

ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить
апрель 2004 / №6 (10)





БУДЕШЬ ВЕСЕЛ, БУДЕШЬ СЫТ, ЕШЬ ПЕЛЬМЕНИ

РУССКИЙ ХИТ®

РЕЦЕПТ №7

**ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ
В ПРЯНОМ СОУСЕ**



Ингредиенты:

Пачкапельмений «Русский Хит» «из говядины», сливочное масло;

для соуса: гвоздика – 5 шт., стручки кардамона – 9 шт., 1 ч. л. тмина, кайенский перец – 1/2 ч. л., 1 долька чеснока, черный перец горошком – 8 шт., 1/2 ч. л. протертого свежего корня имбиря, 3 луковицы, процеженный сок 1 лимона.

Способ приготовления:

Поставить воду на огонь, посолить, опустить в нее стручки кардамона, гвоздику и довести до кипения. В кипящую воду опуститьпельмени и отварить согласно инструкции на пачке. Переложитьпельмени шумовкой в блюдо, полить сливочным маслом. В сковороде обжарить лук, добавить тмин, мелко порубленный чеснок, тертый имбирь, сок лимона. Убавить огонь до самого маленького, добавить кайенский и черный перец, раздавленный в ступке. На край подогретой тарелки положить 1 столовую ложку соуса и аккуратно, не смешивая с соусом, выложить горячиепельмени.

**5 ОТЛИЧИЙ
ПЕЛЬМЕНЕЙ
РУССКИЙ ХИТ**

1. ОТЛИЧНОЕ МЯСО ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.
2. ОТМЕННЫЕ СПЕЦИИ.
3. ОТБОРНАЯ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА.
4. ВЕДУЩИЕ МИРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МОМЕНТАЛЬНОЙ ГЛУБОКОЙ ЗАМОРОЗКИ.
5. ВСЕГДА ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!



тема
конкурса –
витаминные
напитки

Дорогие друзья!

Наконец-то пришла настоящая весна! А вместе с ней – хорошее настроение, желание шутить, смеяться и любить. Главное, чтобы на все это хватило сил. В качестве помощи предлагаем вам рецепты блюд, богатых разнообразными витаминами. Воспользуйтесь ими, и жизнь будет радовать вас каждый день.

«Школа гастронома» продолжает конкурс читательских рецептов. Как вы помните, тема апреля – витаминные напитки. Поделитесь с нами, как вы боретесь с весенним авитаминозом. Самый интересный рецепт мы опубликуем в журнале, а в конце 2004 года читатель, победивший в конкурсе по итогам года, получит специальный приз – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».

В апрельском конкурсе примут участие письма, присланные до 15 мая 2004 г. Желаем удачи!

Ваша «Школа гастронома»



содержание

2 закуски

рулет крабовый
салат с цикорием

5 рыба

лосось с икорным кремом

6 паста

канчеллоне с грибами и креветками

8 птица

грудки утиные со сладкой кукурузой

10 супы

суп из утки с имбирем

12 мясо

рулет из говядины и куриного филе
леченочные опадьи

15 кулинарная студия МАГГИ

каравай фаршированный
суп венгерский

19 полуфабрикат

торт апельсиновый

20 выпечка

суфле банановое

22 десерт

варенье из кураги

23 основы

кекс с марципаном
рулет марципановый с изюмом
и миндалем

27 напитки

– имбирный напиток
– имбирный чай
– тонизирующий имбирный напиток
с манго и апельсинами

условные обозначения



★ полезный совет



рулет | крабовый



Время приготовления: **50 мин.**

Порций: **8-10**

1 порция: **277,8 ккал**

белки – 17,0 г, жиры – 19,0 г,
углеводы – 9,7 г



Что нужно:

50 г сливочного масла
0,5 стакана муки
2 стакана молока
4 яйца
2 зубчика чеснока
0,3 стакана тертого твердого сыра
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

50 г зеленого лука
2 ст. л. сливочного масла
2 пакета (по 240 г) крабовых палочек
200 г плавленого сыра
2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа
соль, перец



1

Что делать:

1 Отделить яичные желтки от белков: белки поставить в холодильник. Сотейник поставить на огонь. Растопить сливочное масло. Уменьшить огонь, добавить муку и готовить, постоянно размешивая, пока масса не загустеет.

