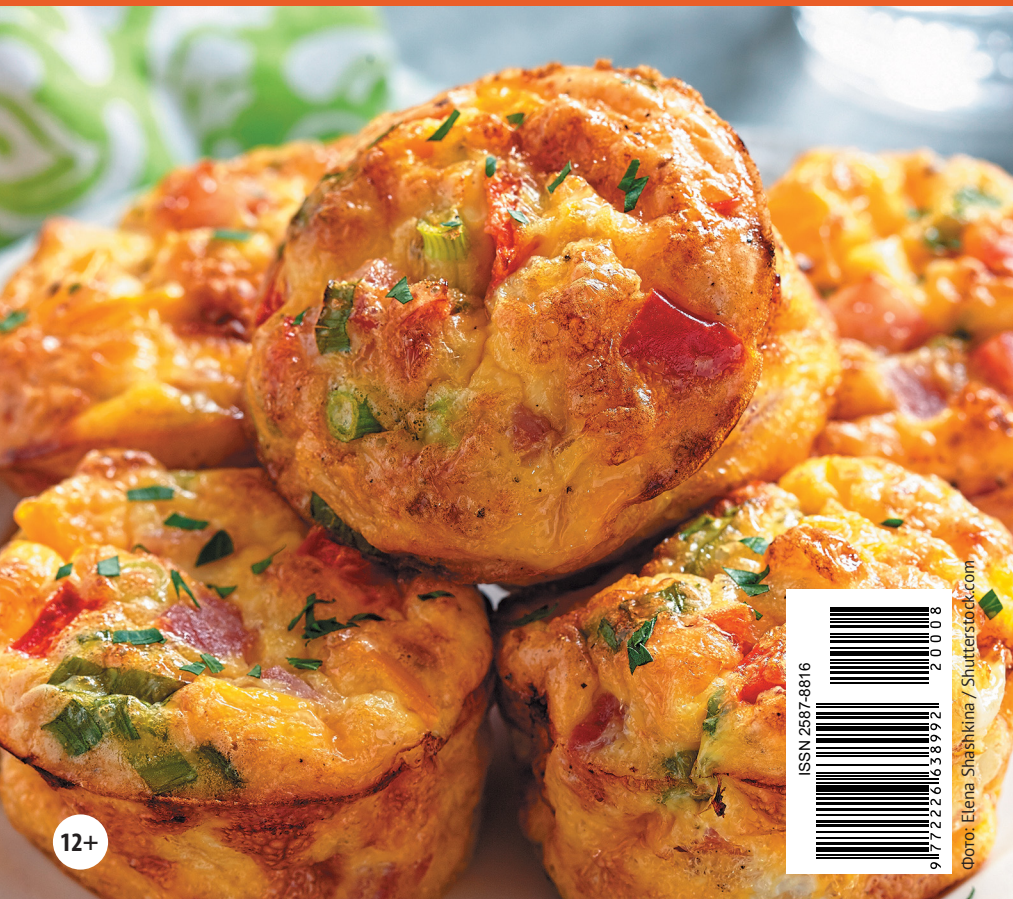


ДОМАШНИЙ ПОВАР

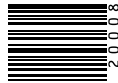
№8 / 2020

РЕЦЕПТЫ НА СКОРУЮ РУКУ

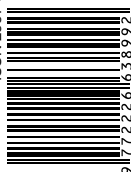


12+

ISSN 2587-8816



2 000 8



9 177 2 226 16 38992 2 000 8

фото: Elena Shashkina / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 12 СЕНТЯБРЯ



Дорогие друзья! Мы представляем вам наш новый сборник рецептов для тех, кто любит готовить, – «Рыба».

Не надо говорить о том, что рыбные блюда обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека. Полезные свойства рыбы и морепродуктов давно доказаны. Мы постарались собрать простые рецепты из обычных продуктов. Вам остается только добавить капельку вдохновения и своего времени на приготовление выбранных блюд из рыбы и морепродуктов. Добро пожаловать в мир рыбной кулинарии!

Для вас в этом сборнике:

- рецепты оригинальных салатов и закусок из рыбы;
- рецепты вкусных и полезных первых блюд из рыбы;
- рецепты разнообразных горячих блюд из рыбы и даров моря;
- рецепты вкуснейших блюд из морепродуктов;
- рецепты блюд из рыбных консервов;
- рецепты выпечки с рыбой;
- рецепты засолки, копчения, вяления и сушки рыбы;
- рекомендации по выбору свежей и мороженой рыбы;
- советы, как правильно почистить и разделать рыбу.

А также, по традиции:

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

Готовьте с увлечением, ешьте с удовольствием!

От редакции	4
Быстро и просто	5

ЗАВТРАКИ

«Пицца» на сковороде	8
Пышный омлет с колбасой	9
Омлет в духовке.....	9
Яичница в лаваше	10
Яйца в хрустящих тостах	11
Ароматный рисовый пудинг в микроволновке	11
Фриттата в чашке	12
Творожная запеканка в микроволновке	13
Омлет со спаржевой фасолью	13
Быстрый завтрак из овсянке на 5 дней.....	14

САЛАТЫ

Салат с морковью и ветчиной.....	16
Салат из фасоли с колбасой	17
Салат с консервированным тунцом.....	17
Салат слоеный	18
Салат с капустой и копченой колбасой	19
Салат морковный.....	19
Приправы и специи – что с чем сочетается.....	21
Салат из печени трески	22

ЗАКУСКИ

Крабовые палочки в панировке	24
Жареный сулугуни	25
Пикантные сырные шарики	25
Креветки в соусе песто.....	26
Горячая закуска из фасоли.....	27
Запеченные баклажаны	27
Запеченные цукини	28
Лодочки из болгарского перца.....	29
Помидоры в медовом маринаде	29
Картофель с грибной начинкой	30
Хрустящие наггетсы.....	31
Паштет из консервированного тунца.....	31
Приправы и специи – что с чем сочетается.....	33
Закуска из свежих грибов	34
Огурцы в остром маринаде	35
Малосольные огурцы в пакете	35
Шаурма (шаварма)	36

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из рыбных консервов.....	38
Итальянский яичный суп.....	39
Бульон с гренками	39
Суп с фрикадельками	40
Томатный суп с фрикадельками.....	41
Сырный суп с фрикадельками	41
Суп с сосисками	42
Сырный суп с горбушей.....	43
Нежный крем-суп из цукини	43
Фасолевый суп	44

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Тортилья с охотничьими колбасками...	46
Макароны с мясом и овощами	47
Тефтели с макаронными изделиями....	47
Паста с креветками	48
Куриное филе с рисом и овощами.....	49
Фаршированные перцы.....	49
Быстрый фарш для быстрых блюд.....	50
Мясные маффины с овощами.....	51
Омлет с фаршем	51
Рыба с овощами в духовке	52
Макаронные изделия с консервированным тунцом.....	53
Куриное филе с цукини	53
Летнее соте	54
Рыба, припущенная в молоке	55
Тушеная куриная печень.....	55
Капсалон с куриным филе	56

ВЫПЕЧКА

Заливной пирог на сковороде.....	58
Рыбный пирог на сковороде	59
Шоколадный кекс к чаю	59
Коблер из белого хлеба с колбасой	60
Хачапури на сковороде.....	61
Пирог со сгущенкой на сковороде	61
Сливовый крамбл	62

ДЕСЕРТЫ

Апельсиновый десерт с медом	64
Апельсиновый а-ля сорбет.....	64
Творожно-банановый десерт.....	65
Творожное суфле	65
Фруктово-ягодный десерт с мороженым	66
Клубника под розовым муссом	67
Ягодный десерт с мясли.....	68



«Домашний повар». Выпуск № 8 (38)/2020
«Рецепты на скорую руку».

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

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

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

e-mail: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, 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.

06.08.2020 г., фактическое: 17.00 час. 06.08.2020 г.

Дата производства: 06.08.2020 г.

Дата выхода в свет: 15.08.2020 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

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

Тираж 305 200. Номер заказа ТД-3985

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

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

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, пись-

ма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС».

