

ДОМАШНИЙ ПОВАР

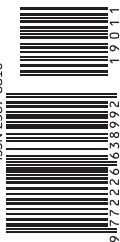
№11 / 2019

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



12+

ISSN 2527-8816



9 177 222 663 8992 11 19 01 1

Фото: KarepaStock / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 30 НОЯБРЯ



Дорогие друзья!

Новый номер журнала «Домашний повар» уже в пути к своим читателям! Его тема – самая долгожданная и радостная – «Новогоднее меню».

В этом выпуске мы постараемся угодить всем – и тем, кто чтит советские новогодние традиции, и любителям пробовать что-то новое и необычное. Для этого в нашем журнале выделены отдельные большие главы. Но даже если вы уже определились с предпочтениями, советуем вам заглянуть в альтернативный раздел. Потому что кулинарное вдохновение – существо капризное и переменчивое, кто знает, что ему приглянется в этом году?

Итак вот чем вас порадует праздничное «Новогоднее меню»:

- проверенные и усовершенствованные рецепты знакомых с детства новогодних блюд;
- идеи по приготовлению модного праздничного стола с учётом последних кулинарных трендов;
- советы по приобретению и подготовке продуктов в течение декабря;
- идеи вкусных подарков для родных и друзей;
- подсказки по оформлению стола;
- задумки для детских поделок и игр.

Поскольку Новый год всегда совпадает с Рождественским постом, мы поместили постные рецепты специальным значком.

Готовьте с любовью, готовьтесь с удовольствием!

С наступающим Новым вкусным годом!

4 ОТ РЕДАКЦИИ

5 3 правила идеального салата

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

8 Салат с авокадо, малиной и сыром
Рулеты с овощами в рисовой бумаге

9 Салат со шпинатом и брынзой
Салат из красной капусты с тыквой

10 Салат из моркови, граната и нута
Овоши-гриль с пряностями

11 Закуска из батата и моркови
Салат из стручковой фасоли с грибами

12 Морковка по-корейски
Овощные сэндвичи

13 Закуска с рукколой, грейпфрутом
Зеленый салат с пармезаном

**МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ**

16 Рулет из свинины с орехами и клюквой

17 Салат с ветчиной и солеными огурцами
Салат с курицей и жареными цукини

18 Круассаны с лососем
Салат с семгой и творогом

19 Салат с креветками и моцареллой
Сельдь пряного посола

20 Рулет из ветчины с сыром
Канопе с икрой мойвы

21 Бутерброды с семгой и авокадо
Куриный рулет с брокколи

22 Карпаччо из говядины

**ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ
И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ**

24 Теплый салат с курицей и грибами
Теплый салат с тыквой и шпинатом

25 Теплый салат с нут, грибами и зеленью
Теплый салат с обжаренной говядиной

26 Теплая закуска с морепродуктами
Креветки в кларе

27 Сырные шарики
Чернослив, запеченный в беконе

28 Роллы в кларе

29 Цукини, обжаренный с чесноком
Горячий сэндвич с сыром и овощами

30 Специи для салатов

ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

32 Рулеты из баклажанов с сыром

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

33 Жюльен. Закуска из шампиньонов

34 «Цезарь» с креветками

35 Салат «Краб». Рыбный рулет

36 Салат «Закусочный»
Салат «Виноградный»

37 «Яичный салат»
Канопе с рыбой и огурцом

38 «Гранатовый браслет»

РОДОМ ИЗ СССР

40 Сельдь под шубой

41 «Мимоза». Закуска с печенью трески

42 Заливное из рыбы

43 Салат «Столичный». Закуска «Дружба»

44 Салат «Черепаша»

ИЗЫСКИ НАРОДОВ МИРА

46 Тунисский салат с тунцом

47 Американский салат «Коул слоу»
Еврейская закуска «Форшмак»

48 Греческий салат. «Нудель салат»

49 Салат из морепродуктов по-колумбийски.
Итальянский салат «Капрезе»

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

52 Соус «Цезарь». С грецкими орехами

53 Легкая заправка из йогурта
Французский сливочный соус

54 Имбирный соус. Тыквенная заправка

55 Соус из авокадо. Соус «Гамадари»

56 Домашний майонез

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ВПРОК

58 Цветная капуста с овощами

59 Кабачки по-корейски
Маринованная горчичная капуста

60 Овощной салат с рисом
Острая аджика без варки

61 Баклажанная закуска. Кабачковая икра

62 Маринованная капуста
в свекольном соке

ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

64 «Фруктовая черепаха»

65 Закуска «Южная экзотика». Десертный салат «Клубника со сливками»

66 Салат «Польза вкуса».
Салат «Радость сладкоежки»



«Домашний повар». Выпуск № 11 (30)/2019
«Салаты и закуски».

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:

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

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.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

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

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 25.10.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 25.10.2019 г.

Дата выхода в свет: 02.11.2019 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

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

Тираж 302 000 Номер заказа ТД 6338

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

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.
shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редак-

ция не несет ответственность за достоверность реклам-

ных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

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

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

алов в любой форме и любым способом в изданиях
ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Мы с радостью представляем новый сборник, посвященный закускам и салатам. Если вы заботитесь о своем здоровье и следите за фигурой, вы непременно найдете здесь легкие закуски и овощные низкокалорийные салатики. Готовитесь к семейному торжеству или дружескому застолью? Найдутся рецепты и на этот случай. Захотелось чего-то экзотичного, с необычным вкусом и каким-нибудь умопомрачительным соусом? На страницах нашего сборника есть рецепты и такой вкуснятины.

Салаты и закуски, такие красивые и аппетитные, с любимыми ингредиентами и всевозможными специями – они предназначены для возбуждения аппетита и подаются перед основными блюдами. А потому мы собрали здесь рецепты на любой вкус и для любого случая. Диетологи рекомендуют есть салаты каждый день, ведь именно салаты и закуски являются основными источниками витаминов, микроэлементов и минеральных солей в повседневной жизни. Да и готовить большинство из них легко, быстро и недорого. Для каждого сезона найдутся свои ингредиенты. А сдобрив их вкусным соусом и любовью, вы сумеете сделать любую закуску поистине неповторимой.

Итак, на страницах справочника вы найдете:

- ♥ легкие диетические салаты и закуски,
- ♥ мясные варианты,
- ♥ горячие закуски и салаты,
- ♥ салаты родом из СССР,
- ♥ изыски народов мира,
- ♥ праздничные варианты.

А также рецепты соусов и заправок, информацию о специях для салатов.

**УДАЧИ ВАМ В ПРИГОТОВЛЕНИИ
БЛЮД И ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

Чтобы салат радовал своим вкусом и не оседал неприятной тяжестью в желудке, достаточно соблюсти несколько несложных правил.

3 правила идеального салата



Белки врозь

Всегда стоит помнить, что белки мяса и молока плохо сочетаются друг с другом. А потому не стоит, например, мясной салат заправлять сливочным соусом. И если для праздничного салата сочетание мяса и сыра допустить еще можно, то в повседневных закусках лучше этого избегать. Зато сыр смело можно сочетать с овощами, с ними же прекрасно гармонирует и мясо.

Подружите овощи

У овощей тоже есть свои правила сочетаемости. Так, диетологи советуют 1:1 смешивать надземные овощи и корнеплоды, если и те и другие входят в рецепт. В любимый винегрет, где львиная доля корнеплодов – свекла, картофель, морковь, важно добавить зелень, капусту, огурцы. Нежелательно сочетать свеклу с помидорами, тыкву с кабачком, капусту с луком. Не стоит смешивать в одной тарелке и разные виды бобовых.

Принцип подачи

Салат – это традиционно предшественник вторых блюд. Пусть так оно и будет. Кроме того, сырые овощи и фрукты должны при подаче предшествовать вареным или запеченным, так как сырые овощи – это своего рода щетка, очищающая кишечник благодаря большому количеству клетчатки. После порции сырых овощей лучше перевариваются и белки, и углеводы. Сырые овощи вообще неплохо бы кушать хотя бы раз в два дня.

Посуда для салатов

Эмалированная, керамическая, стеклянная посуда – вот идеальные варианты для хранения салата. Металлические кастрюльки и алюминиевые тазы – не лучшая тара. Эти материалы окисляются, и вы рискуете получить не просто невкусный, а вредный для здоровья салат.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



Номер в продаже с 2 ноября!

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>



ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Легкие, ароматные, сочные и невероятно полезные овощные салаты и закуски набирают колоссальную популярность у приверженцев здорового питания. Посудите сами: это и высокое содержание клетчатки, необходимой для нормальной работы кишечника, и рутин, укрепляющий стенки сосудов, и фитонутриенты, разгоняющие грусть-тоску и омолаживающие организм. К тому же овощные салаты – это отличный способ получить удовольствие от еды, насладившись тонким вкусом и ароматом. Да и для легкого перекуса такие закуски подойдут отлично. А главное, готовить их быстро, легко и весело. Ведь овощи – это настоящий парад красок и ароматов.

Салат с авокадо, малиной и сыром



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В отдельной емкости смешать оливковое масло, уксус, сахар, горчицу, немного соли и перца. Хорошо перемешать. Отставить на полчаса.

2 Авокадо помыть, почистить, удалить косточку, порезать дольками среднего размера.

3 Лимон помыть, обсушить, срезать цедру (только желтую часть). Порезать цедру тонкой соломкой.

4 Салат и рукколу помыть, салат порвать руками, уложить в салатник. Добавить рукколу. Посыпать измельченной цедрой, сбрызнуть заправкой. Украсить малиной и произвольно порезанным сыром.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

60 мл оливкового масла

1 ст. л. красного винного уксуса

1 ч. л. дижонской горчицы

0,5 ч. л. коричневого сахара

1 лимон

пучок красного дуболистного салата

30 г рукколы, 1 авокадо

120 г малины (можно замороженной)

100 г сыра фета

щепотка соли

щепотка черного молотого перца



6 порций



215 кКал



30 минут

Рулеты с овощами в рисовой бумаге



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смешать в отдельной емкости майонез, сок половинки лайма, соус чили и пропущенные через пресс грецкие орехи. Отставить.

2 Рисовую бумагу обмакнуть в чашку с водой, выдержать 5-10 секунд, разложить на столе или разделочной доске.

3 На нижнюю треть рисовой бумаги выложить чистые, произвольно измельченные листья салата, поверх салата порезанный тонкими ломтиками помидор и перец, нашинкованный тонкой солом-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 листов рисовой бумаги

пучок листового салата

3 средних помидора

2 болгарских перца

30 г грецких орехов

50-60 мл легкого майонеза

половинка лайма

2 ч. л. соуса чили



8 порций



168 кКал



20 минут

кой. Свернуть рулетики. Подавать к столу вместе с соусом.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат со шпинатом, вяленой клюквой и брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г шпината
70 г вяленой клюквы
1 головка лука
50 г миндаля
100 г брынзы
1 зеленое яблоко
2 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. жидкого меда
5 ст. л. оливкового масла
0,5 ст. л. соли



4 порции



159 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать в отдельной емкости оливковое масло, бальзамический уксус, мед и соль.
- 2 Листья шпината помыть, обсушить.
- 3 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами.
- 4 Яблоко помыть, нарезать тонкими дольками.
- 5 На большом салатном блюде разложить шпинат, лук, вяленую клюкву и орешки миндаля (их можно мелко порубить или нарезать тонкими слайсами). Украсить кусочками брынзы, яблока, полить заправкой.