2 Тонкой струей влить молоко. Продолжать готовить, постоянно помешивая. Когда смесь начнет закипать, немедленно снять сотейник с огня. Вбить в мучную смесь желтки. Чеснок очистить, измельчить, вместе с солью и перцем добавить в смесь. Тщательно перемешать, охладить до комнатной температуры, время от времени размешивая. Разогреть духовку до 180 °С.



2

3 Яичные белки взбить в густую пену. Добавить в мучную смесь 2 ст. л. взбитых белков, перемешать. Добавить остальные белки вместе с тертым сыром, еще раз тщательно перемешать. На противень с бортиками постелить пергамент, смазать его растительным маслом. Вылить смесь на противень, разровнять, поставить в духовку на 30 мин. Вынуть из духовки, накрыть пищевой пленкой, дать остыть.

4 Лук вымыть, мелко нарезать и обжарить в разогретом на сковороде сливочном масле до мягкости. Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками, сложить в миску, добавить обжаренный лук, зелень и плавящийся сыр. Посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

***** Вместо крабовых палочек вы можете использовать мясо креветок, раков и, конечно, натуральное крабовое мясо. Мы выбрали крабовые палочки исключительно из соображений доступности.

5 Начинку выложить на остывшее суфле. Разровнять ее так, чтобы она ровным слоем покрывала суфле, не доходя до краев 2–3 см.

6 Свернуть суфле в рулет, завернуть его в пергамент и дать настояться 1 ч.

Подавать как холодную закуску. ■



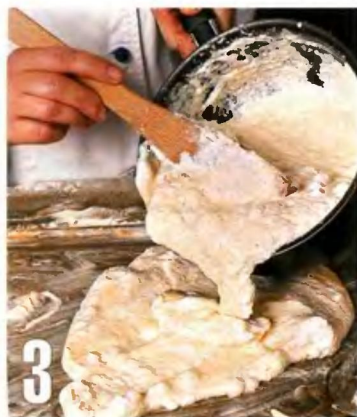
4



5



6



3

КСТАТИ



Крабовые палочки, и это не секрет, делаются совершенно не из крабов. В их состав входит рыбный фарш – из трески или минтая, яичный белок, крахмал, натуральные ароматизаторы и пищевые красители. То есть в них, к сожалению, почти нет витаминов. Поэтому мы советуем употреблять крабовые палочки в сочетании с луком, чесноком и прочей огородной зеленью.



наш совет

Этот салат можно заправлять не только натуральным, но и фруктовым йогуртом. Его сладкий вкус хорошо сочетается с горьковатым вкусом цикория.

салат с цикорием



Время приготовления: **15 мин.**

Порций: **6-8**

1 порция: **211,4 ккал**

белки – 2,8 г, жиры – 12,6 г,
углеводы – 21,7 г

Что нужно:

- 1 средний кочан цикория
- 1 красное яблоко
- 2 мандарина
- 2 ст. л. молотых грецких орехов
- 1 лимон
- 200 г натурального йогурта
- 1 ч. л. оливкового масла
- 1 ст. л. мелко рубленной зелени

Что делать:

1 Цикорий разобрать на листья, верхние удалить. Остальные вымыть, обсушить бумажными салфетками и положить часть для сервировки салата.

2 Внутренние листья вымыть и нарезать тонкой соломкой. Яблоко освободить от сердцевины, мандарины очистить и нарезать все небольшими кубиками. Яблоко сбрызнуть лимонным соком. Перемешать.

3 Добавить в салат грецкие орехи, цедру и сок лимона. Перемешать и разложить на листья цикория. Полить заправкой, приготовленной из натурального йогурта, зелени и оливкового масла.



ЛОСОСЬ

с икорным кремом



Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **1**

1 порция: **722 ккал**

белки – 44,9 г, жиры – 56,8 г,
углеводы – 7,8 г

Что нужно:

- 2 куска филе лосося – 100 и 120 г
- соль по вкусу
- 1 лимон
- 1 лавровый лист
- 4 горошины черного перца
- 100 мл сливок жирностью 33%
- 1 ч. л. красной икры
- лист салата

Что делать:

1 Оба кусочка лосося слегка посолить. Положить в сотейник, залить холодной водой, добавить 3–4 дольки лимона, лавровый лист и несколько горошин черного перца. Поставить на огонь, довести до кипения и сразу же снять с огня.

2 Положить кусочки лосося на тарелку, аккуратно снять с них кожу.