ОТ РЕДАКЦИИ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы держите в руках очередной выпуск журна-
нала серии «Домашний повар» – «Рецепты
на скорую руку». Мы уверены, что «быстрые»
рецепты – палочка-выручалочка на кухне
для хозяйки. Все знают, что готовить надо с
отличным настроением, не торопясь, вклад-
ывая частичку души в каждое блюдо. Но не
всегда есть время для священнодействия у
плиты. Предлагаем вам рецепты вкусной и
сытной еды, которую можно приготовить, не
тратя на это много времени. Этот справочник
вам очень пригодится, если вы планируете
порадовать домашних, или если к вам вот-
вот придут гости, или в том случае, если вам
вдруг просто захотелось чего-то вкусень-
кого. Недаром рецепты приготовления еды
на скорую руку так часто оказываются у всех
нас в кулинарных записях.

В нашем выпуске вы найдете:

- ♥ рецепты быстрого приготовления за-
втрака, первых и горячих блюд, салатов и
закусок.
- ♥ рецепты выпечки, десертов, советы
хозяйкам.
- ♥ таблицы широко употребляемых спе-
ций и сочетаемости их с белковыми и
растительными продуктами, грибами,
друг с другом. А также информацию о
том, в каких блюдах можно их использо-
вать для усиления вкуса.
- ♥ каждый рецепт содержит сведения не
только о времени, которое необходимо
для приготовления блюда, а также о ко-
личестве порций и калорийности.

Надеемся, что некоторые рецепты останутся
в вашей семье и станут традиционными.

ГОТОВЬТЕ БЫСТРО,
ВКУСНО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

Быстро и просто



Каждая хозяйка знает, как сложно бывает приготовить полноценный завтрак, обед или ужин, когда время ограничено.

Морозильная камера – настоящее спасение для хозяек. Стоит сделать несколько заготовок, чтобы облегчить и ускорить приготовление любимых блюд. Потратив один или два дня в месяц, в дальнейшем можно существенно уменьшить время, которое вы проводите у плиты.

ВАЖНО!

Перед отправкой на хранение стоит разбить заготовки на порции.

МЯСНЫЕ ЗАГОТОВКИ



В качестве таких заготовок могут быть пельмени, манты, тефтели, ежики, котлеты, фрикадельки. Приготовить блюдо, заморозить изделие, разложить по порциям в мешок

для замораживания и оставить в морозильном отделении холодильника. Можно хранить в морозильном отделении холодильника до 90 дней.



Сварить бульон из мяса, разобрать мясо на порции и заморозить вместе с бульоном. Хранится до 90 дней. При приготовлении первых блюд добавлять замороженный бульон с мясом можно прямо в кастрюлю, не размораживая.

ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ И ЗЕЛЕНЬ

Замораживать можно практически все овощи, кроме капусты, огурцов и сельдерея. С зеленью можно замораживать и масло.

Хранить в морозильном отделении холодильника до 30 дней.



ДЕСЕРТЫ И ЗАВТРАКИ



Прекрасный вариант – блины с начинкой. Их можно хранить в морозильном отделении холодильника до 30 дней.

Приятного аппетита и будьте, пожалуйста, здоровы!

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

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

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

* При их наличии на складе



ЗАВТРАКИ

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

Завтрак – это один из самых важных приемов пищи. От того, каким будет завтрак, во многом зависит, каким будет весь день. Работоспособность, самочувствие и даже настроение напрямую зависят от того, как и чем мы позавтракали. Наиболее остро встает вопрос о завтраке, когда на его приготовление очень мало времени. В этом разделе мы собрали рецепты именно на такой случай.



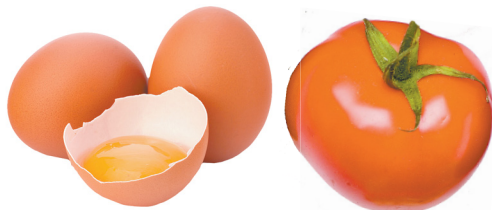
«Пицца» на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г муки
120 г сметаны
1 яйцо
1 ст. л. кетчупа
1 помидор
80 г сухой колбасы
80 г твердого сыра
1/2 ч. л. сушеного базилика
растительное масло
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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




2 порции


257 кКал


15 минут

Пышный омлет с колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
100 г докторской колбасы
4 ст. л. муки
4 ст. л. сметаны
пучок зеленого лука
растительное масло
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Колбасу нарезать мелкими кубиками, лук мелко порубить.
- 2 Яйца взбить со сметаной, добавить муку, перемешать.
- 3 Добавить колбасу и лук, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Жарить на растительном масле с двух сторон, как блины.



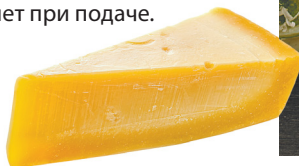
Омлет в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца
100 г ветчины
50 г твердого сыра
1 крупный помидор
2 ст. л. натурального йогурта
пучок укропа
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ветчину и помидор нарезать мелкими кубиками, укроп мелко нарубить.
- 2 Яйца взбить венчиком, добавить йогурт, ветчину, укроп, перемешать и вылить в форму для запекания.
- 3 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 15-20 минут.
- 4 Сыр натереть на мелкой терке и посыпать готовый омлет при подаче.





Яичница в лаваше

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тонкий лаваш
1 яйцо
1 небольшой помидор
30 г сыра
растительное масло
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу



2
порции



153
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидор нарезать ломтиками, сыр натереть на крупной терке.
- 2 Сковороду смазать растительным маслом, выложить лаваш так, чтобы его края свисали.
- 3 На середину лаваша разбить яйцо, разложить ломтики помидора, посолить, поперчить, посыпать сыром.
- 4 Свисающие края лаваша завернуть внутрь сковороды конвертиком, чтобы содержимое оказалось внутри.
- 5 Поставить сковороду на небольшой огонь, жарить 5-7 минут, затем перевернуть лаваш на другую сторону и жарить еще 3-5 минут.
- 6 Готовый лаваш разрезать пополам и сразу подавать.

СОВЕТ

● Если вы хотите приготовить порционное блюдо, то лаваш можно нарезать на части, немного намочить и выложить в смазанную маслом форму. Ингредиенты выложить в получившуюся чашу и запечь в духовке до готовности.



Яйца в хрустящих тостах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
8 кусков хлеба для тостов
молотый черный перец
по вкусу
соль



4
порции



196
ккал



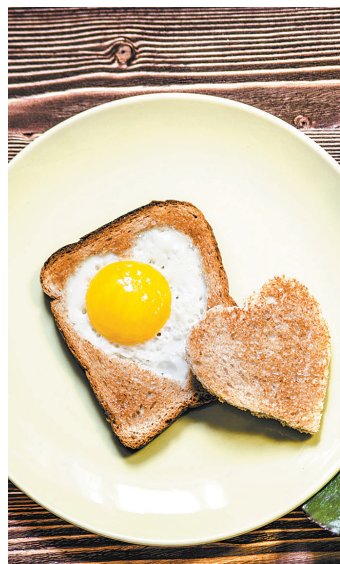
15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В 4 кусках хлеба для тостов вырезать круги (или квадраты).
- 2 Противень выстлать бумагой для выпечки, положить два целых куска тостового хлеба, сверху – куски с вырезанными кругами.
- 3 Внутри кругов разбить по яйцу, посолить, поперчить.
- 4 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 5-7 минут.

СОВЕТ

- Вырезанные части тостового хлеба можно смазать маслом и запечь вместе с яйцами на том же противне – получатся хрустящие гренки.



Ароматный рисовый пудинг в микроволновке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г вареного риса
2 ст. л. сахара
100 мл молока
1 яйцо
ягоды для украшения
щепотка корицы
соль по вкусу



2
порции



112
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с сахаром до пышной пены.
- 2 Добавить молоко и корицу, посолить, взбить еще раз.
- 3 Добавить рис, аккуратно перемешать.
- 4 Разложить пудинг по двум чашкам и запекать в микроволновой печи на максимальной мощности 3-4 минуты.
- 5 Подавать, украсив ягодами.