Салат из красной капусты с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г краснокочанной капусты
20 г изюма
100 г тыквы
30 г тыквенных семечек
1 ст. л. семян кунжута
3 ст. л. сахара
1 апельсин
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец, прованские травы по вкусу



4 порции



157 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву порезать тонкими ломтиками, сбрызнуть маслом, выложить на противень, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами и запечь в духовке при температуре 180 градусов 10 минут.
- 2 Изюм замочить в горячей воде на 20 минут, обсушить. Капусту тонко нашинковать, посолить, поперчить, помять руками.
- 3 На горячую чугунную сковороду выложить сахар, влить 40 мл воды, добавить семечки. Быстро перемешать, вынуть семечки на горячую тарелку, смазанную маслом, остудить. Сироп в сковороде



развести соком одного апельсина и уварить на малом огне 3 минуты.

- 4 Капусту перемешать с семечками, тыквой и изюмом, полить соусом и посыпать семенами кунжута.



Салат из моркови, граната и нута

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить, натереть на крупной терке.
- 2 Зеленый лук помыть, мелко порубить.
- 3 Из граната извлечь зерна.
- 4 Листья мяты помыть.
- 5 Все ингредиенты, кроме мяты, сложить в салатник. Добавить консервированный нут.
- 6 В отдельной емкости смешать масло, уксус, мед, соль и перец. Этим соусом полить салат. Украсить семенами кунжута и листочками мяты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г консервированного нута
1 морковь, 0,5 граната
5 перышек зеленого лука
несколько листочков мяты для украшения
семена кунжута
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
0,5 ч. л. меда
соль и перец по вкусу



2 порции



216 кКал



20 минут



Овощи-гриль с пряностями

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть, удалить плодоножки, семена из перца. Нарезать цукини и баклажан кружочками толщиной 1 см. Перцы – длинными ломтиками, помидоры – четвертинками.
- 2 Сковороду-гриль смазать маслом, тщательно разогреть, обжарить овощи партиями на сильном огне. Готовые овощи выложить на блюдо, накрыть фольгой, чтобы те «дошли».
- 3 Остывшие овощи посолить, поперчить, посыпать пряными травами. Подать со сметанным соусом.
- 4 Приготовить сметанный соус: жирную сметану смешать с солью и чесно-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 среднего размера баклажан
1 среднего размера цукини
2 сладких перца
5 спелых крепких помидоров
1 ч. л. тимьяна
0,5 ч. л. розмарина
2 ст. л. оливкового масла
щепотка черного молотого перца
морская соль по вкусу



4 порции



46 кКал



40 минут

ком, пропущенным через пресс, до однородности.

калорийность указана на 100 г продукта

Закуска из батата и моркови

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних моркови
2 средних батата
1 ст. л. семян подсолнечника
5 веточек петрушки
2 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу



4
порции



117
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть, почистить, порезать тонкими кружочками.
- 2 Полить батат и морковь лимонным соком, посолить, отставить на полчаса.
- 3 Через 30 минут добавить в салат обжаренные семена подсолнечника, мелко нарезанную петрушку.



Салат из стручковой фасоли с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г стручковой фасоли (можно замороженной)
300 г шампиньонов
1 средняя головка лука
1 средняя морковь
4 ст. л. мелко нарезанного укропа
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль, перец по вкусу



4
порции



241
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крупные грибы порезать произвольно, мелкие оставить целыми. Обжарить на разогретой сковороде с 1 ст. л. масла до золотистого цвета.
- 2 Обжарить в той же сковороде фасоль, добавив еще 1 ст. л. масла. Фасоль должна стать мягкой и чуть подрумяниться.
- 3 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить до золотистого цвета.
- 4 Морковь почистить, нарезать кружочками, немного потомить в сковороде с небольшим количеством воды.
- 5 В салатнике смешать фасоль с грибами, лук и морковь. Дать всем ингредиентам остыть. Добавить мелко нарубленную зе-



лень, соль, перец. Сбрызнуть лимонным соком.



Морковка по-корейски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь помыть, почистить, натереть на специальной терке на длинные, тонкие полосочки.
- 2 Чеснок почистить, помыть, пропустить через чеснокодавилку. Добавить к моркови. Добавить к моркови перец, кориандр, лавровый лист, соль, сахар. Влить масло и уксус. Хорошо перемешать.
- 3 Переложить морковь в эмалированную посуду, немного помять руками, чтобы морковь легче дала сок. Сверху поставить пресс. Трое суток выдерживать морковь в прохладном месте. Переложить в стеклянную тару, убрать в холодильник.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг моркови
- 6 зубчиков чеснока
- 0,5 ч. л. красного молотого перца
- 1 ч. л. черного молотого перца
- четверть ч. л. молотого кориандра
- 2 лавровых листа
- 1 ст. л. с горкой сахара
- 1 ч. л. с горкой соли
- 4 ст. л. уксуса 9%
- 0,5 стакана растительного масла



8
порций



137
кКал



30
минут



Андрей Козор, Zui Kamlov, Amrapali, VilihaHoliczenko, Alena Hanyuk/Shutterstock.com

Овощные сэндвичи

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурец тонко нарезать на слайсы, помидор – на тонкие ломтики. Добавить к овощам морковь. Осторожно перемешать.
- 2 Батон нарезать на тонкие кусочки, подсушить на сухой сковороде до подрумянивания.
- 3 Намазать поджаренные кусочки с обеих сторон смесью меда и горчицы. На нижнюю часть выложить овощную смесь, сверху – кусочек мягкого сыра. Накрыть вторым кусочком хлеба.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 бутербродный батон из непросеянной муки
- 1 помидор
- 30 г корейской моркови
- 1 средний огурец
- 0,5 ч. л. меда
- 0,5 ч. л. горчицы
- 100 г мягкого сыра



2
порции



220
кКал



30
минут

калорийность указана на 100 г продукта

Закуска с рукколой, грейпфрутом и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г рукколы
1 грейпфрут
50 г кедровых орешков
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. прованских трав
0,5 лимона
150 г нежирного творога
бальзамическая паста для украшения (по желанию)
соль, перец по вкусу



2 порции



199 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рукколу помыть, обсушить.
- 2 Грейпфрут почистить, аккуратно отделить дольки, удалить с них горькую пленку. Каждую дольку разрезать пополам.
- 3 Масло смешать с соком половинки лимона, молотым перцем, солью и прованскими травами.
- 4 Рукколу и грейпфрут выложить в салатник, посыпать кедровыми орешками, полить заправкой. Украшать творогом и бальзамическим кремом.



Зеленый салат с пармезаном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г шпината
1 большой зеленый перец
100 г замороженного зеленого горошка
50 г тыквенных семечек
1 большой огурец
30 г натертого пармезана
2 ст. л. соевого соуса



2 порции



145 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец помыть, удалить семена и плодоножку. Порезать тонкой соломкой.
- 2 Шпинат помыть, обсушить.
- 3 Огурец помыть, нарезать тонкими полукружочками.
- 4 Зеленый горошек заранее разморозить.
- 5 Смешать в салатнике все подготовленные ингредиенты, добавить семечки, заправить соевым соусом, аккуратно перемешать. Украсить тертым пармезаном.



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ

**СВЕЖИЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 2 НОЯБРЯ!**

**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, над созданием которых вы трудились, заготовок, которые не только вдохновляют своим красочным видом, но и вселяют уверенность в завтрашнем дне.

Задав вопрос нашим экспертам на страницах «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.

Удачи на грядках и отличной подготовки к следующему дачному сезону!



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/gezetadacha
facebook.com/gezetadacha**

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>



МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Закуски и салаты, где основным ингредиентом выступают мясо, рыба или морепродукты, – это, прежде всего, основательность и серьезность. Эти блюда не для легкого перекуса, они призваны насытить и, зачастую, не требуют в дуэт гарнира, являясь самодостаточными. Вкус мяса и рыбы в таких закусках гармонично оттеняют остальные ингредиенты: овощи, зелень или даже фрукты. Неудивительно, что эти вкуснейшие блюда пользуются заслуженной популярностью у хозяек, готовящихся к торжеству, приветчающих гостей, да и просто любящих радовать своих близких чем-нибудь вкусеньким.



Рулет из свинины с орехами и клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свинины
100 г клюквы
150 г кисло-сладких яблок
80 г орехов
5-6 зубчиков чеснока
горсть панировочных сухарей
1 ч. л. сахара
соль, черный молотый перец, мускатный орех по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо обмыть, обсушить, разрезать посередине вдоль волокон, недорезая до конца около 3 см. Раскрыть кусок мяса, словно книгу. Отбить с солью, перцем и мускатным орехом. Оставить отдохнуть.
- 2 Клюкву помыть, припустить в небольшом количестве воды 3-5 минут.
- 3 Добавить к клюкве порезанное на кусочки яблоко, 1 ч. л. сахара, 1,5 ч. л. соли, перемешать, варить еще 2 минуты. Зубки чеснока очистить, мелко нашинковать, добавить к соусу, потомить на огне еще минуту. Пюрировать соус блендером.
- 4 Орехи измельчить в ступке или толкушкой.
- 5 На край отбитого куска мяса положить орехи, остальную часть смазать соусом, свернуть рулетом, начиная с конца с орехами. Обвязать рулет нитью.
- 6 Дно формы посыпать панировочными сухарями, выложить рулет «швом вниз». Сверху посыпать сухарями. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 45-55 минут. Подавать рулет полностью охлажденным, нарезав на порционные куски.

НА ЗАМЕТКУ

- Чтобы мясо получилось сочным, не стоит рулет вынимать из духовки сразу после выключения, нужно дать ему отдохнуть в духовом шкафу еще полчаса, накрыв форму фольгой.



Салат с ветчиной и солеными огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г ветчины
200 г твердого сыра
100 г зеленого горошка
2 яйца,
сваренных вкрутую
2 соленых огурца
2 ч. л. бальзамического
уксуса
1 головка лука
4 ст. л. майонеза
соль, перец по вкусу
щепотка сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ветчину нарезать некрупными кубиками.
- 2 Огурцы нарезать соломкой. Если кожица жесткая, то предварительно огурчики почистить.
- 3 Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, посолить, посыпать щепоткой сахара, залить уксусом, оставить мариноваться. Сыр натереть на крупной терке.
- 4 Яйца нарезать крупными кубиками. Все подготовленные ингредиенты сложить в салатник, добавить горошек, заправить салат майонезом. Посолить и



поперчить по вкусу, перемешать.

Салат с курицей и жареными цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г куриного филе
200 г молодого цукини
1 болгарский перец
1 ст. л. кунжута
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соевого соуса
0,5 лимона
5 веточек свежего базилика
1 ст. л. сахара
растительное масло для жарки
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать в миске соевый соус, сахар, оливковое масло и сок половины лимона. Помыть, мелко нарезать и добавить к соусу базилик.
- 2 Куриное филе обмыть, нарезать соломкой, поместить в подготовленный соус-маринад на полчаса.
- 3 Цукини помыть, нарезать тонкими кружочками. Обжарить с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки (жарить порциями). Дать остыть.
- 4 Курицу обжарить до готовности. Болгарский перец помыть, освободить от семян, нарезать тон-



кой соломкой. Смешать в салатнике перец, курицу, цукини, посыпать кунжутом. Заправлять не нужно! Подавать холодным.