3 Кусок лосося меньшего размера размять вилкой в пюре. Сливки слегка взбить, добавить вместе с соком половины лимона в пюре и перемешать, взбивая вилкой. Добавить красную икру. Дать настояться 10–15 мин.

Оставшийся кусок лосося положить на лист салата, сверху полить икорным кремом.



Этот рецепт прислал
Григорий Кириленко,
студент 1-го курса
кулинарного училища
№82 г. Челябинска



каннеллоне

с грибами
и креветками



Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **760 ккал**

белки – 44,9 г, жиры – 47,9 г,
углеводы – 37,3 г



Что нужно:

- 12 каннеллоне
- 500 г очищенных креветок
- 500 г свежих или 200 г консервированных шампиньонов
- 2 луковицы
- 3 ст. л. растительного масла
- 200 г швейцарского сыра

Для соуса:

- 50 г оливок
- 50 г каперсов
- 1 ст. л. цельнозерновой горчицы
- 250 мл сливок жирностью 33%



Что делать:

1 В кастрюлю влить 2 л воды, добавить 2 ч. л. соли, довести до кипения. Каннеллоне порциями опускать в кипяток и варить по 3 мин. Достать шумовкой, переложить в широкое блюдо с холодной водой, чтобы прекратить процесс варки. Лук очистить, нарезать кольцами. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами. Лук обжаривать в масле 4 мин. на сильном огне. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин. Добавить целые очищенные креветки (несколько штук отложить для соуса), перемешать и готовить на несильном огне без крышки 5 мин.

2 Полученную начинку переложить в миску, дать остыть. Сыр натереть на крупной терке и добавить в фарш. Немного посолить, перемешать.

3 Оливки и каперсы откинуть на мелкое сито, обдать холодной водой. Мелко порубить, добавить горчицу и оставшиеся креветки. Сливки слегка взбить, выложить в них получившуюся массу и перемешать.

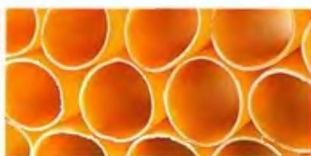
4 Начинку переложить в кулинарный мешок. Каннеллоне по одному доставать из миски с водой и наполнять начинкой.

Духовку разогреть до 200 °С. Начиненные каннеллоне уложить в форму для выпечки, полить соусом. Поставить в духовку, готовить 10 мин. Немедленно подать на стол. ■



- * Фарш надо укладывать в каннеллоне не очень плотно, чтобы при разогревании в духовке он не вытек.
- * Соус можно сделать менее острым, исключив из него каперсы, уменьшив количество горчицы или выбрав более сладкий ее сорт.
- * КАПЕРСЫ – нераскрывшиеся твердые бутоны цветов каперсового куста. Придают пище приятный, чуть кислый вкус.

КСТАТИ



КАННЕЛЛОНЕ, одна из разновидностей итальянской пасты очень крупного формата, представляют собой довольно большие полые цилиндры, со стенками толщиной примерно 1,5 мм. Они были придуманы специально для фарширования. Для них подходят любые виды начинки: мясная, рыбная, овощная, грибная и даже фруктовая. Но каждому виду фарша соответствует свой соус.



Грудки утиные со сладкой кукурузой



Время приготовления: **1 час**

Порций: **4**

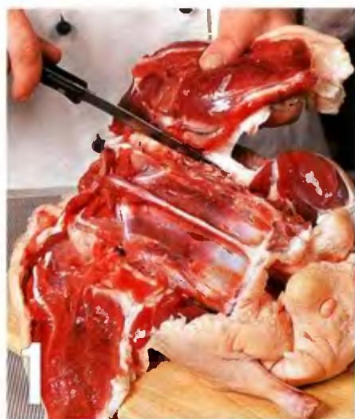
1 порция: **393,2 ккал**

белки – 16,6 г, жиры – 19,6 г,
углеводы – 37,6 г



Что нужно:

- 2 утиные грудки
- 50 г сливочного масла
- 200 г консервированной кукурузы
- 1 белая луковица
- 1 красная луковица
- 1 яйцо
- 100 г коричневого тростникового сахара
- 2 ст. л. белого сухого вина
- 0,5 стакана сливок жирностью 20%
- соль
- свежемолотый черный перец



Что делать:

1 Утку вымыть, обсушить, положить на разделочную доску спинкой вниз. Острым ножом сделать надрез вдоль всей длины грудной кости. Одной рукой придерживая мясо, а второй делая надрезы вдоль ребер, отделить половину грудки. Так же отделить вторую половину. Кожу, которая продолжает держать грудку, разрезать ножом или ножницами.