Фриттата в чашке



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 яйцо

1 ст. л. молока

1/2 ст. л. тертого сыра

молотый черный перец
по вкусу

соль по вкусу

2
порции153
кКал15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить в чашке.
- 2 Добавить молоко, сыр, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Готовить в микроволновке на максимальной мощности 1 минуту, каждые 20 секунд перемешивая.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «frittata» происходит от итальянского глагола «friggere», или «жарить». Это блюдо – типичная итальянская домашняя еда. От омлета фриттата отличается тем, что ингредиенты аккуратно помещаются во взбитые яйца, когда они уже готовятся на сковороде.

СОВЕТ

- Во фриттату можно добавлять, мелко порезав, любые ингредиенты, готовые к употреблению: отварную курицу, колбасные изделия (ветчину, сосиски, окорок и т.п.), рыбу (малосолёную, копчёную), овощи (помидор, болгарский перец и т.д.), зелень.
- Овощи перед добавлением в фриттату обязательно тушат, чтобы ушла влага.

Творожная запеканка в микроволновке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г мягкого творога

2 яйца

1 ст. л. манки

щепотка разрыхлителя

сахар по вкусу



2 порции



119 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Творог, сахар, яйца соединить в одной емкости, взбить погружным блендером до однородности.

2 Добавить манку, перемешать, оставить на 5 минут.

3 Выложить творожную массу в силиконовую форму или посуду для микроволновой печи.

4 Запекать на мощности 750 Вт 3-5 минут, в зависимости от размера формы.

5 Не вынимая запеканки из микроволновки, дать постоять 5 минут и еще раз запустить микроволновку на 1 минуту.



Омлет со спаржевой (стручковой) фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца

300 г замороженной спаржевой фасоли

3-4 листика свежего базилика (или щепотка сушеного)

растительное масло

молотый черный перец по вкусу

соль по вкусу



4 порции



91 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца взбить, листья базилика мелко нарубить.

2 Фасоль обжарить на растительном масле (не размораживая) 5-7 минут.

3 Влить взбитые яйца, накрыть сковороду крышкой, жарить до готовности на небольшом огне.

4 При подаче посыпать базиликом; если базилик сушеный, добавить его к яйцам при взбивании.



СОВЕТ

- Базилик можно заменить любой другой зеленью – укропом, петрушкой, зеленым луком и т.д.

Быстрый завтрак из овсянки на 5 дней

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана
овсяных хлопьев
соль по вкусу



1
порция



73
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю налить 4 стакана воды, всыпать овсяные хлопья, посолить, довести до кипения на сильном огне.
- 2 Варить 5 минут на среднем огне.
- 3 Снять кастрюлю с огня, разлить горячую овсянку по баночкам, закрыть баночки крышками герметично; после полного остывания убрать в холодильник.
- 4 Утром открывать по одной баночке, добавив по желанию масло и/или молоко, разогреть в микроволновке.

СОВЕТЫ

- Приготовленная заранее и расфасованная по небольшим баночкам овсянка – отличное решение для приверженцев здорового образа жизни. Такой подход экономит ваше время, обеспечивая полезным и вкусным завтраком на всю рабочую неделю.
- При подаче в овсянку можно добавлять любые ягоды, фрукты, сухофрукты (предварительно замоченные), мед, орехи и т.д. Если каждый день добавлять разные ингредиенты, вы получите 5 разных каш.
- Баночки необходимо использовать стеклянные с закрывающейся крышкой – например, от детского питания. Перед тем, как поставить баночку в микроволновку, крышку нужно снять.



САЛАТЫ

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

Салат – замечательное блюдо. Он может стать и завтраком, и сытным перекусом в течение дня, и даже ужином. Салат, ингредиентами которого являются овощи и белковые продукты – рыба, мясо, птица, – прекрасно утолит голод, станет источником не только необходимой энергии, но и полезных веществ. Вкусный и сытный салат – отличный вариант в ситуации, когда необходимо срочно приготовить что-нибудь на стол. Например, если неожиданно нагрянули гости.



Салат с морковью и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка кукурузы
- 200 г ветчины
- 150 г тертого сыра
- 2 моркови
- 1-2 зубчика чеснока
- майонез по вкусу



4 порции



125 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь натереть на крупной терке, ветчину нарезать соломкой.
- 2** Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом.
- 3** Смешать все ингредиенты, заправить майонезом с чесноком.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Салаты с использованием консервированных продуктов не нуждаются в дополнительной соли. Ветчину в салате можно заменить на отварную курицу.



Салат из фасоли с колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированной красной фасоли (в с/с)
- 200 г вареной колбасы
- 100 г ржанных сухарей
- пучок петрушки
- 1/2 головки красного лука
- майонез по вкусу



4 порции



143 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Колбасу нарезать небольшими кубиками, лук – перьями, петрушку крупно порубить.

2 Смешать все ингредиенты (жидкость из фасоли слить), заправить майонезом.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Этот салат необходимо подавать немедленно, так как сухари в майонезе быстро размокают.



Салат с консервированным тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка тунца в с/с
- 1 банка белой фасоли в с/с
- 2-3 свежих огурца
- 1 небольшая луковича
- 1 ст. л. уксуса
- растительное масло по вкусу



4 порции



96 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать перьями, ошпарить кипятком, залить уксусом, оставить на время подготовки других ингредиентов.

2 Тунца размять вилкой (вместе с жидкостью), огурцы нарезать небольшими кубиками. Слить жидкость из фасоли.

3 Соединить тунца, огурцы, фасоль, лук (без уксуса), перемешать, заправить растительным маслом.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Один свежий огурец можно заменить на соленый или маринованный – это придаст салату некоторую пикантность.



Салат слоеный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 вареных яйца
100 г твердого сыра
2 морковки
2 яблока
майонез по вкусу



4
порции



276
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Салат собирается слоями непосредственно в салатнице, все ингредиенты нужно натереть на крупной терке, каждый слой смазать небольшим количеством майонеза.
- 2 Первый слой – 1 яблоко (очищенное).
- 3 Второй слой – 2 яйца.
- 4 Третий слой – 1 морковь.
- 5 Четвертый слой – 50 г сыра.
- 6 Повторить слои еще раз.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Слоеные салаты очень эффектно смотрятся при индивидуальной подаче. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш праздничный или семейный стол выглядел красиво, собирайте салат в порционных прозрачных салатницах или креманках. Дополнительно украсит салат веточка любой свежей зелени.



Салат с капустой и копченой колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной капусты
200 г копченой колбасы
2 помидора
1 банка зеленого горошка
майонез по вкусу
молотый черный перец по вкусу



4 порции



169 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту тонко нашинковать, колбасу и помидоры нарезать соломкой.

2 Соединить все ингредиенты, поперчить, заправить майонезом, перемешать.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Вместо копченой колбасы можно использовать подкопченную грудинку, окорок, копченую курицу и т.п.



Салат морковный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г моркови
3 вареных яйца
2-3 зубчика чеснока
2 ст. л. жирной сметаны
1 ст. л. натурального йогурта (без сахара и наполнителей)
соль по вкусу



4 порции



87 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь и яйца натереть на крупной терке в одну миску, посолить, перемешать.

2 Чеснок пропустить через пресс.

3 Смешать сметану и йогурт, добавить чеснок, перемешать.