Круассаны с лососем



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать кубиками размером 1 см 70 г масла и убрать в морозилку. Оставшееся масло растопить.
- 2 Заранее подготовленное тесто комнатной температуры раскатать на присыпанном мукой столе, разрезать на треугольники.
- 3 Тесто смазать растопленным сливочным маслом, сверху положить по паре кубиков масла замороженного, свернуть тесто в рулетики (от основания треугольника к острому углу). Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут. Готовые круассаны остудить, разрезать вдоль пополам. Одну часть смазать сливочным сыром, положить кусочки нарезанного лосося, слегка сбрызнуть лимонным соком, украсить веточками рукколы. Накрыть второй половинкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 200 г слоеного дрожжевого теста
- 1 долька лимона
- 100 г соленого лосося
- 4 ст. л. сливочного сыра
- несколько веточек рукколы



4 порции



258 кКал



45 минут

Салат с семгой и творогом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Оливковое масло смешать с сухим базиликом, дать постоять 10-15 минут.
- 2 Смешать в салатнике творог, вымытый и порванный руками листовой салат, половинки помидоров черри и слабосоленую семгу.
- 3 Перемешать, полить маслом и посыпать кунжутом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г зерненого творога
- 2-3 слайса семги
- 3-4 помидора черри
- листовой салат по вкусу
- 0,5 ч. л. сухого базилика
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. кунжута



1 порция



215 кКал



20-25 минут



Автор фото: Оксана Бондар, Елена Буч, Тимонина, artem evabimov/Shutterstock.com

Салат с креветками и моцареллой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г моцареллы (маленькие шарики)
200 г помидоров черри
200 г отварных и очищенных креветок
2 авокадо, листья зеленого салата по вкусу
4 веточки базилика
5 ст. л. растительного масла
4 перепелиные яйца, сваренных вкрутую
сок половины лимона
соль, перец по вкусу



4 порции



227 кКал



20-25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шарики моцареллы нарезать кружочками. Черри помыть и разрезать на 2 части каждый.
- 2 Авокадо почистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками.
- 3 Перепелиные яйца разрезать пополам.
- 4 Масло и лимонный сок смешать, посолить, поперчить. В салатнике смешать сыр, помидоры, креветки, авокадо и яйца. Добавить заправку, перемешать.
- 5 Зеленый салат порвать руками, разложить по порционным тарелкам, сверху выложить салат. Украсить базиликом.



Сельдь пряного посола

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 свежемороженых сельди
200 г соли
2 ст. л. сахара
1 литр воды
4 лавровых листа
1 ст. л. семян кориандра
1 ч. л. душистого перца
1 ст. л. черного перца горошком
4 бутона гвоздики
3 зернышка кардамона
треть ч. л. лимонной кислоты



6 порций



217 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сельдь разморозить, помыть, почистить.
- 2 В кастрюле смешать воду, соль, специи, маринад довести до кипения, добавить лимонку. Маринад охладить.
- 3 Сложить в отдельную емкость сельдь, залить ее маринадом, накрыть крышкой, сверху поставить груз. Оставить при комнатной температуре на 2-3 дня. Затем убрать в холодильник. Сельдь пряного посола готова!



Рулет из ветчины с сыром

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 У вареных яиц желтки отделить от белков. Желтки натереть на мелкой терке (немного отложить для украшения). В отдельную емкость на крупной терке натереть белки.

2 Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

3 Чеснок очистить, пропустить через пресс.

4 Смешать в миске натертые на мелкой терке плавленые сырки, желтки, белки, зелень, чеснок и перец. Добавить майонез и хорошо перемешать.

5 На один край ломтика ветчины выложить немного начинки, свернуть рулет.

6 Готовые рулеты разложить на блюде для подачи, украсить желтком. Перед подачей охладить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г ветчины в нарезке

2 плавленых сырка

3 яйца,
сваренных вкрутую

2 зубчика чеснока

4 веточки укропа

3 ст. л. майонеза

черный молотый перец
по вкусу



4
порции



265
кКал



30
минут



Автор фото: Elena Tikhina / ILESHTANNA, 18/04/2011, Marina/Shutterstock.com

Канapé с икрой мойвы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сливочное масло размягчить и смазать им галеты, либо распределить по тарталеткам.

2 Чайной ложечкой аккуратно выложить на галеты икру мойвы. Можно воспользоваться кулинарным шприцем, отсадив на тарталетки икорные розочки.

3 Украсить можно кусочками свежего огурца, оливками или мелко порезанным маринованным огурчиком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г икры мойвы
(консервированной)

16 круглых галет
или тарталеток

100 г сливочного масла



8
порций



314
кКал



30
минут

Бутерброды с семгой и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- 1 авокадо
- 200 г слабосоленой семги
- 1 головка красного лука
- пучок мелколистного салата
- 3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. кедровых орешков



4 порции



318 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Каждый кусочек хлеба смазать сливочным маслом.
- 2** Авокадо почистить, вынуть косточку, порезать на тонкие длинные кусочки.
- 3** На хлеб, смазанный маслом, выложить вымытые и обсушенные листочки салата, фантазийно уложить кусочки семги и нарезанный колечками лук, сверху разместить слайсы авокадо. Украсить обжаренными кедровыми орешками.



Куриный рулет с брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ст. л. сливочного масла
- мускатный орех на кончике ножа
- 3 куриных грудки (филе)
- 2 головки репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 ст. л. сыра рикотта
- 1 небольшой кочан брокколи
- четверть ст. л. сушеного орегано
- оливковое масло для жарки
- соль по вкусу



6 порций



240 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, обжарить на оливковом масле.
- 2** Брокколи помыть, разобрать на соцветия, добавить к луку и чесноку. Тушить под крышкой 5 минут. Остудить.
- 3** Добавить к брокколи рикотту, орегано, посолить. Пюрировать блендером.
- 4** Вдоль куриного филе сделать надрез, разделив каждую грудку на 2 части. Хорошо отбить каждую. Посолить, поперчить.
- 5** На мясо выложить начинку из брокколи с сыром, свернуть в рулеты. Выложить в жароупорную форму.
- 6** Сливочное масло растопить, добавить мускатный орех, полить рулеты и



отправить их в духовку на 30 минут при температуре 180 градусов.

7 Остудить, порезать на порционные кружочки. Подавать с любимым соусом.



Карпаччо из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг говяжьей вырезки
- 1 лимон
- 100 г твердого сыра
- пучок рукколы
- 2 ст. л. оливкового масла
- кунжут, соль, перец, хмели-сунели по вкусу



4 порции



102 кКал



40 минут + заморозка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В чашке смешать соль, перец, хмели-сунели. Хорошо натереть этим составом тщательно обмытое и обсушенное мясо. Завернуть его в пищевую пленку и убрать в морозилку на 40 минут.
- 2** Сыр нарезать тонкими пластинками.
- 3** Рукколу помыть и 5 минут выдержать в ледяной воде. Вынуть на салфетку. Дать высохнуть.
- 4** Достать из морозилки говядину, нарезать тонкими слайсами. Обильно сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Снова накрыть емкость с нарезкой пищевой пленкой и убрать в морозилку еще на полчаса.
- 5** Мясо достать, разложить на сервировочном блюде. В центр фантазийно уложить сыр и рукколу. Блюдо щедро посыпать кунжутом, который можно предварительно слегка обжарить на сухой сковороде.

НА ЗАМЕТКУ

- Карпаччо из говядины считается самым безопасным видом подачи сырого мяса, однако опытные хозяйки советуют заморозить мясо перед приготовлением блюда на 5 суток при температуре -15 градусов. При правильной разморозке (в холодильнике) на вкус конечно блюда это повлияет мало, зато уберет от возможного заражения гельминтами.



ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

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

Теплый салат – это правильный, а главное, удивительно вкусный способ предварить ужин из нескольких блюд. Горячие закуски могут выступить и самостоятельным блюдом, если хочется чего-нибудь такого, но при этом дорого ощущение легкости. В качестве горячей составляющей обычно используются мясо, птица, яйца и жаренные на гриле овощи. А чего стоят обжаренные в кляре морепродукты! Это же настоящий праздник вкуса! Хорошей основой для теплых закусок считаются крупы, бобовые и обжаренные семена. А настоящие фавориты таких блюд, придающие им особое звучание, – креветки, авокадо и орехи.

Теплый салат с курицей и грибами



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе обмыть, обсушить, нарезать тонкими кусочками, залить соевым соусом и оставить мариноваться на 15 минут.

2 Грибы помыть, обсушить, нарезать в зависимости от размера четвертинками и половинками. Обвалять в муке.

3 Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить на нем шампиньоны. Вынуть.

4 На той же сковороде обжарить куриное филе до готовности. Добавить нарезанный соломкой болгарский перец и обжарить еще 2 минуты на сильном огне.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе

450 г свежих шампиньонов

1 болгарский перец

4 ст. л. соевого соуса

3 ст. л. муки

100 г сливочного масла

1 ст. л. кунжута

соль по вкусу



4 порции



246 кКал



40 минут

5 Добавить грибы и выдержать на огне еще 1 минуту. Перед подачей посыпать теплый салат кунжутом.

Теплый салат с тыквой и шпинатом



1 С тыквы срезать кожуру, нарезать плод дольками и выложить их на противень, смазанный маслом. Полить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла. Запечь при температуре 220 градусов до мягкости и золотистого цвета. Сбрызнуть лимонным соком.

2 Смешать в соуснике 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, горчицу. Приправить солью и перцем.

3 Листья шпината промыть, обсушить. Тыкву и шпинат соединить в салатнике, заправить соусом, аккуратно перемешать. Украсить орехами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г тыквы

пучок свежего шпината

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. меда

2 ч. л. кунжута

2 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. дижонской горчицы

3 ст. л. дробленых грецких орехов

соль, перец по вкусу



3 порции



211 кКал



30-40 минут

калорийность указана на 100 г продукта

Теплый салат с нутом, грибами и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г отварного нута
2 пучка свежего шпината
450 г нарезанных тонкими пластинами шампиньонов
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. сушеного чеснока
соль, перец по вкусу



4
порции



261
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нагреть на сковороде 1 ст. л. оливкового масла, обжарить в нем нарезанные шампиньоны – 5 минут на сильном огне. Посолить, поперчить, выложить в салатник.
- 2 Быстро добавить отварной нут (нут замочить на ночь, воду слить, добавить свежую воду так, чтобы она слегка покрывала нут, варить 2 часа).
- 3 Помыть, обсушить и добавить шпинат.
- 4 Влить заправку – предварительно смешанные оливковое масло, бальзамический уксус и тимьян. Хорошо перемешать.