★ При желании кожицу с грудки можно снять. Однако при обжаривании она приобретает аппетитный золотистый цвет и весьма украшает блюдо.

★ Оставшиеся куски утки можно использовать для супа.



2 Острым ножом сделать на коже неглубокие надрезы в виде сетки. Натереть грудки солью и перцем.

3 В сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить в нем грудки с обеих сторон до появления золотистой корочки. Переложить грудки из сковороды в кастрюлю с крышкой, поставить в теплое место.

Делаем соус

4 Лук очистить, мелко нарезать, обжаривать в вытопившемся утином жире 5 мин., до мягкости. Кукурузу откинуть из банки на сито, чтобы стекла вся жидкость, добавить к обжаренному луку. Влить вино и готовить без крышки на среднем огне 5 мин.



5 Влить в соус сливки, посолить по вкусу и тушить еще 5 мин. Снять с огня, дать немного остыть, превратить в блендер, измельчить до состояния однородной массы.

6 Перепить полученную массу в сотейник, добавить яйцо и сахар. Варить на небольшом огне, постоянно размешивая, пока сахар полностью не растворится, а соус не загустеет. Залить соусом грудки, тушить на несильном огне под крышкой 20 мин.

Грудки можно подавать целиком или нарезать тонкими ломтиками, полить соусом. Подать с рисом и консервированными початками кукурузы.



КСТАТИ



Из кукурузы получают более 150 продовольственных и технических продуктов. Зародыш кукурузного зерна содержит весьма ценный для организма человека белок с незаменимыми аминокислотами, в нем есть практически все витамины. Именно из зародыша зерна делают кукурузное масло, замедляющее процесс старения.



суп из утки с имбирем



Время приготовления: **1 час 10 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **1150 ккал**

белки – 45,8 г, жиры – 88,5 г,
углеводы – 42,6 г



Что нужно:

- выпотрошенная утка весом 1,5 кг
- 1 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 моркови
- 1 средний лук-порей
- 1 лавровый лист
- 1 средний дайкон
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- кусочек свежего имбиря длиной 3 см
- 6 горошин черного перца
- 0,25 ч. л. красного острого перца
- упаковка (250 г) рисовой лапши



1



2



3

Что делать:

1 Утку промыть, обсушить. Самую нежную часть утиной тушки, грудку, вырезать и отложить в сторону, чтобы использовать для приготовления горячего блюда.

Хребет вырезать, разрубить вдоль пополам, отложить для бульона. Остальную часть утки разрубить на порционные куски. Сковороду поставить на сильный огонь, добавить масло, прогреть его 30 сек., добавить 1 ст. л. соевого соуса, размешать с маслом, дать закипеть. Выложить на сковороду куски утки, обжарить со всех сторон. 1–2 мин. Убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и тушить, периодически помешивая, 10 мин. Затем куски утки вынуть, а вытопившийся жир сохранить.

2 Утиный хребет положить в кастрюлю, влить туда же 1,5 л холодной воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения. Тем временем у порея отрезать и промыть зеленую часть; очистить и крупно нарезать 1 морковь. Шумовкой снять с бульона пену, убавить огонь до минимума, положить в кастрюлю морковь, зеленую часть порея, черный перец. Варить еще 30 мин. В конце добавить лавровый лист. Процедить через мелкое сито.

3 Дайкон очистить, нарезать соломкой. Оставшийся соевый соус смешать с уксусом, влить в дайкон, перемешать и оставить на 20 мин. Затем откинуть дайкон на дуршлаг, дать стечь жидкости.

4 Белую часть порея очистить от верхнего слоя, промыть и нарезать тонкими кружками. Оставшуюся морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, обжаривать на оставшемся утином жире 3 мин. при постоянном помешивании.

5 Свежий имбирь очистить и очень тонко нарезать.

6 Бульон довести до кипения. Положить в него обжаренную утку, имбирь, красный перец. Дать супу закипеть, добавить лапшу, готовить, пока она не станет мягкой. Снять суп с огня, добавить овощи, перемешать и немедленно подать к столу.