4 Заправить салат сметанно-йогуртовой заправкой.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

В качестве заправки можно использовать майонез или смесь майонеза со сметаной в пропорции 1:1.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



Реклама. 12+

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

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

Приправы и специи – что с чем сочетается



Растительные продукты, грибы
Белковые продукты







В каких блюдах используется



С какими приправами сочетается







Чеснок

-  Капуста, морковь, томаты, фасоль, грибы
-  Говядина, свинина, курица, рыба, тофу
-  Соусы, маринады, рагу, первые блюда, салаты
-  Орегано, куркума, кориандр, тимьян, розмарин







Лавровый лист

-  Картофель, томаты, морковь, грибы, бобовые
-  Свинина, говядина, морепродукты
-  Супы, холодные закуски
-  Тимьян, майоран, черный и душистый перец







Мускатный орех

-  Капуста (все виды), морковь, тыква
-  Баранина
-  Соусы, выпечка, рис
-  Гвоздика, перец (чили, душистый, черный)







Гвоздика

-  Яблоки, тыква, томаты, свекла, сладкий перец
-  Свинина, баранина
-  Маринады, напитки, выпечка
-  Мускатный орех, корица, душистый перец






Душистый перец

-  Все овощи, яблоки
-  Все мясо, птица, рыба
-  Бульоны, супы, десерты, выпечка
-  Перец чили, мускатный орех, кардамон, гвоздика, имбирь







Острый перец (чили, кайенский)

-  Все овощи, бобовые, рис
-  Все мясо, птица, жирная рыба
-  Соусы, маринады, супы, горячие блюда
-  Кумин, паприка и другие перцы, тимьян, орегано, куркума





Паприка

-  Все овощи, бобовые, рис
-  Все мясо, птица, рыба
-  Соусы, маринады, супы, горячие блюда, рис
-  Чеснок, перец (чили, душистый, черный), тимьян, орегано



Имбирь

-  Морковь, свекла, тыква, цитрусовые
-  Свинина, говядина, курица, индейка, рыба
-  Маринады, стир-фрай, рагу, выпечка, напитки
-  Чеснок, черный и душистый перец



Салат из печени трески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка печени трески (130 г)
- 4 вареных яйца
- 1 свежий огурец
- 1 банка кукурузы
- 200 г молодой капусты
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- молотый черный перец
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту тонко нашинковать.
- 2 Огурец нарезать соломкой.
- 3 Яйца натереть на крупной терке.
- 4 Печень трески вынуть из масла и размять вилкой.
- 5 Сделать заправку: смешать сметану, майонез и горчицу.
- 6 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать.
- 7 Заправить салат.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Вместо капусты можно взять любой кочанный салат – например, айсберг – или пекинскую капусту.
- Чтобы убрать лишний жир, печень трески можно сначала выложить на бумажное полотенце.





ЗАКУСКИ

Рецепты

**Секреты
приготовления**

**Полезные
советы**

Закуски могут не только выполнять свои прямые обязанности – первыми появляться на праздничном столе, но и стать полноценным самостоятельным блюдом. Закуска, которую можно приготовить быстро, – настоящая палочка-выручалочка на многие случаи жизни. Закуску можно взять в качестве обеда на работу или в дальнюю дорогу, на пикник, на дачу и т.д. Мы собрали для вас самые интересные закуски, приготовление которых займет у вас считанные минуты.



Крабовые палочки в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 упаковки крабовых палочек

1 яйцо

1 ст. л. молока

100 г твердого сыра

1 стакан панировочных сухарей

пучок петрушки

растительное масло

молотый черный перец по вкусу

соль



4 порции



182 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйцо слегка взбить, посолить, поперчить, добавить молоко, взбить еще раз.

2 Сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко порубить и смешать с сыром.

3 В сотейнике хорошо разогреть масло.

4 Крабовые палочки обмакнуть в яичную смесь, затем обвалять в сухарях и обжарить со всех сторон.

5 Готовые палочки горячими выложить на блюдо и посыпать сыром с зеленью.

СОВЕТ

● Вместо панировочных сухарей можно брать манку. Можно усложнить рецепт, добавив начинку в крабовые палочки. Начинка:

1 Нарезать чуть менее длины палочек сыр, на пачку уходит 3 ложки соуса песто.

2 Развернуть аккуратно палочки, намазать соусом, положить сыр и завернуть обратно.

3 Положить на 10 минут в холодильник.

4 Обмакнуть в яичную смесь, обвалять в сухарях и обжарить со всех сторон.

Так же делать начинку можно из смеси тертых на мелкой терке яиц, плавленого сыра и мелко нарезанного укропа. Хороший вкус у палочек в панировке с начинкой из творога с укропом.

Жареный сулугуни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4
порции



324
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Пикантные сырные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4
порции



362
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Можно для сырных шариков взять маленькие шарики моцареллы. Обвалять в муке, обмакнуть в белок, снова обвалять в муке, обжарить во фритюре.



Креветки в соусе песто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г очищенных креветок
5-7 зубчиков чеснока
80 г твердого сыра
1 ст. л. сливочного масла
450 мл сливок
50 мл оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
5-6 веточек
зеленого базилика
небольшой пучок
петрушки
щепотка острого перца
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу



4
порции



128
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать соус песто: 2 зубчика чеснока, листики базилика, петрушку, оливковое масло, лимонный сок сложить в блендер и взбить.
- 2 Остальной чеснок раздавить плоской стороной ножа и обжарить в течение 30 секунд со щепоткой острого перца на сливочном масле в сотейнике.
- 3 Креветки очистить и добавить в сотейник, обжаривать до розового цвета (2-3 минуты).
- 4 Добавить в сотейник соус песто, перемешать.
- 5 Через 1 минуту влить сливки, посолить, поперчить, довести до кипения, всыпать натертый на мелкой терке сыр и дать ему полностью раствориться.
- 6 Подавать немедленно со свежим хлебом.



калорийность указана на 100 г продукта

Горячая закуска из фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной фасоли
1 банка (300 мл) очищенных помидоров в собственном соку
1 луковица
2 болгарских перца
2 зубчика чеснока
пучок петрушки
растительное масло
специи (масала, имбирь и т.д.) по вкусу
соль по вкусу



4 порции



65 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать четверть-кольцами, перец – небольшими кубиками, нарубить чеснок мелко, а петрушку – крупно.

2 Помидоры нарезать кубиками.

3 В сотейнике на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить перец и чеснок, обжаривать еще 1-2 минуты.

4 Добавить в сотейник фасоль и помидоры (вместе с соком), посолить, добавить специи по вкусу, перемешать, томить на малом огне 5-7 минут.

5 При подаче посыпать петрушкой.



Запеченные баклажаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4 порции



134 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны нарезать вдоль полосками, помидоры – кружками, сыр натереть на терке.

2 В смазанную маслом форму для выпечки выложить полоски баклажанов, сверху – кружки помидоров, поперчить.

3 Сыр переложить в миску, добавить пропущенный через пресс чеснок и майонез, перемешать.

4 Сырную массу равномерно распределить на помидорах.

5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.





Запеченные цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 молодых цукини
 2-3 зубчика чеснока
 1/2 ч. л. порошка карри
 пучок зелени
 1,5 ст. л. растительного
 масла
 молотый черный перец
 по вкусу
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цукини вымыть, обсушить, нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см, сложить в большую миску.
- 2 Посыпать цукини карри, добавить пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, перемешать.
- 3 Выложить цукини одним слоем на противень.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут, перевернуть и запекать еще 10 минут.
- 5 Готовые цукини выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью.

СОВЕТ

● Лучшей зеленью для запеченных таким образом цукини будет кинза.

Но если вы не любите кинзу, ее можно заменить петрушкой.

● Запеченные цукини можно подавать как в качестве горячей, так и холодной закуски.



4
порции



33
кКал



25
минут

Лодочки из болгарского перца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупных болгарских перца
200 г творога
2 ст. л. сметаны
1-2 зубчика чеснока
небольшой пучок укропа
соль по вкусу



4 порции



77 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Укроп мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс.
- 2 Творог размять, добавить сметану, перемешать.
- 3 В творожную массу добавить укроп, чеснок, посолить, поперчить, еще раз перемешать.
- 4 Перец разрезать по складкам на 3-4 части, извлечь семена.
- 5 Разложить творожную начинку по получившимся «лодочкам».



Помидоры в медовом маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г помидоров
2-3 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
1 ст. л. меда
4 ст. л. растительного масла
2 ч. л. лимонного сока
молотый черный перец
соль



4 порции



66 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать кружочками, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нарубить.
- 2 Растительное масло, мед, лимонный сок, зелень, чеснок соединить в одной емкости, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Кружки помидоров выкладывать слоями в салатник, поливая каждый слой маринадом.
- 4 Убрать салатник на 10-15 минут в холодильник, после чего подавать на стол.