Теплый салат с обжаренной говядиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г говяжьей вырезки
большой пучок
дуболистного салата
120 г помидоров черри
1 ст. л. соевого крема
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
4 веточки петрушки
2 маленьких шарика моцареллы
соль по вкусу



2
порции



218
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вымытую и слегка подмороженную говяжью вырезку нарезать тонкими ломтиками. Замариновать в течение 10 минут в маринаде из соевого соуса и оливкового масла (1 ст. л.).
- 2 Обжарить мясо 8 минут на сильном огне, добавив 1 ст. л. оливкового масла.
- 3 В салатник выложить вымытые и обсушенные листья салата (предварительно их порвать руками). Сверху – горячую говядину, вымытые и порезанные на половинки помидоры черри.
- 4 Украсить веточками петрушки, порезанными на



слайсы шариками моцареллы, полить соевым кремом.



Теплая закуска с морепродуктами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, нарезать половинками.
- 2 Рукколу помыть, обсушить.
- 3 Коктейль отварить в течение 5 минут, еще в течение 1 минуты обжарить на сильном огне с добавлением 1 ст. л. оливкового масла.
- 4 Все ингредиенты быстро смешать в салатнике, сбрызнуть оливковым маслом. Украсить натертым на средней терке пармезаном.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженного коктейля из морепродуктов
80 г сыра пармезан
100 г помидоров черри
пучок рукколы
2 ст. л. оливкового масла



Креветки в кляре

- 1 Креветки разморозить в холодильнике без добавления воды. Удалить голову и лапки, хвостик можно оставить для украшения.
- 2 В отдельной емкости взбить яйцо с солью, добавить воду, еще раз взбить. Всыпать муку, смешанную с содой. Перемешать до однородного состояния. Слегка поперчить.
- 3 Креветки окунать в кляр и обжаривать на раскаленной сковороде в масле со всех сторон до образования румяной корочки.
- 4 Готовые креветки в кляре выложить на салфетку, дав стечь лишнему жиру. Подавать с любимым соусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г варено-мороженых креветок
2-3 ст. л. муки
1 яйцо
сода на кончике ножа
100 мл воды
растительное масло для жарки
1 ч. л. соли
черный молотый перец по вкусу



Александр Бобров, Brent Hofacker, Fabio Ribeiro, Karl Allinger, akopov, srachachana, Shutterstock.com

Сырные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. пшеничной муки
300 г твердого сыра
3 яйца
растительное масло для жарки
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сыр натереть на мелкой терке. Вбить яйца, всыпать муку, перемешать.

2 Сырную массу чайной ложечкой поделить на порции. Выложить на посыпанный мукой стол, скатать шарики, обваляв в муке. Излишки муки стряхнуть.

3 Обжарить в большом количестве растительного масла до золотистой корочки.



Чернослив, запеченный в беконе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г бекона
150 г вяленого чернослива



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чернослив хорошо промыть, обсушить на полотенце.

2 Завернуть каждую черносливину в полоску бекона. Проткнуть насквозь деревянной шпажкой, скрепив края.

3 Разложить чернослив в беконе на противне, застеленном фольгой. Выпекать при температуре 200 градусов 20-30 минут.

4 Переложить закуску на салфетку, чтобы дать впитаться в нее лишнему жиру.





Роллы в кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан длиннозерного риса
- 1 огурец
- 1 зеленый сладкий перец
- 1 отварная морковь
- 4 перышка зеленого лука
- 100 г отварных креветок
- 6 крабовых палочек
- 8 листов нори
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. соевого соуса
- 260 г творожного сыра
- 2 ст. л. муки
- 2 яйца, соль по вкусу



2 порции



267 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис отварить с солью. В горячий рис добавить рисовый уксус, сахар, перемешать, накрыть крышкой.
- 2** Огурец и перец помыть. Перец освободить от семян и плодоножки. Нарезать овощи тонкой соломкой.
- 3** Отварную морковь и крабовые палочки нарезать тонкой соломкой.
- 4** Зеленый лук помыть, обсушить.
- 5** Положить лист нори на циновку для роллов, сверху тонким слоем выложить рис на две трети листа. На него по центру выложить начинку (для каждого ролла начинка может быть разной. Например, отварная морковь, лук, креветки, сыр; огурец, крабовые палочки, сыр; перец, отварная морковь, креветки, сыр и т. д.).
- 6** Свободный от риса край нори слегка сбрызнуть соевым соусом и скатать тугой ролл с помощью циновки.
- 7** Готовые рулеты сложить на доску, обернутую пищевой пленкой, и поставить в холодильник на полчаса.
- 8** Вынуть из холодильника, порезать кусочками шириной 4-5 см.
- 9** В глубокой чашке взбить яйца с мукой, обмакивать роллы в кляр и обжаривать в большом количестве подсолнечного масла до подрумянивания.

калорийность указана на 100 г продукта

Цукини, обжаренный с чесноком и пряностями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 цукини среднего размера

четверть стакана пшеничной муки

4 ст. л. оливкового масла

3 зубчика чеснока

1 ст. л. приправы «Итальянские травы»

крупная морская соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Цукини помыть, обсушить, нарезать на кружочки толщиной не более полсантиметра.

2 В муку добавить приправу «Итальянские травы». Обвалять в ней каждый кружочек с обеих сторон.

3 Хорошо раскалить большую сковороду, добавить в нее половину оливкового масла. Ровным слоем выложить на дно цукини и жарить на среднем окне около 4 минут с каждой стороны до золотистости.

4 Переложить обжаренные кружки цукини в блюдо для подачи, посыпать солью. При необходимости



сти сбрызнуть маслом. Посыпать мелко нарезанным чесноком.



4 порции



89 кКал



30 минут

Горячий сэндвич с сыром и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 больших куска цельнозернового хлеба

3-4 ломтика мягкого сыра

1 небольшой помидор

1 желтый сладкий перец

4 веточки петрушки
лист салата

0,5 ч. л. горчицы

2 ч. л. сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Размягченное сливочное масло смешать с горчицей и смазать этим соусом куски хлеба с обеих сторон.

2 На оба куска хлеба выложить сыр.

3 На один из кусков выложить произвольно порезанные овощи. Сверху на овощи положить второй кусок хлеба, сыром вниз.

4 Сэндвич можно запечь в духовке на смазанном маслом противне 7 минут при температуре 200 градусов. А можно обжарить с двух сторон на гриль-сковороде. Готовый



бутерброд по желанию посыпать тертым сыром и подрумянить в духовке в течение 2 минут.



1 порция



215 кКал



15 минут

Чтобы даже самый привычный салатик приобрел новый вкус и необычный аромат, достаточно приправить его специями. Но вот какими? Тут важно соблюдать правила сочетаемости, и тогда блюдо обещает стать просто невероятно вкусным.

Специи для салатов

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Отлично дружит с тимьяном и душицей, особенно если туда же добавить укроп, петрушку, базилик, эстрагон или сельдерей.



МОРКОВНЫЕ САЛАТИКИ

Любят такие приправки, как фенхель, петрушка, мята, черный перец.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

Приобретет вкус от шеф-повара, если приправить его орегано, красным и черным перцем, базиликом.

СВЕКОЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ

Будут наивкуснейшими, если добавить в них мускатный орех, сельдерей, кориандр, тмин.



КАПУСТА

Просто не повторима, заправленная соусом с добавлением сельдерея, фенхеля, имбиря, базилика, мяты, кориандра, гвоздики.



ТОМАТЫ

Отлично сочетаются с укропом, петрушкой, розмарином, тмином, гвоздикой, эстрагоном, базиликом.



МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Приобретет богатый вкус в сочетании с сушеным чесноком, красным, черным и душистым перцем, мускатным орехом, майораном, корицей, базиликом, кориандром, кумином и гвоздикой.

ОГУРЧИКИ

Любят соседство укропа, петрушки, чабреца, фенхеля, эстрагона, душистого перца.





ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Салаты и закуски, приготовленные к празднику, – это блюда особые. Их рецепты каждая хозяйка собирает словно драгоценные бусины на дорогое ожерелье. Каждым таким блюдом стремится не только порадовать, но и удивить. Тут вам и знаменитый жульен, который, несмотря на схожесть рецептов, у каждой из нас все равно выходит по-разному. И любимый многи салат «Гранатовый браслет» – красивый и аппетитный, настоящее украшение праздничного стола. Канапе из авокадо и семги, как без них? А жареные баклажановые рулеты с сыром и орехами? Выбор прееотличный!



Рулеты из баклажанов с сыром и грецким орехом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средних баклажана
- 3 зубчика чеснока
- 150 г мягкого сливочного сыра
- 40 г грецких орехов
- пучок петрушки
- подсолнечное масло для жарки
- перец и соль по вкусу
- лист салата для украшения



6 порций



231 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны помыть, обсушить. Нарезать пластинами толщиной менее 1 сантиметра.
- 2** Чеснок очистить, помыть.
- 3** Убрать горечь из баклажанов: баклажаны обильно просыпать с обеих сторон солью, дать постоять 20 минут. По истечении времени соль смыть. Баклажаны обсушить бумажным полотенцем.
- 4** Подготовленные «язычки» баклажанов разложить на разделочной доске, выдавить 2 из 3 зубчиков чеснока, поперчить, сбрызнуть небольшим количеством масла. Оставить настаиваться на 20 минут. Затем обжарить на сковороде с двух сторон до подрумянивания.
- 5** Подготовить начинку: мелко нарезать зелень петрушки, измельчить грецкий орех ножом или блендером. Добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку. Все перемешать с мягким сливочным сыром до однородной пасты.
- 6** Намазать баклажаны тонким слоем сырно-ореховой начинкой и закрутить в рулеты.
- 7** Готовые рулеты выложить на лист салата и подать к столу.

Жюльен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежих шампиньонов
 500 г филе куриной грудки
 2 головки лука
 120 г сливочного масла (100 г для соуса, 20 г для жарки)
 60 г муки
 0,5 литра молока
 соль, перец по вкусу



8 порций



197 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Грибы помыть, мелко нарезать. Вместе обжарить на сливочном масле.
- 2 Куриную грудку помыть, мелко нарезать, обжарить до полной готовности.
- 3 Сливочное масло растопить. Добавить муку, слегка обжарить. Вливать молоко, постоянно размешивая. Довести до кипения, проварить, пока соус не начнет густеть.
- 4 Смешать грибы, курицу и соус в общей емкости. Посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на мелкой терке.
- 5 Грибы с соусом выложить в кокотницы. По-



сыпать сыром. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 20-25 минут.

Закуска из шампиньонов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежих шампиньонов
 300 г филе куриной грудки
 1 головка лука
 50 г подсолнечного масла
 соль, перец по вкусу



4 порции



115 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Куриную грудку помыть, пропустить через мясорубку.
- 3 Шампиньоны помыть, отрезать ножки, аккуратно вынуть середину.
- 4 Ножки грибов мелко порезать. Смешать грудку, лук, измельченные ножки грибов. Добавить соль и перец.
- 5 Полученной начинкой заполнить шампиньоны.
- 6 Противень смазать маслом. Выложить грибы открытой частью вверх.



Запекать в духовке при температуре 200 градусов в течение 30-40 минут до полной готовности.



