, жарить еще 3-5 минут.
- 4 Добавить индейку, перемешать, жарить еще 5 минут.
- 5 Посолить, поперчить, добавить помидоры и сахар, перемешать, довести до кипения и тушить на небольшом огне до готовности (25-30 минут).



Филе индейки с ароматным рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе индейки
600 г вареного риса
2 ст. л. растительного масла
пучок зеленого лука
8-10 листиков свежего базилика
2 пучка шпината
2 ст. л. меда
молотый черный перец по вкусу
соль



8 порций



135 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зеленый лук нарезать колечками и слегка обжарить на разогретом масле в глубоком сотейнике.
- 2 Филе индейки нарезать тонкой соломкой, добавить к зеленому луку и жарить, помешивая, до готовности, после чего извлечь из сотейника и оставить в теплом месте.
- 3 Заранее отваренный рис выложить в этот же сотейник, добавить мед, 1-2 ст. л. воды, перемешать и обжаривать на среднем огне 5-7 минут. Добавить шпинат и обжаривать все вместе еще 2 минуты.



4 Подавать индейку с ароматным рисом, украсив свежими листьями базилика или петрушки.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 9 (сентябрь)

2019

Лук и чеснок

- ПОСАДКА 12+
- УХОД
- ЗАЩИТА

ОЗИМЫЙ
И ЯРОВОЙ
ЧЕСНОК

МЯГКАЯ
ПОСАДКА
ЧЕСНОКА

ЛУЧШИЕ СОРТА
СЛАДКОГО
ЛУКА

МНОГОЛЕТНИЕ
ЛУКИ –
КРАСОТА
И ПОЛЬЗА

ЧЕРНЫЙ
ЧЕСНОК

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на ОКТЯБРЬ
внутри



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

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

	Говядина	Свинина	Баранина	Кролик
Белок (%)	18,9	28	16,3	90
Жир (%)	12,4	10	15,3	8
Витамины (в 100 г, мг)				
Е	0,2	0,4	0,2	0,5
В1	0,06	0,6	0,1	0,12
В3	4,7	2,6	6,2	6,2
В5	0,5	0,37	0,7	-
В6	0,6	0,3	0,2	0,48
РР	-	4,8	-	6,2
Минералы (в 100 г, мг)				
Кальций	14	6	6	20
Железо	3	1,4	1,8	3,3
Магний	21	20	27	25
Фосфор	237	130	195	190
Калий	339	230	290	335
Натрий	64	47	61	57
Цинк	6,9	-	3,9	2,31
Медь	0,1	-	0,1	0,13
	Курица	Индейка	Утка	Гусь
Белок (%)	29	23,5	15,8	15,2
Жир (%)	8	1,6	38	39
Витамины (в 100 г, мг)				
Е	-	-	0,7	0,3
В1	0,07	0,06	0,12	0,08
В3	3,7	7,8	0,17	0,23
В5	-	3,95	1,1	0,55
В6	-	0,43	0,18	0,48
РР	7,7	7,8	5,8	5,2
Минералы (в 100 г, мг)				
Кальций	16	12	10	12
Железо	1,6	1,4	1,9	2,4
Магний	18	19	15	30
Фосфор	165	200	136	165
Калий	194	210	156	240
Натрий	70	90	58	91
Цинк	1,3	2,39	1,86	-
Медь	0,08	0,31	0,23	0,24

Содержание белков, жиров, витаминов и минералов в мясе и птице





Оладьи из индейки по-албански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4
порции



98
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо индейки нарезать очень мелкими кубиками или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями.
- 2 Лук и чеснок мелко нарубить.
- 3 Соединить в одной миске все ингредиенты, посолить, поперчить, тщательно перемешать и убрать в холодильник на 1 час.
- 4 В сковороде хорошо разогреть растительное масло, выкладывать фарш столовой ложкой, жарить с обеих сторон до золотистой корочки.

СОВЕТ

Чтобы фарш легко сходил с ложки, ее нужно смачивать холодной водой.



калорийность указана на 100 г продукта

Индейка по-бургундски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе индейки
 50 г сливочного масла
 1 ст. л. оливкового масла
 1,5 стакана гранатового сока
 2 веточки тимьяна
 щепотка мускатного ореха
 молотый черный перец
 по вкусу
 соль



4 порции



126 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе индейки нарезать крупными плоскими кусками.
- 2 В сотейнике или глубокой сковороде разогреть смесь сливочного и оливкового масла с тимьяном.
- 3 Выложить в сотейник кусочки филе и обжарить до румяной корочки.
- 4 Посолить, приправить молотым черным перцем и мускатным орехом, влить сок.
- 5 Довести до кипения и тушить на небольшом огне под крышкой до готовности (20-30 минут).