Картофель с грибной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 некрупных картофелины
1 луковица
4 шампиньона
2 ломтика бекона
2 ст. л. сметаны
100 г тертого сыра
1 ч. л. горчицы
растительное масло
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу



4
порции



121
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, проколоть кожицу в нескольких местах вилкой, сбрызнуть растительным маслом.
- 2 Поместить картофель в микроволновку, готовить на максимальной мощности 4,5 минуты, затем перевернуть и готовить еще 2 минуты.
- 3 Лук, бекон и грибы нарезать мелкими кубиками.
- 4 На сковороде в небольшом количестве масла обжарить до прозрачности лук (2 минуты), добавить бекон и грибы, жарить до готовности (еще 5 минут).
- 5 Сметану смешать с горчицей.
- 6 Готовую картошку разрезать пополам, посередине сделать углубление, вынув немного картошки ложкой, смазать его сметанной смесью.
- 7 Вынутую картошку смешать с грибной массой и разложить по половинкам картошки.
- 8 Посыпать картошку сыром и вернуть в микроволновку еще на 30 секунд – до расплавления сыра.



Хрустящие наггетсы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе
100 мл кефира
1 стакан панировочных сухарей
1-2 зубчика чеснока
растительное масло
молотый черный перец
по вкусу
соль



4 порции



202 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе слегка отбить и нарезать длинными брусочками толщиной 2-3 см.

2 В кефир добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.

3 Панировочные сухари высыпать в миску, посолить, поперчить, перемешать.

4 Каждый кусок филе обмакивать в кефир, обваливать в сухарях и жарить до золотистой корочки на растительном масле.

5 Готовые наггетсы выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.



Паштет из консервированного тунца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца (в с/с)
2 сваренных вкрутую яйца
1 ч. л. каперсов
1 ч. л. горчицы
2 ч. л. сметаны



4 порции



66 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тунец, яйца, каперсы измельчить с помощью чоппера.

2 Добавить сметану и горчицу, перемешать.

3 Подавать с тостами или гренками.



СОВЕТ

● Каперсы можно заменить маринованным огурчиком.



ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

Приправы и специи – что с чем сочетается



Растительные продукты, грибы
Белковые продукты



В каких блюдах используется



С какими приправами сочетается



Кориандр

Томаты, сладкий перец, картофель, лук

Свинина, говядина, баранина, курица, тофу

Соусы, супы, горячие блюда, выпечка, хлеб

Корица, черный и чили перец, зира



Кардамон

Все овощи, чечевица, цитрусовые

Птица, свинина

Мясные блюда, рис, выпечка, карри

Куркума, корица, имбирь



Корица

Яблоки, груши, морковь, тыква

Баранина, курица

Выпечка, соусы, десерты

Мускатный орех, перец, гвоздика



Розмарин

Картофель, фасоль, лук, зеленый горошек

Свинина, баранина, курица, индейка, рыба

Маринады, первые блюда, горячие блюда

Тимьян, чеснок, орегано, базилик



Базилик

Все овощи, рис

Баранина, говядина, свинина, курица, сыры

Салаты, закуски, соусы, первые и горячие блюда

Тимьян, розмарин, чеснок, орегано, майоран



Тимьян (чабрец)

Все овощи, бобовые, рис, чечевица, грибы

Все мясо, вся птица, вся рыба

Бульоны, соусы, маринады, горячие блюда

Перец, розмарин, орегано



Орегано

Все овощи, бобовые, рис

Свинина, говядина, птица, рыба

Соусы, маринады, рагу, салаты, закуски

Тимьян, черный и душистый перец, лавровый лист



Анис

Все овощи, фрукты, бобовые, рис

Свинина, говядина, рыба

Соусы, супы, подливы, салаты, выпечка, напитки

Перец, гвоздика, корица, кардамон



Закуска из свежих грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г свежих грибов

40 г бекона

20 г сливочного масла

1 ст. л. растительного
масла

2-3 зубчика чеснока

1 ст. л. панировочных
сухарей

1 ч. л. лимонного сока

молотый черный перец
по вкусу

соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы почистить, крупные – разрезать на 2-4 части.
- 2 Обжарить грибы на смеси масла в течение 3-4 минут.
- 3 Бекон нарезать тонкой соломкой, чеснок пропустить через пресс.
- 4 Смешать бекон и чеснок с панировочными сухарями, посыпать этой смесью грибы, поперчить.
- 5 Жарить, помешивая, на небольшом огне 7-10 минут, в самом конце сбрызнуть лимонным соком.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Можно брать как лесные грибы, так и шампиньоны. Главное условие – примерно одинаковый размер грибов. Мельчить грибы не стоит – мелкие и средние экземпляры оставляем целыми. Иначе сок, выделившийся при обжаривании, превратит процесс в тушение.
- Ножки грибов стоит начать жарить первыми – они более плотные.
- Солят грибы при жарке в конце – иначе они пустят сок. Жарить грибы лучше всего в кипящем масле, постоянно помешивая.



2
порции



61
кКал



15
минут

Огурцы в остром маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 огурца
1 перец чили
60 мл рисового уксуса
60 мл кунжутного масла
2 ст. л. соевого соуса



8 порций



24 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец чили нарезать тонкими колечками.
- 2 Смешать кунжутное масло, соевый соус и рисовый уксус.
- 3 В масляно-уксусную смесь добавить перец чили, перемешать.
- 4 Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими брусочками и слегка размять руками или нарезать тонкими пластинами.
- 5 Залить огуречные брусочки маринадом и дать постоять несколько минут.



Малосольные огурцы в пакете

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг огурцов
3-4 зубчика чеснока
пучок укропа
3 ст. л. соли
1 ст. л. сахара



8 порций



13 кКал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы тщательно вымыть в холодной воде.
- 2 Укроп крупно порезать.
- 3 Чеснок очистить и нарезать ломтиками.
- 4 Отрезать у огурцов кончики.
- 5 В крепкий пакет сложить все ингредиенты, включая соль и сахар, пакет завязать, хорошенько потрясти, чтобы соль и сахар равномерно распределились по огурцам, и убрать в холодильник на 1 час.





Шаурма (шаварма)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 помидор
- 1 огурец
- 150 г жареного куриного мяса
- 3-4 веточки укропа
- 2 пера зеленого лука
- 3-4 салатных листа
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. сметаны
- 1 армянский лаваш
- соль по вкусу



2
порции



158
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриное мясо, помидор, огурец и салат нарезать тонкой соломкой.
- 2** Укроп и лук мелко нарубить.
- 3** Сделать соус: смешать сметану и майонез, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.
- 4** Лаваш разрезать на две равные части.
- 5** Посередине куска лаваша положить немного соуса, сверху выложить половину нарезанной курицы и овощей с зеленью, аккуратно свернуть лаваш.

СОВЕТ

Для приготовления шаурмы лаваш надо выбирать свежий, не склонный к растрескиванию. Заворачивать шаурму начинаем с одного края, для чего размещаем начинку в центре. Один край лаваша заводим внахлест на начинку и затем сворачиваем рулет. Можно помещать начинку в питу – плоскую пресную лепешку, внутри которой при выпечке получается своеобразный карман для начинки. Приготовить шаурму можно из любого мяса. Подают шаурму не только в лаваше и пите, но и порционно.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

По мнению диетологов, первые блюда – суп, щи и т.п. – идеальный вариант дневной еды. Это блюдо надолго дает ощущение сытости, не утяжеляя при этом пищеварительную систему. Однако приготовление первых блюд – дело, как правило, отнюдь не быстрое. Поэтому многие занятые люди зачастую только мечтают о домашнем супе.

В этом разделе мы подобрали рецепты простых и вкусных первых блюд, на приготовление которых понадобится совсем немного времени.



Суп из рыбных консервов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка рыбных консервов
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 ст. л. риса
- пучок зелени
- 2 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Налить в кастрюлю 2 л воды, поставить на огонь.
- 2** Картофель нарезать кубиками, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на терке, зелень мелко порубить.
- 3** Когда вода закипит, положить в кастрюлю картофель и рис, варить 15 минут.
- 4** Лук и морковь спассеровать на растительном масле, добавить в суп вместе с рыбой, посолить, перемешать.
- 5** Готовый суп снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 2-3 минуты.
- 6** При подаче поперчить и посыпать зеленью.



СОВЕТ

Консервы для супа лучше брать в собственном соку или в масле, рыбу выбирать плотную – сардину, горбушу, скумбрию.