«Цезарь» с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г сырых креветок
пучок салатных листьев
2 дольки лимона
2 зубчика чеснока
небольшой кусочек
белого хлеба
6 перепелиных яиц
3 помидора черри
100 г твердого сыра
100 г соуса «цезарь»
2 ст. л. оливкового масла
для жарки
соль и перец по вкусу



6
порций



225
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить. Креветки поместить в кипящую соленую воду, отварить в течение 5 минут, вынуть, очистить.
- 2 Чеснок очистить, пропустить через пресс. Замариновать креветки с чесноком, перцем, соком лимона и оливковым маслом на 15-20 минут.
- 3 На сковороде разогреть масло, креветки слегка обжарить. После обжарки креветки выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.
- 4 Хлеб нарезать небольшими кубиками. Подсушить их в духовке или обжарить на сковороде в небольшом количестве масла.
- 5 Листья салата порезать или нарвать вручную.
- 6 Яйца очистить, порезать на половинки.
- 7 Помидоры помыть, порезать на половинки или четвертинки.
- 8 Собрать салат. На плоское блюдо выложить листья салата. Сверху креветки. Разложить красиво помидоры и яйца. Сверху посыпать натертым сыром.
- 9 Перед подачей залить в середину соус «цезарь» и посыпать сухариками.

Салат «Кrab»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г свежей семги
3 средних помидора
150 г твердого сыра
150 г красной икры
3 яйца
маслины для украшения
майонез и соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Семгу помыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности. Вынуть, охладить, размять вилкой.
- 2 Помидоры вымыть, обсушить, мелко порезать.
- 3 Твердый сыр натереть на крупной терке.
- 4 Яйца сварить, очистить, натереть.
- 5 Салат выкладывать на блюдо слоями. Каждый слой промазать майонезом и посолить. Последовательность слоев: семга – помидоры – сыр – яйца. Сверху ровный слой майонеза. Украсить красной икрой. Из маслин и капли майонеза сделать глаза.



Рыбный рулет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лист лаваша
200 г филе семги слабосоленой
200 г сливочного сыра
пучок укропа
1 ст. л. лимонного сока



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Укроп помыть, обсушить, мелко порезать, уложить в салатник.
- 2 Добавить сливочный сыр, лимонный сок. Все перемешать.
- 3 Смазать полученной массой лист лаваша.
- 4 Рыбу порезать тонкими слайсами. Выложить на лаваш. Закатать в рулет.
- 5 Накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник пропитаться.
- 6 Через 3 часа рулет можно подавать к столу. Предварительно порезать на небольшие порции.





Салат «Закусочный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 средней свеклы
- 1 небольшая морковь
- 1 средний огурец
- 1 средний помидор
- 1 фиолетовая луковича
- 100 г капусты белокочанной или пекинской
- 0,5 болгарского перца
- 200 г постной свинины
- соль
- майонез по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо помыть, отварить до готовности в подсоленной воде. Остудить и нарезать тонкими брусочками.
- 2** Луковицу разрезать вдоль на 4 части и нашинковать тонкой соломкой.
- 3** Морковь и свеклу натереть длинной соломкой.
- 4** Капусту мелко нашинковать. Размять руками.
- 5** Огурец и перец нарезать тонкой соломкой. Помидор – мелкими кубиками.
- 6** Разложить на большом блюде для подачи эстетичными горочками каждый ингредиент в отдельности: мясо в середину блюда, остальные составляющие салата вокруг. Фантазийно украсить майонезом.



Салат «Виноградный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 вареных яйца
- 300 г винограда без косточек
- 450 г копченой курицы
- 300 г твердого сыра
- майонез



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Виноград разрезать на половинки. Выложить на дно салатника.
- 2** Салат выкладывать слоями, каждый слой промазать майонезом, кроме первого слоя винограда.
- 3** Яйцо натереть на терке поверх винограда.
- 4** Куриное мясо нарезать кубиками и выложить следующим слоем.
- 5** Сыр натереть на крупной терке. Промазать майонезом. Поверх майонеза плотно выложить половинки винограда.

Автор фото: art-son, NinaM, A. Zhuravleva, Stralbov, Sergei/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

калорийность указана на 100 г продукта

«Яичный салат»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок салатных листьев
3 сырых яйца
200 г ветчины
2 небольших огурца
0,5 среднего кабачка
1 головка лука
подсолнечное масло
для жарки
соль и перец по вкусу

Для соуса:

3 ст. л. подсолнечного
масла
2 ст. л. соевого соуса
3 зубчика чеснока



4
порции



118
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с солью, пожарить на разогретой с маслом сковородке 3 блинчика, остудить.
- 2 Ветчину порезать тонкой соломкой. Выложить на дно салатника.
- 3 Огурцы, кабачок и яичные блинчики нарезать тонкой соломкой.
- 4 Листья салата порезать или порвать руками.
- 5 Чеснок очистить. Пропустить через чеснокодавку.
- 6 Подготовить соус. Смешать подсолнечное масло с соевым соусом и чесноком.
- 7 Все ингредиенты сложить в салатник с ветчиной, залить соусом, смешать.



Канопе с рыбой и огурцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г слабосоленой семги
или лосося
1 авокадо
1 свежий огурец
2 веточки петрушки
четверть лимона
черный хлеб
зубочистки



4
порции



135
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отрезать корочки от хлеба, мякоть нарезать на небольшие квадраты.
- 2 Авокадо очистить. Ложкой чуть вынуть мякоть. Добавить сок лимона и размешать в пюре.
- 3 Рыбу нарезать небольшими ломтиками.
- 4 Петрушку для украшения поделить на листочки.
- 5 Огурец нарезать вдоль тонкими пластинами.
- 6 На хлебные квадратики намазать пюре авокадо.
- 7 Кусочки рыбы завернуть в пластины огурцов рулетом.
- 8 Зубочистками красиво прикрепить рулеты из огурцов с рыбой к буте-



бротам с авокадо. Укра-
сить листьями петрушки.



«Гранатовый браслет»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г филе курицы или индейки
- 2 больших картофелины
- 2 средних свеклы
- 2 моркови
- 3 яйца
- 1 головка лука
- 2 граната
- 2 ст. л. грецких орехов
- 1-2 ст. л. подсолнечного масла для жарки
- 200 г майонеза
- соль по вкусу



6 порций



238 кКал



60 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи и яйца помыть, отварить до готовности. Затем остудить, очистить.
- 2** Картофель, свеклу, морковь и яйца натереть на крупной терке. Подготовленные овощи разложить по разным тарелкам.
- 3** Грецкие орехи измельчить ножом или блендером.
- 4** Лук очистить. Нарезать мелкими кубиками и обжарить на подсолнечном масле до золотистого цвета. Переложить в тарелку и дать остыть.
- 5** Мясное филе отварить в подсоленной воде, порезать небольшими кубиками.
- 6** Гранат очистить, зерна граната отделить от прожилок.
- 7** Для дизайна салата понадобится круглый стакан. Поставить стакан в центр большого блюда, на которое слоями будет выложен салат.
- 8** Первый слой: картофель, майонез.
- 9** Второй слой: мясное филе, обжаренный лук, майонез.
- 10** Третий слой: морковь, майонез.
- 11** Четвертый слой: грецкие орехи, свекла, майонез.
- 12** Извлечь стакан. Вся поверхность салата покрыть зернами граната.
- 13** Поставить в холодное место на ночь, чтобы салат пропитался.



РОДОМ ИЗ СССР

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

Современные хозяйки не хуже шеф-поваров дорогих ресторанов готовят хамон, управляются с марципаном и искусно нарезают сырную тарелку с миниатюрной пиалой меда по центру. Но и во времена дефицита наши мамы и бабушки умели сотворить настоящие шедевры. Помните салат «Столичный», селедочку под шубой, рыбное заливное? Конечно, помните! Эти блюда до сих пор занимают достойное место на наших праздничных и повседневных столах. И не зря – вот уже где баланс пользы и вкуса соблюден с точностью до калории. Отдадим и мы дань советским кулинарным традициям.



Сельдь под шубой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2-3 средних картофелины

2 больших моркови

2 средних свеклы

1 крупная соленая селедка

1-2 головки лука

4 яйца

200 г майонеза



6 порций



170 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу, картофель, морковь, яйца вымыть, отварить, очистить.
- 2 Селедку очистить от внутренностей, косточек, удалить кожу, хвост, плавники и голову. Очищенное филе порезать небольшими кусочками. Икру можно оставить и порезать вместе с филе.
- 3 Лук очистить, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Салат выкладывается слоями. Первый слой – натереть одну свеклу на крупной терке. Если свеклы разного размера, то взять меньшую.
- 5 Следующие два слоя – морковь, а затем картофель также натереть на крупной терке. Равномерно вилкой распределить слой. Слой картофеля промазать майонезом, стараясь не спрессовывать ингредиенты.
- 6 Поверх майонеза натереть два яйца на мелкой терке, присыпать половиной порезанного лука.
- 7 Затем выложить всю селедку. Покрыть оставшимся луком и натереть еще два яйца. Яйца промазать майонезом.
- 8 Затем последовательно слоями натереть на крупной терке оставшийся картофель, морковь, свеклу. Последний слой промазать майонезом.
- 9 Дать салату пропитаться в прохладном месте 1-2 часа.

Салат «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г рыбной консервы
«Сайра» или «Сардина»
2 больших картофелины
2 моркови
1 головка лука
200 г майонеза
4 яйца
пучок зелени
для украшения
соль по вкусу



4
порции



272
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель и морковь отварить, очистить. Натереть в разные тарелки через мелкую терку.
- 2 Яйца отварить, очистить, натереть на мелкой терке отдельно белки и желтки.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками. Залить кипятком на 10-15 минут. Воду слить.
- 4 Консервы размять вилкой до однородной консистенции.
- 5 Салат выкладывать слоями. Каждый слой промазать майонезом. Немного посолить. Первый слой – половина натертого картофеля; второй – рыбные консервы; третий – лук и оставшийся картофель; четвертый – морковь; пятый – белки; шестой – желтки. Верхний слой оставить без майонеза.



- 6 Сверху украсить укропом или петрушкой.
- 7 Поставить в прохладное место на 2-3 часа, чтобы салат пропитался.

Закуска с печенью трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка печени трески
2 куриных яйца
полпучка зеленого лука
50 г майонеза
тарталетки для подачи



8
порций



370
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень трески извлечь из банки в тарелку, размять вилкой до однородной массы.
- 2 Яйца отварить, очистить, порезать на мелкие кубики.
- 3 Зеленый лук нашинковать.
- 4 Объединить все ингредиенты, заправить майонезом.
- 5 Распределить закуску в тарталетки, до подачи хранить в холодильнике.