Филе индейки в медово-горчичном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе индейки
 1 ст. л. зернистой горчицы
 1 ст. л. меда
 1 ч. л. винного или бальзамического уксуса
 2 ч. л. соевого соуса
 2 ст. л. оливкового масла
 молотый черный перец
 по вкусу



2 порции



120 ккал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе проткнуть в нескольких местах тонким ножом.
- 2 Остальные ингредиенты смешать в глубокой миске.
- 3 Филе погрузить в полученный маринад, затянуть миску пленкой и убрать в холодильник на 30-60 минут; за это время филе необходимо перевернуть 2-3 раза.
- 4 Выложить филе в форму для запекания (вместе с маринадом), запечатать фольгой, сверху проделать несколько отверстий тонким ножом.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут.





Нежная индейка на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе индейки
100 мл натурального йогурта
1 зубчик чеснока
специи по вкусу
соль



2
порции



82
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать на порционные куски.
- 2 В йогурт добавить специи по вкусу, посолить, перемешать.
- 3 Погрузить куски индейки в йогурт и оставить мариноваться на 15-20 минут.
- 4 Выложить куски индейки в пароварку, готовить 20 минут.
- 5 Подать с овощами.



Пикантное филе индейки на решетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе индейки
1 апельсин
3 зубчика чеснока
4 веточки тимьяна
3 ст. л. оливкового масла
сушеный перец чили
молотый черный перец
соль

СОВЕТ

Перед тем, как выложить куски филе на решетку, лучше стряхнуть с него маринад.



6
порций



84
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать плоскими ломтями толщиной 1,5-2 см, сложить в глубокую миску.
- 2 Выжать сок из половины апельсина, чеснок мелко порубить.
- 3 Добавить к филе чеснок, тимьян, щепотку перца чили, щепотку молотого черного перца, апельсиновый сок и оливковое масло; посолить, хорошо перемешать, затянуть миску пищевой пленкой и убрать в холодильник на 15-30 минут.
- 4 Жарить на решетке до румяной корочки.



УТКА

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

Темное нежное мясо утки высоко ценится в лучших кухнях мира – французской и китайской. Но если китайские повара предпочитают готовить утку целиком, то французские считают ценным мясом только ее грудку, все остальное идет на восхитительный бульон или в разнообразные паштеты. Остальные кухни мира не так привередливы и используют все части утиной тушки. Благодаря толстому слою подкожного жира, жареная или запеченная утка всегда имеет вкуснейшую хрустящую румяную корочку. Именно поэтому жареную утку можно встретить чаще, чем тушеную.



Утка с апельсинами по-французски

Автор фото: © Г.К. Избулькин, Elibet.Spyr@gmail.com и другие интернет-источники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 утка
- 3 апельсина
- 2 ст. л. меда
- 50 мл белого вина
- 1 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец по вкусу
- соль




6 порций


243 кКал


2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С одного апельсина снять цедру и выжать сок.
- 2** Цедру смешать с солью и перцем, натереть этой смесью утку и оставить на сутки.
- 3** Замаринованную утку тщательно обтереть бумажным полотенцем.
- 4** Два апельсина разрезать на крупные дольки и поместить внутрь утки.
- 5** Положить утку в смазанную маслом утятницу (или форму для запекания) и поставить в разогретую до 200 градусов духовку.
- 6** Запекать 1,5-2 часа (в зависимости от веса утки).
- 7** Смешать мед, апельсиновый сок и вино; этой смесью, а также выделяющимся при запекании соком, периодически обмазывать утку.
- 8** Подавать с отварным рисом и салатом из свежих овощей.



Утка в соевом соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 утиная грудка
2 ст. л. меда
50 мл соевого соуса
1 зубчик чеснока
1 ч. л. лимонного сока
молотый черный перец
по вкусу



2 порции



217 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок порубить крупными дольками.
- 2 Смешать мед, соевый соус, лимонный сок и чеснок, поперчить.
- 3 Грудку нарезать небольшими кубиками, убрать в холодильник и оставить минимум на час, максимум на сутки.
- 4 Мясо вынуть и обжарить на сильном огне до готовности.
- 5 Маринад процедить, вылить на сковороду, где жарилось мясо, дать ему загустеть.
- 6 Подавать с красными ягодами (брусника, клюква) и получившимся соусом.



Утка с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 утка
1 кг кислых яблок
щепотка мускатного ореха
молотый черный перец
по вкусу
соль



6 порций



233 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки вымыть, извлечь сердцевину, разрезать каждое на 4 части.
- 2 Утку натереть солью и перцем, поместить внутри яблоки.
- 3 Выложить утку в форму для запекания и поставить в разогретую до 200 градусов духовку.
- 3 Периодически форму нужно вынимать из духовки и поливать утку вытопившимся жиром.
- 4 Через 1 час уменьшить температуру до 160 градусов, положить в форму к утке оставшиеся яблоки и запекать еще 20-30 минут.