Итальянский яичный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 мл куриного бульона
2 яйца
80 г твердого сыра
20 г панировочных сухарей
горсть свежего шпината (или щавеля)
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



4 порции



128 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр натереть на мелкой терке, шпинат нарезать полосками.
- 2 Яйца смешать с сыром, посолить, поперчить, добавить сухари, перемешать.
- 3 В кипящий бульон положить шпинат, перемешать.
- 4 Влить, интенсивно помешивая, яичную смесь, убавить огонь до минимума, через минуту выключить.
- 5 Подавать немедленно.



Бульон с гренками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 л мясного бульона
1 батон белого хлеба
1 ст. л. сливочного масла
50 г твердого сыра
2 яйца
пучок зелени
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



4 порции



46 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, смазать маслом.
- 2 Сыр натереть на мелкой терке, посыпать им ломтики батона.
- 3 Запечь хлеб в разогретой до 200 градусов духовке до румяности (5 минут).
- 4 Зелень мелко порубить.
- 5 Отварить яйца до полуготовности.
- 6 Бульон разогреть, разлить по тарелкам, поперчить, посыпать зеленью, добавить половинку яйца; отдельно подать гренки.



СОВЕТ

Гренки также можно приготовить в микроволновке за 30 секунд, поставив ее на максимальную мощность.



Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мясного фарша

1 яйцо

3 картофелины

1 луковица

1 морковь

пучок зелени

2 лавровых листа

5-6 горошин душистого перца

соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В фарш добавить яйцо и мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать, выбить.

2 Сформировать фрикадельки величиной с грецкий орех, опустить в кипящую воду или бульон (2 л).

3 Картофель нарезать кубиками, морковь – тонкими кружочками; добавить овощи в бульон и варить до готовности картофеля.

4 За 3 минуты до готовности посолить, добавить лавровый лист и душистый перец.

5 Подавать, посыпав рубленой зеленью.



4 порции



34 кКал



25 минут

Томатный суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 л бульона (или воды)
 350 г мясного фарша
 1 луковица
 300 г помидоров
 1 ст. л. томатной пасты
 100 г вермишели
 200 мл сливок
 1 лавровый лист
 1 ст. л. паприки
 2-3 веточки тимьяна
 пучок петрушки
 молотый черный перец
 по вкусу
 соль по вкусу



4 порции



56 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В бульон положить разрезанную на 4 части луковицу, паприку, тимьян, поставить на огонь.
- 2 Помидоры нарезать кубиками, зелень мелко порубить.
- 3 Из фарша слепить небольшие фрикадельки, положить в закипевший бульон.
- 4 Через 5 минут добавить помидоры, томатную пасту, лапшу, посолить, перемешать, варить 10 минут.
- 5 При подаче суп поперчить, посыпать петрушкой, влить сливки.



Сырный суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г мясного фарша
 3 картофелины
 1 луковица
 1 морковь
 60 г сыра
 растительное масло
 молотый черный перец
 по вкусу
 соль по вкусу



4 порции



45 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Поставить на огонь кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения.
- 2 Сформировать из фарша небольшие фрикадельки, опустить в кипящую воду.
- 3 Картофель нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 4 Картофель добавить в кастрюлю с фрикадельками, варить 10 минут.
- 5 Лук и морковь спассеровать на растительном масле, добавить в кастрюлю.
- 6 Сыр натереть на терке, добавить в готовый суп, перемешать.



- 7 Накрыть кастрюлю крышкой, снять с огня и дать постоять, пока сыр не расплавится.



Суп с сосисками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 сосиски
- 4 картофелины
- 1 луковица
- 5-7 горошин черного перца
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- пучок зелени
- соль по вкусу



4 порции



75 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Поставить на огонь кастрюлю с 2 л воды.
- 2** Картофель нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, сосиски – кружочками, зелень мелко нарубить.
- 3** Закипевшую воду посолить, добавить картофель, варить 10 минут.
- 4** Лук спассеровать на смеси масла до золотистого цвета, добавить сосиски, жарить еще 2 минуты.
- 5** Добавить в суп зажарку с сосисками, лавровый лист, перец горошком.
- 6** При подаче посыпать рубленой зеленью.

СОВЕТ

Вместо сосисок для приготовления этого супа можно использовать любые колбасные изделия: сардельки, колбасу и т.п.



калорийность указана на 100 г продукта

Сырный суп с горбушей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе горбуши
3 картофелины
3 плавяных сырка
небольшой пучок укропа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Поставить на огонь кастрюлю с водой (1,8 л).
- 2 Картофель нарезать небольшими кубиками, укроп мелко нарубить.
- 3 Когда вода закипит, положить картофель в кастрюлю, варить 10 минут.
- 4 Добавить плавяные сырки, размешать до их полного растворения.
- 5 Горбушу нарезать небольшими кусками, добавить в суп, варить еще 5 минут.
- 6 Готовому супу дать настояться под крышкой 5 минут.
- 7 Подавать, посыпав рубленым укропом.



Нежный крем-суп из цуккини

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г молодых цуккини
2 белых луковицы
2 плавяных сырка (200 г)
2-3 зубчика чеснока
2 л бульона (или воды)
2 ст. л. растительного масла
сухарики по вкусу
молотый белый перец по вкусу
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок нарезать произвольно, спассеровать на растительном масле.
- 2 Цуккини нарезать некрупными кубиками.
- 3 Довести до кипения бульон (или воду), положить цуккини, посолить, еще раз довести до кипения.
- 4 Добавить в бульон спассерованные овощи и нарезанные небольшими кубиками сырки.
- 5 Варить на небольшом огне до полного растворения сыра.
- 6 С помощью погружного блендера пюрировать суп. При подаче поперчить, идеально подать сухарики.





Фасолевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированной фасоли
- 1 луковица
- 1 морковь
- 5 картофелин
- 200 г колбасы
- 1 ст. л. томатной пасты
- 6-8 горошин душистого перца
- 1-2 лавровых листа
- пучок зелени
- растительное масло
- молотый черный перец по вкусу



6 порций



56 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель почистить, нарезать некрупными кубиками.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 3** Налить в кастрюлю 3 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, подсолить, положить картофель, варить до готовности (15 минут).
- 4** Лук и морковь спассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту, жарить, помешивая, 5 минут.
- 5** Добавить спассерованные овощи в суп.
- 6** Колбасу нарезать небольшими кубиками, добавить в суп вместе с лавровым листом и душистым перцем.
- 7** За 3 минуты до готовности добавить фасоль, проверить на соль, довести суп до кипения, снять с огня, накрыть кастрюлю крышкой, дать постоять 3-5 минут.
- 8** При подаче поперчить и посыпать мелко рубленой зеленью.

СОВЕТ

Суп будет вкуснее, если использовать подкопченные колбасные изделия.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Горячие блюда – основа любого стола, хоть повседневного, хоть праздничного. В классическом варианте это мясо, птица или рыба с гарниром из овощей, круп, макаронных изделий и т.д. Возможно ли приготовить полноценное горячее блюдо менее чем за час? Конечно возможно, говорим мы. Даже если у вас совсем немного времени и ограниченный набор продуктов, вы сможете приготовить горячее блюдо, если выберете один из рецептов этого раздела нашего справочника.

Тортилья с охотничьими колбасками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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




4
порции


163
кКал


30
минут

калорийность указана на 100 г продукта

Макароны с мясом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Тефтели с макаронными изделиями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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





Паста с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г мелкой пасты
 200 г очищенных креветок
 100 мл сливок
 100 г твердого сыра
 1 зубчик чеснока
 растительное масло
 молотый белый перец
 по вкусу
 соль по вкусу



2
порции



283
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пасту сварить до состояния аль денте в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг (оставить немного воды, в которой варилась паста).

2 В сотейнике разогреть растительное масло, чеснок раздавить плоской стороной ножа, положить в разогретое масло, обжаривать 1-2 минуты, вынуть и выбросить.

3 Положить в сотейник креветки, обжаривать 2-3 минуты, выложить на тарелку.

4 Влить в сотейник сливки, нагреть до кипения, вернуть креветки, готовить еще пару минут.

5 Сыр натереть на мелкой терке, половину всыпать в сотейник, перемешать.

6 Выложить в сотейник пасту, долить немного воды, в которой она варилась, перемешать и через 1-2 минуты снять с огня.

7 При подаче посыпать оставшимся сыром.