4



5



6

КСТАТИ



Полупрозрачная **РИСОВАЯ ЛАПША** очень популярна в странах Юго-Восточной Азии. Она почти не имеет собственного вкуса и поэтому прекрасно сочетается с самыми разными продуктами. На ее основе готовят острые овощные салаты, ее подают с мясом, рыбой и морепродуктами, добавляют в супы. Для приготовления прозрачной лапши требуется от 1 до 4 минут.



рулет из говядины и куриного филе

Спонсор рецепта –
фирма «Трапеза»



Время приготовления: **1 час 20 мин.**

Порций: **6–8**

1 порция: **413,9 ккал**

белки – 30,6 г, жиры – 21,9 г,
углеводы – 23,6 г



Что нужно:

- 500 г бескостной говядины
- 500 г куриного филе
- 300 г шампиньонов
- 2 луковицы
- по 1 ст. л. зелени укропа, петрушки и мяты
- цедра 0,5 лимона
- 1 стакан панировочных сухарей
- 1 пакетик «Приправы к мясу» от фирмы «Трапеза»
- соль по вкусу



Что делать:

1 Говядину промыть холодной водой, обсушить. Положить на разделочную доску. Ножом сделать посередине продольный надрез до половины толщины куска. Раздвигая мясо руками, сделать надрезы внутри пласта мяса справа и слева от первоначального разреза, не доходя до края куска 0,5 см. Раскрыть кусок говядины, как книгу, и отбить молотком так, чтобы толщина мяса была 3–5 мм. Особенно толстые места подрезать ножом. Куски куриного филе промыть, обсушить и обработать таким же образом, как и говядину.

*** Прежде чем отбивать мясо, накройте его пищевой пленкой.**



Натереть говядину и куриное мясо небольшим количеством соли.

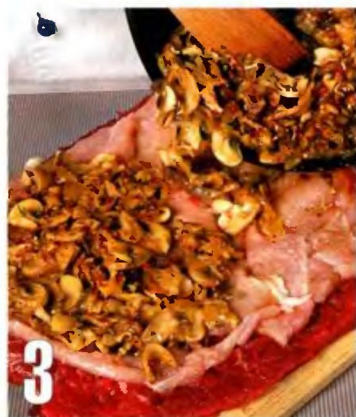
2 Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинами. Петрушку, укроп и мяту вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко порубить; половину зелени отложить в сторону. Обжаривать лук и грибы в растительном масле 5 мин., до золотистого цвета. Добавить зелень, перемешать. Дать начинке остыть.



3 Положить на говядину куриное филе так, чтобы была закрыта вся поверхность. Сверху ровным слоем выложить начинку.

4 Присыпать начинку «Приправой для мясных блюд» от фирмы «Трапеза». Разогреть духовку до 200 °С.

5 Аккуратно свернуть рулет. Закрепить его края деревянными зубочистками, перевязать рулет бечевкой.



6 Натереть на терке цедру лимона. Перемешать ее с панировочными сухарями и оставшейся зеленью, добавить «Приправу для мясных блюд» фирмы «Трапеза». Рассыпать смесь ровным слоем по разделочной доске, положить на нее рулет и несколько раз его перевернуть так, чтобы он был полностью покрыт панировкой.

Положить рулет в кулинарный мешок. Запекать в духовке в течение 1 ч. Подавать горячим.



КСТАТИ

«Приправа для мясных блюд» российской фирмы «Трапеза» подходит для любых видов мяса. Особенно хорошо ее использовать в блюдах, которые готовятся из разных сортов мяса, например, как наш рулет



из говядины и курицы. Оригинальная смесь пряностей, сушеных овощей, трав и вкусовых добавок придаст блюду пикантный вкус и аромат. В приправу предусмотрительно не добавлена соль.



оладьи | печеночные



Время приготовления: **35 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **253 ккал**

белки – 23,8 г, жиры – 12,6 г,
углеводы – 11,1 г

Что нужно:

- 500 г говяжьей печени
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- соль, черный перец по вкусу
- 0,5 ч. л. сахара
- растительное масло

Что делать:

1 Печень промыть. Поддеть ножом край внешней пленки и снять ее; тщательно удалить желчные протоки. Лук и морковь очистить, измельчить; обжаривать на разогретой сухой сковороде 3 мин., до мягкости. Пропустить обжаренные лук, морковь и сырую печенку через мясорубку.