Утка с гречкой и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 утка
- 250 г свежих шампиньонов
- 250 г гречневой крупы
- 70 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 большая луковица
- растительное масло
- молотый черный перец по вкусу
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Гречку отварить до полуготовности.
- 2** Лук нарезать полукольцами, грибы – пластинами.
- 3** Обжарить лук и грибы вместе на смеси сливочного и растительного масла.
- 4** Гречку смешать с луком и грибами, посолить, поперчить, нафаршировать утку.
- 5** Чеснок раздавить или натереть на мелкой терке, смешать с 2 щепотками соли и 2 столовыми ложками растительного масла.
- 6** Обмазать чесночной смесью утку.
- 7** Выложить утку в форму для запекания или утятницу.
- 8** Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 1,5 часа, периодически поливая вытопившимся жиром.





ГУСЬ

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

Гусь – самая непростая в приготовлении птица, но и одна из самых вкусных. Кроме того, это очень крупная птица, что добавляет проблем с его приготовлением. Конечно, с гусем придется повозиться, но результат стоит затраченных усилий.

Как правило, гуся запекают целиком, фаршируя яблоками, квашеной капустой и т.п. Теми же продуктами обкладывают и тушку гуся, и они впитывают вытапливающийся жир, приобретая ни с чем не сравнимый вкус. Попробуйте хоть раз запечь целиком большого жирного гуся, и вы будете вспоминать его волшебный вкус до конца своих дней.



Классический гусь в яблоках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тушка гуся
- 1 кг антоновских яблок
- 150 г темного изюма
- 3 ст. л. меда
- молотый черный перец по вкусу
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яблоки нарезать на четвертинки, удалить сердцевину.
- 2** Гуся вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем, натереть солью и перцем, смазать медом, нафаршировать яблоками и изюмом.
- 3** Зашить брюшко гуся суровой ниткой, уложить птицу на глубокий противень, обложить оставшимися яблоками, кончики крыльев и лап обернуть фольгой.
- 4** Накрыть гуся фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку.
- 5** Запекать 2,5-3 часа, периодически снимая фольгу и поливая птицу выделяющимся жиром.
- 6** Когда гусь будет готов, снять фольгу и поставить его под гриль до образования румяной корочки.



СОВЕТ

Если время позволяет, перед приготовлением тушку гуся нужно натереть смесью соли и перца и оставить в холодильнике как минимум на сутки.


8 порций


412 кКал

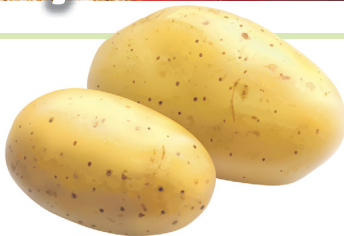

3-3,5 часа



Рагу из птичьих потрохов по старинному рецепту

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Потроха обжарить на сливочном масле до румяной корочки (крупные потроха предварительно нарезать).
- 2 Переложить потроха в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она их полностью покрывала, добавить томатную пасту и тушить на среднем огне под крышкой до готовности.
- 3 Овощи почистить, нарезать крупными кубиками, лук – мелко нашинковать, обжарить все вместе до полуготовности.
- 4 На сухой сковороде обжарить муку до изменения цвета и орехового запаха.
- 5 Извлечь потроха из кастрюли (переложить в другую), засыпать в нее муку, хорошо перемешать, немного проварить и процедить.
- 6 В кастрюлю с потрохами добавить овощи, посолить, поперчить, залить процеженным бульоном с мукой, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.
- 7 Подавать, посыпав рубленой зеленью.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г потрохов домашней птицы (гусь, курица, индейка, утка)
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 кг картофеля
- 1 корень петрушки
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 ст. л. муки
- 60 г сливочного масла
- пучок зелени
- молотый черный перец по вкусу
- соль



8 порций



106 кКал



1 час 10 минут



Гусь с апельсинами и лимонами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 гусь
- 3 зеленых яблока
- 3 апельсина
- 2 лимона
- 3 ст. л. меда
- 2 зубчика чеснока
- черный перец, соль



8 порций



408 ккал



3-3,5 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок пропустить через пресс, смешать с медом, солью и перцем.
- 2** Натереть полученной смесью гуся снаружи и изнутри.
- 3** Яблоки, апельсины и лимоны нарезать ломтиками.
- 4** Нафаршировать ломтиками фруктов гуся, зашить его суровой ниткой.
- 5** Поместить гуся на противень, запечатать фольгой и поставить в разогретую до 180-190 градусов духовку.
- 6** Запекать 2,5-3 часа, периодически приподнимая фольгу и поливая гуся вытопившимся жиром.
- 7** С готового гуся снять фольгу и подержать его еще 10-15 минут под грилем до образования румяной корочки.

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77 Продаю травы и саженцы: амарант, болиголов, дурнишник, донник, золотарник, зюзник, копытень, кукольник, лапчатка, люцерна медуница, мордовник, сабельник, синюха, рпешок, ряска и др., сироп бузины, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна. Тел. 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»?**

**Телефон рекламной службы
8-495-792-47-73**

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Свежий номер уже в продаже!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

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

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

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

Домашний повар^{СВ} Кухни народов мира

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Татарская
Осетинская
Адыгейская



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 16 сентября!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

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