Заливное из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большая рыба (судак, карп, осетрина)
- 1 головка лука
- 7 горошин душистого перца
- 3 лавровых листа
- 3 перепелиных яйца
- пучок петрушки
- четверть лимона
- 0,5 литра воды
- 1 средняя морковь
- 1 ст. л. желатина
- соль по вкусу



4
порции



118
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Желатин растворить в неполном стакане холодной воды.
- 2** Рыбу помыть, почистить, отрезать голову, плавники и хвост. Из головы удалить жабры.
- 3** Яйца сварить, очистить, порезать на половинки.
- 4** Морковь отварить, порезать на тонкие кружочки.
- 5** Лимон порезать на четвертинки кружков.
- 6** Петрушку поделить на листочки.
- 7** Голову, плавники и хвост от рыбы залить водой, добавить луковицу, душистый перец, лавровый лист и соль. Закипятить. Через 3-4 минуты положить остальные части рыбы. Довести до кипения и варить 15 минут на медленном огне.
- 8** Когда рыба будет готова, вынуть ее, немного остудить. Удалить все косточки и положить кусочки в глубокое блюдо.
- 9** Голову, плавники и хвост от рыбы удалить из бульона.
- 10** Украсить разложенную на блюде рыбу порезанными вареными яйцами, петрушкой, лимоном и морковью.
- 11** Бульон процедить, добавить набухший желатин, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. После закипания сразу снять с огня и дать немного остыть.
- 12** Залить украшенную рыбу бульоном с желатином. Дать остыть до комнатной температуры. Поставить в холодильник, чтобы заливная рыба застыла.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат «Столичный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г отварной говядины
2 яйца
2 картофелины
3 соленых огурца
100 г консервированного
горошка
1 морковь
1 головка лука
200 г майонеза
соль, перец по вкусу



4
порции



217
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и картофель отварить до готовности, яйца вкрутую.
- 2 Говядину, яйца, картофель и морковь нарезать одинаковыми кубиками.
- 3 Добавить к подготовленным ингредиентам нарезанные кубиками огурцы, консервированный горошек и мелко нашинкованный репчатый лук.
- 4 Заправить салат майонезом, посолить, поперчить, перемешать.



Закуска «Дружба»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 плавленых сырка
по 100 г
3 яйца
3 зубчика чеснока
соль, перец по вкусу
100 г майонеза



4
порции



254
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сырки положить на 15-20 минут в морозилку. Затем натереть на крупной терке.
- 2 Яйца сварить, очистить, мелко порезать или натереть на крупной терке. Добавить к сыркам.
- 3 Чеснок очистить, измельчить. Добавить к остальным ингредиентам. Заправить закуску майонезом, добавить соль и перец по желанию.

Подавать можно в отдельном салатнике или использовать тарталетки.





Автор фото: Paul Grant/Shutterstock.com и оригинал и авторские источники

Салат «Черепаша»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- 200 г вареной свинины или куриного филе
- 1 луковица
- 150 г твердого сыра
- 1 большое яблоко
- 100 г сливочного масла
- 150 г грецких орехов
- 200 г майонеза
- соль по вкусу




6 порций


341 ккал


50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца отварить, очистить. Отделить белки от желтков.
- 2** Отварное мясо мелко нарезать.
- 3** Яблоко очистить от кожуры. Удалить середину.
- 4** Грецкие орехи измельчить ножом или блендером.
- 5** Сливочное масло положить на 10-15 минут в морозилку.
- 6** Лук очистить. Порезать мелкими кубиками. Залить на 10 минут кипятком, чтобы удалить горечь. Затем кипятком слить.
- 7** Салат выкладывается слоями. При необходимости слои можно повторить.
- 8** Белки натереть на мелкой терке.
- 9** Поверх белков уложить мясо. Сверху присыпать слоем лука и промазать майонезом.
- 10** Сыр натереть на мелкой терке.
- 11** Следующим слоем выложить яблоко, натертое на крупной терке.
- 12** Поверх яблока потереть на крупной терке подмороженное масло.
- 13** Желтки натереть на мелкой терке и равномерно распределить. Промазать майонезом.
- 14** Завершающий слой – грецкие орехи. Салат оставить в холодильнике на 3-4 часа, чтобы он хорошо пропитался.



ИЗЫСКИ НАРОДОВ МИРА

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

Согласитесь, хочется иногда чего-нибудь этакого, заморского? Конечно, можно сходить в ресторанчик и отведать вкуснятины, но мы ведь и сами с усами. Что нам стоит сотворить легкий греческий салатик? В охоточку да с удовольствием! А вот, к примеру, тунисский салат с тунцом или салат из морепродуктов по-колумбийски. Побалуем домохозяек необычными. Остались макаронки? А давайте сочиним немецкий «Нудель салат» или заправим привычную капусту необычной заправкой – и вот вам американский «Коул слоу». Есть где развернуться и над чем поколдовать!



Тунисский салат с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г консервированного тунца (кусками)
 6 средних помидоров
 2 фиолетовые луковицы
 пучок любимой зелени
 2 яйца
 1 лимон
 1 ч. л. тмина
 0,5 ч. л. харисы (можно свежей аджики)
 горсть оливок и консервированной кукурузы для украшения
 2 ст. л. оливкового масла
 соль, черный молотый перец по вкусу



6 порций



121 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, порезать дольками. Один помидор на 8-10 частей. Посыпать помидоры тмином.
- 2 Зелень помыть, порезать произвольно.
- 3 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.
- 4 Лимон разрезать на половинки. Сок выдавить в салат.
- 5 Лук с помидорами и петрушкой посолить, поперчить по вкусу, добавить масло и перемешать.
- 6 Сварить яйца «в мешочек». Белок должен свариться, желток остаться полусырым.
- 7 Отцедить от салата лишнюю жидкость.
- 8 Яйца остудить, отделить белок от желтка. Белок порезать на крупные куски и положить в салат.
- 9 Открыть банку с тунцом, вылить из нее масло.
- 10 Выложить в салат желтки, разрезанные на половинки или четвертинки, и тунец кусками.
- 11 Добавить в салат харису или аджику. Украсить оливками и кукурузой.

СМЕСЬ «ХАРИСА»

Для приготовления сушеный перец чили оставить на пару дней в оливковом масле с зернами кинзы. После истечения времени вынуть и вместе с семечками повернуть в миксере. Снова перемешать с маслом.

Американский салат «Коул слоу»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г белокочанной
капусты

1 морковь

1 салатная луковича
(белая или фиолетовая)

3 ст. л. сметаны

3 ст. л. майонеза

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. йогурта или кефира

1 ч. л. неострой горчицы,
можно зернами

1 ст. л. сахара

соль, перец по вкусу

1 ст. л. семян сельдерея



4
порции



152
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту тонко нашинковать. Морковь порезать тонкой соломкой. Можно использовать терку для моркови по-корейски.

2 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

3 Все овощи сложить в глубокий салатник и слегка обмять руками до образования сока.

4 В отдельную тарелку поместить сметану, майонез, йогурт, сахар и горчицу. Все хорошо перемешать и влить уксус. Слегка взбить соус, чтобы он приобрел однородную консистенцию, полить им овощи.

5 Перемешать салат и дать ему постоять около 5 ми-



нут, посыпать семенами сельдерея.

Еврейская закуска «Форшмак»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 слабосоленая селедка

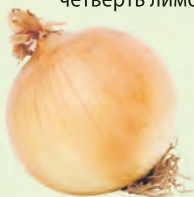
200 г сливочного масла

1 средняя морковь

1 куриное яйцо

1 луковича

четверть лимона



10
порций



263
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйцо сварить, порезать на несколько частей.

2 Дать сливочному маслу немного подтаять при комнатной температуре.

3 Луковицу очистить, разрезать на мелкие части, ошпарить кипятком.

4 Сельдь разделить. Порезать филе на части.

5 Морковь отварить, порезать на несколько частей.

6 Все ингредиенты сложить в емкость, выжать лимон, смешать до однородной массы блендером.

7 Подавать в салатнике или как закуску в виде бутербродов.



Греческий салат



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 сладких перца разных цветов
- 4 небольших помидора
- 2 средних огурца
- 50 г сыра фета
- 1 красная луковича
- 80 г маслин без косточек
- 2-3 листа салата
- 2 ст. л. лимонного сока
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу



4 порции



133 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи и салат помыть. Лук очистить. Лук, огурец, сладкий перец и помидоры нарезать кубиками одинакового размера.
- 2** Маслины разрезать вдоль на 4 части.
- 3** Листья салата порвать руками.
- 4** Сложить нарезанные овощи в салатник, добавить маслины.
- 5** Приготовить заправку: взбить венчиком оливковое масло с лимонным соком, добавить соль, перец по вкусу. Заправить салат и выложить сверху нарезанный кубиками сыр.



Немецкий «Нудель салат»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г макарон
- 4 ст. л. оливкового масла
- 0,5 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. мелко нарезанного свежего базилика
- 3 грецких ореха
- 4 зубчика маринованного чеснока
- 4 пластинки вяленых томатов или 1 свежий помидор
- 2 тонких пластинки вяленой ветчины



4 порции



339 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Томаты, чеснок и ветчину мелко нарезать.
- 2** Орехи порубить ножом или блендером.
- 3** Сложить в глубокий салатник, влить масло и бальзамический уксус. Все перемешать.
- 4** Макароны отварить в хорошо подсоленной воде. Слить воду, помыть, дать воде стечь. Выложить в салатник к подготовленной смеси. Хорошо перемешать. Дать настояться не менее часа.



Автор фото: Валерий Шитченко, Вера Калачева, Muzki/Shutterstock.com и собственные фотографии автора

Салат из морепродуктов по-колумбийски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 зубчика чеснока
2 яичных желтка
0,5 ч. л. соли
перец по вкусу
0,5 ч. л. готовой горчицы
250 мл оливкового масла
20 мл винного уксуса
16 помидорок черри
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
2 острых перца халапеньо
1 салатная луковича
250 г морского гребешка
250 г больших креветок
250 г краба



6
порций



83
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морской гребешок, креветки, крабы отварить в подсоленной воде. Слить воду, остудить, нарезать.
- 2 Перец очистить, порезать тонкой соломкой. Халапеньо – кубиками.
- 3 Лук нарезать кольцами.
- 4 Помидоры разрезать на 6 частей.
- 5 Чеснок измельчить.
- 6 Сырые яйца хорошо помыть. Отделить желтки.
- 7 Блендером смешать до однородной массы чеснок, желтки, соль, перец. Не поднимая блендер от дна, тонкой струйкой медленно вводить масло, чтобы получалась однородная масса, после масла влить уксус, взбивать блендером до белого цвета.
- 8 Все овощи и морепродукты сложить в салатник. Полить соусом. Смешать.



Итальянский салат «Капрезе»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2-3 небольших помидора
100 г шариков сыра моцарелла
несколько веточек базилика
1 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу



4
порции



162
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть и нарезать кружочками. Выложить по кругу в тарелку. Немного присолить.
- 2 На каждый кружок помидора выложить сверху по шарикку моцареллы, затем листик базилика. Если шарики сыра большие, порежьте его кружочками.
- 3 Смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом. Этой смесью сбрызнуть салат.



Дорогие читатели!

Продолжается 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 **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.*

* 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>

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 **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.*

Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56



СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

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

Прошло то время, когда хозяйшки заправляли салаты исключительно магазинным майонезом да время от времени сметаной. Современная домашняя кулинария более изысканная и тонкая. А выбор рецептов всевозможных соусов и заправок и вовсе не знает границ. Тут вам и жгучий имбирный с приятной остринкой, и изысканный, ароматный на основе тыквенного масла, и домашние майонезы со сниженной калорийностью, а для любителей легкости – йогуртовый. Любите экзотику – выбирайте французский сливочный соус или ореховую заправку. Для любого салата и закуски, на любой вкус и к любому случаю.