2 Добавить в фарш яйцо, муку, соль, сахар и перец; тщательно перемешать.

3 В сковороде разогреть масло. Зачерпнуть половником небольшое количество фарша, вылить на сковороду, обжаривать по 3–4 мин. с каждой стороны. Так же испечь остальные оладьи. ■

Рекомендуем подать к печеночным оладьям соус из лесных грибов МАГГИ®. Он прекрасно подойдет к печени и придаст блюду нежный и оригинальный вкус. Приготовить этот соус очень просто: растворите содержимое пакетика в 300 мл молока, доведите до кипения и... подайте на стол. Приятного аппетита!



Это стоит попробовать!

Новые рецепты
от Кулинарной студии
МАГГИ



Русскую кухню не любить невозможно. Представьте себе: на столе дымятся сытные, нежные сибирские пельмени, густой наваристый борщ со сметаной да чесночком, золотистые масляные блины с начинкой или без нее, благоухает душистыми травами мясо в горшочке, румяные пироги так и просятся в рот...

За свою долгую историю русская кухня вобрала в себя все самое лучшее из мировых кулинарных традиций и стала одной из самых разнообразных в мире.

Наверняка вы уже пробовали готовить с МАГГИ® НА ВТОРОЕ и МАГГИ® СУПОВАРКОЙ и по достоинству оценили быстроту, легкость и неизменно превосходный результат. С помощью МАГГИ® НА ВТОРОЕ и МАГГИ® СУПОВАРКИ можно ежедневно готовить даже самые сложные блюда. Все, что вам потребуется, — это 1–2 свежих продукта. Остальные необходимые ингредиенты вы найдете в пакетики

МАГГИ® СУПОВАРКИ и МАГГИ® НА ВТОРОЕ. А теперь к этим рецептам добавились и наши любимые блюда русской кухни.

Трудно представить себе традиционный русский обед без супа. Рецепт настоящего домашнего борща передается хозяйками из поколения в поколение. Густой рассольник (непреренно с щедрой долей мяса или почек и с пирожком на закуску) популярен в России уже более ста лет, как и щи со свежей или квашеной капустой, приготовление которых всегда считалось большим искусством. Согласитесь, ведь так приятно, когда с помощью МАГГИ® СУПОВАРКИ любимые супы — такие ароматные, полезные и разнообразные — можно готовить каждый день.

И непременно попробуйте новые рецепты от МАГГИ® НА ВТОРОЕ. Жаркое по-охотничьи невероятно сытное и ароматное, курица в соусе из лесных грибов поражает нежным и тонким вкусом, а жульен с грибами и курицей так и манит румяной корочкой. Несмотря на непростые рецепты, с МАГГИ® НА ВТОРОЕ все эти блюда можно будет приготовить гораздо быстрее — чтобы скорее сесть за стол и отведать разносолов русской кухни.



Попробуйте готовить по рецептам МАГГИ®, экспериментируйте — и не сомневайтесь в успехе.





каравай фаршированный



Время приготовления: **50 мин.**

Порций: **6**

1 порция: **708,4 ккал**

белки – 46,4 г, жиры – 38,8 г, углеводы – 43,3 г

Что нужно:

- 2 пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** для жюльена
- 1 ст. л. **БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®**
- 1,2 кг говядины
- 1 буханка круглого черного хлеба
- 1 стакан тертого сыра
- 500 мл молока
- 2 шт. лука-порея
- 1 ст. л. муки
- 10 г сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- укроп и петрушка по вкусу



Что делать:

1 Говядину нарезать небольшими кусочками, отбить и обжаривать вместе с нарезанным соломкой луком-пореем на растительном масле в течение 10 мин.

2 Содержимое пакетиков **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** для жюльена развести в 500 мл молока и влить в сковороду с мясом. Хорошо размешать и проварить 1 мин.

3 С хлеба срезать верхнюю часть, удалить мякиш. Стенки хлеба смазать сливочным маслом и посыпать **БУКЕТОМ ПРИПРАВ МАГГИ®**.

4 В хлеб выложить мясо и посыпать сыром. Накрывать срезанной верхушкой. Запекать в духовке при 180 °C в течение 30 мин.

5 Перед подачей на стол снять «крышку» и посыпать рубленой зеленью.