Куриное филе с рисом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4
порции



109
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой.
- 2 Кусочки филе обжарить на растительном масле до перемены цвета, добавить лук и морковь, жарить все вместе 5-7 минут.
- 3 Посолить, добавить специи и чеснок (неочищенный), всыпать рис и залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 1 см.
- 4 Готовить под крышкой на небольшом огне до полного впитывания рисом жидкости (15 минут).



Фаршированные перцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 болгарских перца
150 г сыра
2 зубчика чеснока
3 ст. л. сметаны
пучок зелени



2
порции



146
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перцы разрезать пополам, удалить семена, не трогая плодоножки.
- 2 Чеснок и зелень мелко порубить, сыр натереть на крупной терке.
- 3 Сыр, чеснок, зелень и сметану смешать и наполнить половинки перцев.
- 4 Запекать 1-2 минуты в микроволновой печи на максимальной мощности.





Быстрый фарш для быстрых блюд

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мясного фарша

1 крупная луковица

пучок зелени

1-2 ст. л. растительного масла

специи по вкусу

соль по вкусу



Отличной заготовкой для быстрого приготовления еды на несколько дней может стать мясной фарш. Приготовив его, вы целую неделю будете иметь возможность быстро готовить самые разнообразные, питательные и очень вкусные блюда: макароны по-флотски, глазунью и омлет с фаршем, мясные маффины и многое другое.

Из какого конкретно мяса будет фарш, решать только вам. Фарш может быть как однородным (свинина, говядина, курица и т.д.), так и смешанным (свинина + говядина, курица + индейка, говядина + курица и т.п.).

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, зелень мелко нарубить.
- 2 На растительном масле обжарить лук до прозрачности (1-2 минуты).
- 3 Добавить в сковороду фарш, обжарить до перемены цвета, помешивая.
- 4 Фарш посолить, добавить специи и зелень, перемешать, жарить еще 1-2 минуты.
- 5 Готовый фарш хранить в холодильнике в герметично закрытом контейнере не более 7 дней.



4 порции



140-350 кКал



15 минут

Мясные маффины с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 яиц
8 ст. л. готового фарша
1 болгарский перец
1/4 кочана цветной капусты
небольшой пучок зелени
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



140
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец освободить от семян, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Цветную капусту нарезать тонкими слайсами.
- 3 Зелень мелко порубить.
- 4 Формочки для маффинов смазать растительным маслом, положить в каждую 1 ст. л. готового фарша, формируя ложкой небольшие бортики.
- 5 Разложить по формочкам кусочки перца и слайсы цветной капусты.
- 6 Разбить в каждую формочку яйцо, посолить, поперчить.
- 7 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 5-10 минут.



Омлет с фаршем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
2 ст. л. готового фарша
1 ст. л. тертого сыра
2-3 веточки зелени
1 ч. л. сливочного масла
2 ч. л. растительного масла
соль по вкусу



1
порция



174
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с солью.
- 2 В сковороде разогреть растительное масло, распустить сливочное.
- 3 Вылить в сковороду взбитые яйца.
- 4 Когда одна сторона омлета чуть прихватится, выложить на его половину готовый фарш и накрыть второй половиной.
- 5 Когда нижняя часть омлета приобретет золотистый цвет, перевернуть его и обжарить вторую сторону.
- 6 При подаче посыпать рубленой зеленью.





Рыба с овощами в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе рыбы
1 лимон
1 морковь
1 луковица
4 картофелины
3 ст. л. растительного
масла
специи по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разогреть духовку до 200 градусов.
- 2 Овощи и лимон нарезать тонкими кружочками.
- 3 В рукав для запекания положить картофель.
- 4 Филе рыбы нарезать на порционные куски, выложить на картофель, сверху разложить остальные овощи и лимон, посыпать специями, посолить, сбрызнуть растительным маслом.
- 5 Рукав завязать с обеих сторон, выложить на противень, проделать сверху несколько отверстий для выхода пара. Запекать 20 минут.



4
порции

86
кКал

25
минут

Макаронные изделия с консервированным тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4 порции



114 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Куриное филе с цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриного филе
1 цукини (или кабачок, 500-600 г)
1 луковица
2 зубчика чеснока
растительное масло
специи по вкусу
соль по вкусу



4 порции



74 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать небольшими продолговатыми кусочками, лук – четверть-кольцами, цукини – солломкой, чеснок мелко нарубить.
- 2 Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить филе, жарить все вместе, помешивая, 10 минут.
- 3 Добавить цукини и чеснок, посолить, добавить специи, жарить до готовности (10-12 минут).





Летнее соте

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан
1 цукини (или кабачок)
1 болгарский перец
1 луковица
2 огурца
пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
по вкусу
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и перец нарезать полукольцами, остальные овощи – некрупными кубиками.
- 2 Сковороду хорошо разогреть, налить немного масла и быстро, за 5-7 минут, обжарить все овощи вместе, постоянно перемешивая их.
- 3 В процессе жарки посолить, поперчить.
- 4 Петрушку крупно порубить.
- 5 Подавать, посыпав петрушкой.



4
порции

60
кКал

15
минут

Рыба, припущенная в молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе любой нежирной рыбы (треска, хек, пикша и т.п.)

1 стакан молока

1 луковица

1 морковь

1 стебель сельдерея
пучок зелени

соль по вкусу



6 порций



102 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу порезать на порционные куски, овощи – мелкими кубиками, зелень мелко порубить.

2 Рыбу уложить в кастрюлю (или глубокий сотейник), сверху выложить все овощи, залить молоком.

3 Если молока не хватит, долить холодной воды (рыба должна быть полностью покрыта).

4 Довести до кипения, варить 10-15 минут.

5 Подавать рыбу посыпанной зеленью (овощи и бульон в пищу не идут).



Тушеная куриная печень

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриной печени

1 луковица

1 ст. л. муки

100 г сметаны

3 ст. л. растительного масла

молотый черный перец по вкусу

соль по вкусу



4 порции



146 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать небольшими кубиками, спассеровать на растительном масле до прозрачности.

2 Печень промыть, удалить жир и пленки, обсушить, крупные куски разрезать пополам.

3 Обвалить печень в муке.

4 Выложить печень в сотейник с луком, обжарить до румяной корочки.

5 Обжаренную печень посолить, поперчить, залить сметаной, добавить 100 мл горячей воды, перемешать, тушить под крышкой 15 минут.

6 Подавать с любым отварным гарниром: рис, гречка, паста, картофель.





Капсалон с куриным филе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриное филе
- 4 сваренные в мундире картофелины
- 150 г шампиньонов
- 1 луковица
- 100 г твердого сыра
- 250 мл сливок
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- пучок зелени
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу


4 порции


198 ккал


25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе нарезать небольшими кубиками, лук – мелкими кубиками, грибы – тонкими слайсами, сыр натереть на крупной терке.

2 Куриное филе обжарить на растительном масле до румяной корочки, добавить лук, обжаривать все вместе еще 3 минуты, добавить грибы, все перемешать, посолить, поперчить, залить сливками и держать на небольшом огне 5-7 минут до загустения.

3 Отдельно на сливочном масле обжарить очищенный и нарезанный крупно картофель.

4 В форму для запекания выложить картофель, залить курино-грибной смесью, посыпать сыром.

5 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 5-7 минут (до полного расплавления сыра).

6 Подавать, посыпав рубленой зеленью.





ВЫПЕЧКА

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

Выпечка – это не только пироги из русской печи. Сегодня существует великое множество вариантов выпечки, в том числе и такой, которая не требует ни особых навыков, ни специальных приспособлений. Мало того, в отличие от пирогов, приготовление которых занимает часы, выпечка нередко не требует много времени.

В этом разделе мы собрали рецепты именно такой выпечки. Попробуйте, и наверняка какие-то из этих рецептов останутся с вами надолго.