Соус «Цезарь»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
2 ст. л. сока лимона
150 мл оливкового масла
100 г сыра пармезан
2 ч. л. готовой горчицы
2 зубчика чеснока



4
порции



363
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца помыть. Прокролоть иголкой скорлупу. Отварить в кипящей воде ровно 1 минуту. Отваренные яйца охладить, разбить и выложить в чашку, добавить лимонный сок. Перемешать на быстрой скорости блендером или миксером.

2 Чеснок очистить, продавить через чеснокодавку и добавить к смеси вместе с горчицей.

3 Пармезан натереть на мелкой терке, всыпать в соус. Снова взбить.

4 Медленно, тонкой струйкой вливать масло, продолжая взбивать, пока все масло не окажется в соусе.



Заправка с грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 мл подсолнечного масла
2 ст. л. соевого соуса
1 лимон
50 г очищенных грецких орехов
2 зубчика чеснока
черный молотый перец по вкусу



4
порции



345
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок очистить, нарезать пластинами, затем нарубить тонкой соломкой как можно мельче.

2 Ножом или блендером измельчить грецкие орехи.

3 С лимона снять цедру – натереть на мелкой терке. Выжать из лимона сок.

4 В небольшую емкость налить растительное масло, лимонный сок, добавить соевый соус. Перемешать.

5 Добавить лимонную цедру, чеснок и орехи. Тщательно перемешать.

Легкая заправка из йогурта

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан натурального йогурта
- 1 ч. л. готовой горчицы
- 3 ст. л. лимонного сока
- 4 ч. л. подсолнечного масла
- соль и черный молотый перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Все ингредиенты сложить в глубокую емкость, посолить и поперчить.
- 2** Пробить блендером до однородного состояния.



Французский сливочный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 луковица шалот
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 50 мл бальзамического уксуса
- 150 мл растительного масла
- 2 ст. л. 30 % сливок
- соль, белый молотый перец по вкусу
- 1 ч. л. сухих смеси трав: петрушка, укроп, сельдерей, тимьян, майоран, базилик



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук очистить, порезать мелкими кубиками или измельчить комбайном, но так, чтобы оставались кусочки лука.
- 2** Сухие травы, соль, перец, уксус и масло хорошо перемешать.
- 3** К смеси добавить лук и горчицу. Снова перемешать.
- 4** Добавить сливки к соусу и взбить венчиком.





Имбирный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2,5 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. тертого имбиря
- пучок зеленого лука
- 2 ч. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. яблочного уксуса
- соль и перец по вкусу



6
порций



315
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Корень имбиря помыть, очистить, натереть на мелкой терке.
- 2** Лук помыть, мелко нарубить ножом.
- 3** В небольшую емкость или чашу блендера влить оливковое, кунжутное масло, уксус и соевый соус, всыпать сахар, добавить лук и тертый корень имбиря.
- 4** Смесь тщательно взбить блендером сначала на низкой скорости, а затем на средней до получения однородной смеси. Добавить соль по вкусу, и можно заправлять овощной салат.



Тыквенная заправка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан тыквенного рафинированного масла
- 1 ст. л. свежего измельченного чабреца
- 1 ст. л. сушеного лука
- 1 ст. л. любой сушеной зелени по вкусу



6
порций



753
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В сухую и чистую стеклянную емкость выложить сухие травы, лук и чабрец.
- 2** Залить все составляющие тыквенным маслом. Плотно закрыть крышкой и убрать в прохладное темное место на семь дней. За это время масло настоится и пропитается ароматом трав. Можно использовать для приготовления любых овощных салатов.

Соус из авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 крупное авокадо
1 зубчик чеснока
1 ч. л. сока лайма
3 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу
30 мл воды



3
порции



351
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авокадо помыть, очистить, удалить косточку, разрезать на несколько частей.
- 2 Чеснок очистить. Положить в чашу блендера.
- 3 К чесноку добавить мякоть авокадо, сок лайма, соль и перец по вкусу. Влить оливковое масло, взбить до однородной массы.
- 4 К соусу добавить воду. Еще раз взбить.



Соус «Гамадари» ореховый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 ст. л. арахисовой пасты
360 мл воды
200 мл соевого соуса
3 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. яблочного уксуса
3 ст. л. белого сладкого вина
6 ст. л. очищенных семечек



10
порций



272
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В небольшую кастрюлю поместить арахисовую пасту. Добавить кунжутное масло, воду, соевый соус, влить яблочный уксус и вино. Аккуратно смешать компоненты.
- 2 Кастрюлю установить на медленный огонь и нагревать до закипания. Постоянно помешивать и не допускать образования комочков.
- 3 Нагреть сковороду. Насыпать семечки. Прожарить до появления легкого золотистого цвета.
- 4 Добавить в соус прожаренные семечки. Все ингредиенты тщательно перемешать. Соус можно использовать для рыбных, мясных блюд и заправки салатов.





Домашний майонез

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г рафинированного
подсолнечного масла
1 яйцо
0,5 ч. л. готовой горчицы
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока
80 мл воды



10
порций



623
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желток от белка. В банку объемом 0,5 литра поместить желток, соль, сахар, горчицу. Налить подсолнечное масло.
- 2 Поместить погружной блендер в банку, накрыть им желток. Прижать блендер ко дну банки.
- 3 Взбивать на максимальной скорости, первые 10 секунд не отрывая насадку от дна чаши, пока из отверстий в насадке не начнет появляться белый майонез.
- 4 Затем блендер можно немного приподнять и взбивать майонез движениями вверх-вниз.
- 5 Добавить к густой массе лимонный сок и воду. Взбивать еще 1-2 минуты.



Майонез на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 мл молока
100 мл рафинированного
подсолнечного масла
1 ст. л. яблочного уксуса
1 ч. л. горчицы
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. сахара
75 г натурального йогурта



5
порций



459
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 На дно банки поместить сахар, соль, горчицу.
- 2 В банку налить все молоко, затем весь объем подсолнечного масла.
- 3 Погружным блендером сначала взбивать возле дна несколько секунд. Когда вверх начнет подниматься густая майонезная масса, можно продолжить процесс плавными движениями сверху-вниз.
- 4 Когда вся масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Взбить блендером еще 1 минуту.



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ВПРОК

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

Хороши свеженарезанные салатки, но порой ох как к месту бывает закуска, приготовленная впрок. Достанешь баночку кабачковой икры или баклажанной закуски, и так хорошо они с картошечкой идут. А присыпанная свежей зеленушкой маринованная капуста в горчичной заливочке? Этакую и к праздничному столу подать не стыдно. Пикантности ужину придадут кабачки, приготовленные по-корейски. Остренькие, пряные, ароматные. Не хочешь, да попробуешь. Словом, тем, кто еще не отдал дань зимним заготовкам, предлагаем закатать пару баночек вкуснейшей закуски. Она всегда к месту.



Цветная капуста с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг цветной капусты
2 моркови
2 болгарских перца
1 головка лука
2 головки чеснока
острый перец чили
50 г семян укропа
5 лавровых листов
10 горошин душистого перца
2 листа хрена
пучок петрушки
пучок укропа
стебель лука-порея

Для маринада на 1 л воды:

1 ст. л. соли
2,5 ст. л. сахара
2,5 ст. л. 9 % уксуса



5 банок
по 0,5 л



46
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец нарезать соломкой вдоль, шириной примерно 1 см. Острый перец порезать колечками.
- 2 Морковь нарезать тонкой соломкой. Листья хрена разорвать на 2-3 части. Лук репчатый и порей порезать кольцами. Зелень помыть и мелко порубить.
- 3 Капусту разделить на соцветия. Помыть. Вскипятить воду. Бланшировать капусту 3 минуты в кипятке. Выложить в дуршлаг. Дать стечь воде, остудить.
- 4 В каждую стерилизованную банку на дно выложить лист хрена, по 2 горошины душистого перца, по одному лавровому листу, по 2 зубчика чеснока, по небольшой горстке семян укропа, по колечку острого перца и зелень.
- 5 Сверху на зелень и специи выложить овощи. Плотно уложить соцветия капусты. Пустоты заполнить луковыми кольцами, морковью и болгарским перцем.
- 6 Вскипятить воду. Залить крутым кипятком наполненные банки до самого верха. Накрывать чистыми простерилизованными крышками и дать пропариться 15 минут.
- 7 В кастрюлю слить воду из банок, измерить количество. На каждый литр воды положить 2,5 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли. После закипания рассола влить уксус.
- 8 Разлить кипящий маринад по банкам и сразу же закатать металлическими крышками. Укутать банки с салатом в теплое одеяло до полного остывания и оставить не менее чем на сутки.

Кабачки по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг кабачков

0,5 кг моркови

0,5 кг репчатого лука

2 головки чеснока

80 мл 9 % уксуса

150 мл подсолнечного
масла

2 ст. л. с горкой соли

6 ст. л. сахара

2 пакетика приправы для
корейской моркови7 банок
по 0,5 л81
кКал3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать тонкими полукольцами. Чеснок измельчить ножом. Кабачки и морковь натереть на терке для моркови по-корейски.

2 Кабачки, морковь, лук, чеснок, приправы поместить в емкость. Добавить уксус, подсолнечное масло, соль и сахар. Все тщательно перемешать и оставить мариноваться на 2 часа.

3 Через 2 часа разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками. Поставить в кастрюлю с водой и стерилизовать 15 минут.



4 Закатать, укутать до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

Маринованная горчичная капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг белокочанной
капусты1 сладкий болгарский
перец

1 головка лука

1 крупная морковь

1,5 ст. л. сухой горчицы

2 ст. л. с горкой сахара

130 мл подсолнечного
масла

70 мл 9 % уксуса

1 ст. л. с горкой соли

0,5 литра воды

2
литра88
кКал1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Перец нарезать соломкой.

2 Капусту тонко нашинковать. Положить в глубокую чашку и размять руками.

3 Добавить перец, морковь и лук к капусте и перемешать.

4 В кастрюлю налить пол-литра воды, добавить масло, сахар, соль. Проварить, пока соль и сахар не растворятся. В конце варки добавить уксус.

5 Кипящим раствором залить смесь капусты с овощами, поперчить и хорошо перемешать. Добавить горчицу и еще раз перемешать.



6 Переложить в банку, закрыть крышкой и оставить в комнате на сутки настаиваться. Через сутки маринованную капусту можно есть. Хранить салат в холодильнике.



Овощной салат с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг помидоров
500 г моркови
500 г репчатого лука
500 г болгарского перца
1 небольшой кабачок
200 г риса
150 мл подсолнечного масла
300 мл воды
50 мл 9 % уксуса
2 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
лавровый лист
молотый черный перец
по вкусу



8 банок
по 0,5 л



118
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить до полуготовности. Морковь натереть на крупной терке. Перец и лук нарезать полукольцами. Кабачок и помидоры – небольшими кубиками.
- 2 В сотейник влить подсолнечное масло, выложить лук и пассеровать на слабом огне 5 минут. Добавить морковь и перец, тушить еще 7 минут.
- 3 Выложить рис, добавить кабачки и помидоры и тушить под крышкой 30 минут. Добавить соль, сахар, специи, тушить 5 минут. Влить уксус, перемешать.
- 4 Горячий салат разложить в банки, закатать и укутать до остывания.



Острая аджика без варки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг помидоров
300 г чеснока
2 стручка острого перца
2 средних корня хрена
1 стакан сахара
0,5 стакана 9 % уксуса
2 ст. л. соли



3 банки
по 1 л



55
кКал



4 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры разрезать пополам. Перцы, как сладкий, так и острый очистить от семян. Чеснок очистить. Хрен очистить, порезать небольшими кусками.
- 2 Все ингредиенты пропустить через мясорубку.
- 3 В овощную массу высыпать соль, сахар, влить уксус, размешать и оставить на 4 часа, чтобы все сыпучие ингредиенты полностью растворились.
- 4 Готовую закуску разлить по стерильным банкам, закрыть крышками. Хранить аджику в холодильнике.

Авторы фото: Mulsandia, Елена, Виланова, Ша, Морозова, KuzJanAnda5tutIternibook.com и открытые интернет-источники

Баклажанная закуска

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баклажанов
1,5 кг помидоров
500 г болгарского перца
1-2 красных жгучих перца
150 мл подсолнечного масла
1 ст. л. 9 % уксуса
1 стакан сахара
2 ст. л. соли
1 головка чеснока



6 банок
по 0,5 л



79
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец порезать соломкой. Баклажаны нарезать кубиками средней величины. Засыпать солью на 20 минут. Затем промыть водой.

2 Помидоры, чеснок и острый перец прокрутить через мясорубку. Поместить в кастрюлю. Добавить сахар, соль, масло. Перемешать. Довести до кипения. Засыпать в кипящий сок перец и баклажаны, варить 20 минут. Влить уксус, проварить еще 5 минут.

3 Разложить горячий салат по стерилизованным бан-



кам, закатать крышками. Укутать, дать остыть.

Кабачковая икра

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большой кабачок
500 г помидоров
500 г моркови
500 г репчатого лука
500 г болгарского перца
1 головка чеснока
4 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
200 мл подсолнечного масла
перец и приправы
по вкусу



6 банок
по 0,5 л



105
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки, морковь, лук и перец порезать крупно. Помидоры – на половинки.

2 Овощи поместить в рукав для запекания. Запекать в духовке 50 минут при температуре 200 градусов. Вынуть, переложить из рукава в кастрюлю.

3 Добавить сахар, соль, подсолнечное масло и пюрировать с помощью блендера.

4 Поставить на плиту, довести до кипения и хорошо проварить 15 минут после закипания, чтобы масса бурлила. Помешивать.

5 Готовую икру разлить горячей по подготовленным стерильным банкам, укупорить, остудить, укутать.



Маринованная капуста в свекольном соке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг белокочанной капусты

2 средние свеклы

3 крупные моркови

10 зубчиков чеснока

Для маринада:

1 литр воды

0,5 стакана яблочного уксуса

1 стакан сахара

2 ст. л. соли

1 стакан подсолнечного масла

перец горошком по вкусу



3
литра



159
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту очистить от верхних порченных листьев. Порезать на небольшие кусочки.

2 Свеклу и морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке.

3 Чеснок очистить, помыть, мелко порубить ножом.

4 Смешать все ингредиенты и поместить в чистую трехлитровую банку. Добавить перец горошком по желанию.

5 Подготовить маринад. Подсолнечное масло смешать с сахаром, солью и водой. Прокипятить. Добавить уксус.

Залить капустный салат со свеклой маринадом. Установить гнет.

Через 12 часов маринованная

капуста в свекольном соке

готова.

Хранить салат в

холодильнике.



калорийность указана на 100 г продукта



ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Фрукты всегда добавляют салату особую изюминку, оттеняют другие ингредиенты, радуют некоторой пикантностью. А вот истинные фруктовые салаты и закуски – это настоящий взрыв вкуса и радости. Они возвращают нас в детство и дарят заряд энергии и хорошего настроения надолго. Клубника, взбитые сливки, хурма, виноград, мед – от одних названий слюнки текут. А если все это объединить в закуску «Южная экзотика» или салат «Радость сладкоежки», то не почувствовать себя счастливым просто невозможно. Приготовьте фруктовый десерт своим близким, порадуйте их вкуснятиной.



«Фруктовая черепаха»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 киви
- 0,5 грейпфрута
- 1 яблоко
- 3 мандарина
- 80 г изюма
- 60 г шоколада
- 0,5 лимона
- 30 мл натурального йогурта без вкусовых добавок
- 2 ст. л. меда

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Изюм промыть. Залить кипятком. Оставить на 5-10 минут, чтобы он набух. Затем воду слить.
- 2** Фрукты помыть. Мандарины очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками.
- 3** Яблоко очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнело.
- 4** Дольки грейпфрута очистить от белых прожилок и тонкой пленки. Мякоть порезать.
- 5** Шоколад мелко порубить.
- 6** Соединить порезанные фрукты, изюм и шоколад.
- 7** Йогурт смешать с медом. Заправить салат этой смесью.
- 8** Выложить готовую основу из фруктов на плоское блюдо в виде овала или круга.
- 9** Киви очистить, нарезать тонкими кружочками. Выложить по кругу поверх салата.
- 10** Вырезать лапы и хвост. Разрезать киви пополам. Сделать из половинки голову черепашки. Глаза легко получаются из кусочков изюма, рот – из красного винограда.




4 порции


113 кКал


20 минут

Закуска «Южная экзотика»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 клубники
0,5 апельсина
1 киви
1 кисть красного
винограда без косточек
0,5 банана
2 ананаса

Для сиропа:

3 зернышка кардамона
2 веточки мяты
0,5 лимона
палочка корицы
2 ч. л. сахара
50 мл воды



2
порции



56
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Положить в кастрюлю мяту, палочку корицы, сахар, растертые зерна кардамона, выдавить сок половины лимона и налить воды. Довести сироп до кипения, снять с огня, охладить.

2 От ананасов отрезать верхушку. Извлечь мякоть. Порезать ее на части средней величины.

3 Клубнику порезать на четыре части, киви на шесть частей. Дольки апельсина разрезать на две части. Плоды винограда разрезать на две части. Банан на шесть частей.

4 Аккуратно смешать все составляющие. Выложить



в чаши от ананаса. Сверху сбрызнуть сиропом.

Десертный салат «Клубника со сливками»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г песочного печенья
10 ягод клубники
1 кисть темного
винограда
2 грецких ореха
150 мл 30 % сливок
2 ст. л. сахарной пудры



4
порции



270
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Печенье раскрошить до крупных комочков. Орехи порубить ножом.

2 Клубнику порезать на четвертинки. Виноград порезать на половинки.

3 Сливки с сахарной пудрой взбить миксером до тугих пиков. Переложить в кулинарный пакет или шприц.

4 В стакан выложить на дно печенье. Покрывать слой взбитыми сливками. Следующим слоем выложить клубнику. Снова покрыть сливками, поверх которых выложить виноград.

5 Далее снова выложить сливки, клубнику, сливки. Верхний, завершающий



слой сливок посыпать грецким орехом.
6 Десерт поставить на час в холодильник.



Салат «Полезьа вкуса»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 морковь

1 яблоко

60 г фиников

60 г очищенных
грецких орехов

0,5 лимона

2
порции160
кКал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть на крупной терке.
- 2 Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не темнело.
- 3 Финики нарезать небольшими кусочками.
- 4 Грецкие орехи крупно порубить ножом.
- 5 Из лимона выдавить 2 ст. л. сока и аккуратно, чтобы не попали косточки, добавить лимонный сок в морковный салат. Перемешать.



Салат «Радость сладкоежки»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банан

1 яблоко

1 хурма «Шарон»

2 киви

30 г чернослива
без косточки

30 г кураги

0,5 лимона

150 мл сгущенного молока

100 мл натурального
йогуртадесертная вишня
для украшения6
порций102
кКал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курагу и чернослив залить кипятком и оставить на 15 минут набухать.
- 2 Яблоки нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком. Чернослив нарезать и выложить следующим слоем. Киви нарезать половинками кружков и выложить в салатник. После киви следует мелко нарезанная курага. Банан нарезать кружочками. Разложить кусочки банана верхним слоем и сбрызнуть лимонным соком. Последним слоем выложить нарезанную кубиками хурму «Шарон».
- 3 Отдельно смешать йогурт со сгущенным молоком, залить салат.
- 4 Сверху украсить киви и десертной вишней.

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 9 ноября!

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>

Святой Шарбель: чудеса **христианского** монаха

Святой Шарбель - Христианский монах, родом из небольшой ливанской семьи. Уже с раннего детства он обладал даром лечить людей. К нему часто обращались за советом и благословением. Молва о нем росла, и все больше людей узнавали об удивительных способностях Шарбеля.

Люди со всего мира приезжают в Ливан к Святому Шарбелю с самыми разными просьбами и просто на поклон. Кто верит в силу Святого старца, те молятся перед иконой и просят его об излечении. А есть и те, кто прикладывает лик к больному месту для исцеления.

Бархатный складень
(книжка) двойной
«Молитва об исцелении
+ животворящая икона
Святому монаху Шарбелю»



цена: ~~2999~~р.
скидка -33%
цена со скидкой: **1999**р.

«Святой Целитель
699р. Шарбель»
ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ
НАТЕЛЬНАЯ
ИКОНКА
на тесёмке
из обсидиана



количество ограничено

Ширина 23см
Высота 27см
Толщина 7см

Выполняется только под заказ!

Книга «Святой Шарбель. 16+
Чудесное исцеление в России» цена: **799**р.

Рассказы людей, от каких
болезней они исцелились.



450 страниц + чудотворные образы!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА
из целебного камня обсидиан

на тесёмке
цена: **399**р.



«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей),
«Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

Заказать можно по телефону
(бесплатный звонок по всей России):
8-800-200-15-57

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ;
2. Молитва; цена: **1299**р.
3. Масло (целебное);
4. Освященная вода;
5. Образец письма.



При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

Кольцо и серьги
«Лепестки здоровья»



Цена одного изделия
позолота 24к.: **899**р.,
серебрение: **499**р.



Кольцо и серьги
«Защита ангела»



Кольца размеры: 15-25
«Спаси и сохрани»
ширина 3 и 6 мм

Природный (целебный) Янтарь
Браслет цена: **999**р.
Бусы 3х видов: Вес: 15г **999**р.,
35г **1599**р.,
45г **1999**р.

Кольца обручальные
Цена одного изделия позолота
24к.: **699**р.,
серебрение: **399**р.

Мужские, женские и детские крестики

Защитные браслеты для детей и взрослых
«Красная нить»

поддерживает давление
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ цена: **499**р.

Цепочка и браслет «Вьюнок»
мужские и женские позолота 24к. и серебрение:
Цепочка: **999**р. (Длина 60 см)
Браслет (20 см): **599**р.
Набор **1299**р.
(цепочка+браслет)

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

Серьги «Янтарь»
цена: **1499**р.

Кольцо «Янтарь»
цена: **1199**р.

Бусы **699**р., Браслеты **499**р.,
Кулоны **399**р. из натуральных камней
Малахит, Бирюза, Яшма,
Обсидиан, Ламбрадор,
Гранат, Нефрит, Агат и др.