Заливной пирог на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



6 порций

239 кКал

30 минут

Рыбный пирог на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
200 мл кефира
3 сваренных вкрутую яйца
0,5 ч. л. соды
1 банка рыбных консервов
5-6 маслин
небольшой пучок зелени
растительное масло
молотый черный перец по вкусу
соль по вкусу



6 порций



153 ккал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить, нарезать мелкими кубиками, зелень мелко нарубить, маслины порезать кружочками.
- 2 Рыбные консервы размять вилкой, добавить яйца и зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 Яйцо слегка взбить с кефиром, добавить муку и соду, перемешать до однородности.
- 4 Сковороду смазать маслом, вылить тесто, сверху разложить начинку.
- 5 Накрыть сковороду крышкой и поставить на малый огонь на 25 минут.



Шоколадный кекс к чаю

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 ст. л. муки
8 ст. л. сахара
2 яйца
5 ст. л. какао-порошка
0,5 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли



4 порции



356 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все ингредиенты соединить в одной емкости, смешать до однородности.
- 2 Разложить тесто по 4 чашкам объемом 200 мл.
- 3 Готовить в микроволновке на максимальной мощности 2-3 минуты (кексы не должны опадать после приготовления).





Коблер из белого хлеба с колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 батон белого хлеба
- 200 г колбасы
- 3 яйца
- 100 мл молока
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 ст. л. сливочного масла
- 100 г сыра
- щепотка мускатного ореха
- 1/4 ч. л. орегано
- молотый черный перец по вкусу
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Колбасу, лук и перец нарезать небольшими кубиками.
- 2** Хлеб нарезать ломтиками, выложить половину в смазанную маслом форму для запекания.
- 3** На хлеб выложить слоями колбасу, перец, лук.
- 4** Сверху выложить остальной хлеб.
- 5** Яйца слегка взбить с молоком, залить содержимое формы.
- 6** Сыр натереть на крупной терке, посыпать коблер.
- 7** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.




8 порций


282 кКал


25 минут

Хачапури на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г муки
300 г сыра
150 г сметаны
2 яйца
2 зубчика чеснока
пучок зелени
1 ч. л. соды
1 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр натереть на крупной терке, сложить в большую миску.
- 2 В миску с сыром разбить яйца, добавить муку, соль, гашенную лимонным соком соду, перемешать.
- 3 Чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нарубить.
- 4 Добавить чеснок и зелень в сырную массу, перемешать.
- 5 На хорошо разогретую сковороду налить масло, выложить полученную массу, накрыть сковороду крышкой.
- 6 Когда нижняя сторона хачапури подрумянится, перевернуть и жарить до готовности.



Пирог со сгущенкой на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка сгущенки
160 г муки
2 яйца
0,5 ч. л. соды
1 ст. л. сливочного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с содой.
- 2 Влить во взбитые яйца сгущенку, перемешать до однородности.
- 3 Всыпать муку, замесить однородное тесто (следить, чтобы не было комочков).
- 4 Глубокую сковороду хорошо смазать маслом по всей поверхности, выложить тесто.
- 5 Накрыть сковороду крышкой и поставить на малый огонь на 25-30 минут.





СЛИВОВЫЙ КРАМБЛ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г муки
- 60 г сливочного масла
- 70 г сахара
- 600 г крупных плотных слив
- 1 ч. л. корицы




4 порции


161 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сливы разрезать пополам, извлечь косточки, разрезать каждую половинку еще на 2 части.
- 2** Сложить сливы в миску, посыпать корицей, перемешать (если сливы кислые, можно добавить 1-2 ложки сахара).
- 3** Муку смешать с сахаром, добавить нарезанное небольшими кубиками холодное масло, быстро перетереть руками в крошку.
- 4** Сливы выложить в форму для запекания, засыпать мучной крошкой.
- 5** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

СОВЕТЫ

- Крамбл можно печь также с яблоками, грушами, крыжовником, клубникой.
- По вкусу в крамбл можно добавлять орехи, цедру лимона или апельсина, а также использовать вместо части сахара ванильный сахар.
- Крамбл подают теплым с шариком мороженого.
- Хорош крамбл и в холодном виде.



ДЕСЕРТЫ

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

В этом разделе мы собрали для вас рецепты вкуснейших десертов, которые можно приготовить буквально за считанные минуты. Каждый из них имеет свою изюминку, свой неповторимый шарм. Для приготовления этих десертов вам понадобятся самые простые ингредиенты, которые есть на каждой кухне, в каждом холодильнике. А приготовление их так просто, что справится и ребенок, поэтому можете привлечь к процессу детей – они с удовольствием помогут вам.



Апельсиновый десерт с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 апельсина
6 ст. л. меда
200 г арахиса
1 ч. л. корицы

1 ч. л. сливочного масла



4
порции



171
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи крупно порубить.
- 2 Апельсины вымыть, обсушить, нарезать кружками, выложить в смазанную маслом форму для запекания.
- 3 Посыпать апельсины равномерно корицей и орехами, полить медом.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10-15 минут.

СОВЕТЫ

- Вместо арахиса можно использовать грецкие орехи или фундук.
- Мед можно заменить коричневым сахаром.



Апельсиновый а-ля сорбет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина
2 яблока
5 штук кураги
или чернослива
1 ст. л. лимонного сока

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить фрукты: у яблока снять кожуру и удалить сердцевину. Разрезать на части. Почистить апельсины, тоже разрезать на части.
- 2 Соком лимона сбрызнуть яблоки и взбить блендером.
- 3 Вымыть курагу, добавить к яблокам. Взбить.
- 4 Добавить апельсин, взбить, разложить по порциям.



2
порции



47
кКал



10
минут

Творожно-банановый десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банана
180 г творога
150 г йогурта
ягоды для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Бананы очистить, разломить на несколько кусков.
2 Бананы, творог, йогурт сложить в чашу блендера,

взбить до однородности.

3 Разложить десерт по креманкам или широким стаканам, украсить ягодами.



2 порции

91 кКал

5 минут

Творожное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
50 г изюма

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Изюм залить кипятком.
2 Яйцо взбить.
3 Творог растереть с сахаром, ввести яйцо.
4 Добавить изюм (отжатый), перемешать.

5 Выложить полученную массу в силиконовую форму для запекания.

6 За-

пекать в микроволновке на максимальной мощности 5 минут.

7 Подавать со сметаной, джемом, вареньем и т.п.



4 порции

117 кКал

15 минут



Фруктово-ягодный десерт с мороженым

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 красных яблока
- 100 г черной смородины
- 100 г красной смородины
- 200 г фруктового йогурта
- 1 ч. л. лимонного сока
- 400 г ванильного мороженого или пломбира
- веточка мяты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки почистить, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, разложить по креманкам.

2 Ягоды снять с веточек, разложить на яблоки.

3 Залить салат фруктовым йогуртом, сверху положить шарик мороженого, украсить листиками мяты.

4 Подавать немедленно.



4
порции



84
кКал



15
минут

Клубника под розовым муссом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г клубники
130 г сахара
3 яйца
110 г орехов

СОВЕТ

Подобный десерт можно также делать из земляники и малины.



4
порции



103
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Половину клубники (самые спелые ягоды) растереть с половиной сахара, остальные ягоды разрезать пополам.
- 2 Орехи крупно нарубить.
- 3 Отделить белки от желтков.
- 4 Белки взбить с оставшимся сахаром до пышной пены, аккуратно ввести растертую клубнику.
- 5 В креманки положить разрезанные пополам ягоды, посыпать орехами, сверху выложить розовый мусс.



Ягодный десерт с мюсли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г садовых или лесных ягод
8 ст. л. мюсли
200 г творога
300 мл натурального йогурта
2 ст. л. меда
листья мяты



4
порции



85
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Йогурт взбить с медом и творогом.
- 2 В креманки или высокие стаканы выложить слоями: ягоды, мюсли, творожную массу; последним слоем – ягоды.
- 3 Украсить листиками мяты.

СОВЕТ

Можно использовать любые ягоды, а также фрукты, которые необходимо нарезать небольшими кубиками.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 сентября по 20 декабря 2020 года открыта
ПОДПИСКА на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
на 1-е полугодие 2021 года.

Оформить подписку до почтового ящика
можно во всех почтовых отделениях



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

1 месяц	37,63 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	225,78 руб.*

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

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

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

как подписаться сидя
дома или на даче без
посещения почтового
отделения

Онлайн
на сайте
Почты
России



<https://podpiska.pochta.ru>

преимущества
онлайн-подписки

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

инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru

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



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