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Подавать каравай на стол советуем целиком – это очень красивое и необычное блюдо. Разложите мясо по тарелкам, а затем разломайте хлеб – ломтики получаются сочными и вкусными!

Суп

венгерский



Время приготовления: **1 час 30 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **361,1 ккал**

белки – 18,2 г, жиры – 19,7 г, углеводы – 16,5 г

Что нужно:

2 ч. л. СУПЕР МЯСНОГО бульона МАГГИ®
300 г мякоти баранины
1 луковица
3 картофелины
1 болгарский красный перец
250 г стручковой фасоли
1 ч. л. муки
1/2 стакана сметаны
2 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
тмин, чеснок, зелень по вкусу



Что делать:

1 В кастрюле слегка обжарить в масле измельченный лук, положить нарезанное мелкими кубиками мясо и болгарский перец, накрыть крышкой и тушить до готовности. По необходимости подливать воду. Когда мясо будет готово, добавить тмин, растертый чеснок и лавровый лист.

2 Приготовить 1 л СУПЕР МЯСНОГО бульона МАГГИ®.

3 В бульоне отварить мелкие кубики картофеля и фасоль, нарезанную кусочками по 2 см.

Товар сертифицирован



4 Готовые овощи вместе с бульоном перелить в кастрюлю с мясом. Довести до кипения и, помешивая, ввести слегка разбавленную водой сметану, смешанную с мукой. Посыпать зеленью. Прокипятить.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Картофель и фасоль следует класть в кипящий бульон и варить, прикрыв кастрюлю крышкой, – так лучше сохраняются витамины.



Maggi

Суповарка

**Рецепт
успеха
настоящего
борща**



1
Нарежьте говядину,
картофель и капусту.



2
Потушите говядину,
долейте воды
и доведите до кипения.



3
Добавьте капусту
и картофель, высыпьте
содержимое пакетика
и варите до готовности.



Торт апельсиновый



Время приготовления: **1 час 25 мин.**

Порций: **10-12**

1 порция: **1497 ккал**

белки — 14,9 г, жиры — 27,6 г,
углеводы — 30,8 г

Что нужно:

кондитерский набор для домашней выпечки фирмы «Бонитри» — фруктовый торт со взбитыми сливками «Красный апельсин»

2-3 крупных апельсина

2 яйца

500 мл холодной кипяченой воды

Что делать:

1 Содержимое пакета №1 пересыпать в миску, добавить 75 мл воды и 2 яйца. Взбивать смесь миксером 20 мин. Уложить бисквитную массу в смазанную маслом форму и выпекать в предварительно нагретой до 180 °С духовке 20 мин. Остудить.

2 В содержимое пакета №2 добавить 200 мл воды и взбивать 15 мин. Содержимое пакета №3 смешать с 65 мл воды и влить в крем. Перемешать, но не взбивать.

3 Из содержимого пакета №4 приготовить желе, следуя инструкции. Готовый бисквит разрезать на 2-3 коржа. Сформировать торт, чередуя коржи и крем. Верх и бока торта смазать кремом. Украсить торт апельсиновыми дольками и залить желе.

Фирма «Бонитри» также выпускает кондитерские наборы для тортов со вкусом лесной ягоды, груши, абрикоса, малины и многие другие. Простые в приготовлении, эти десерты низкокалорийны и очень вкусны. К набору прилагается кондитерский мешок для оформления торта.



суфле

банановое

СУФЛЕ было изобретено французскими кулинерами. В переводе на русский название этого блюда означает «дыхание». При термической обработке суфле хорошо поднимается. Максимум через 20 минут после того, как его вынимают из духовки, суфле опадает. Вот такой вдох и выдох...



Время приготовления: **1 час**

Порций: **4**

1 порция: **249,7 ккал**

белки – 8,8 г, жиры – 11,3 г,
углеводы – 28,2 г

Что нужно:

- 4 банана
- 2 ст. л. муки
- 1 стакан молока
- 1 ч. л. сахара и еще немного, чтобы присыпать формы
- 4 яйца
- 2 ст. л. сливочного масла
- 0,5 ч. л. ванильного сахара





1



2



3

Что делать:

1 Яичные желтки отделить от белков. Белки поставить в холодильник. Желтки смешать с половиной молока, добавить муку; перемешать так, чтобы масса стала однородной.

2 Оставшееся молоко влить в сотейник, добавить сахар и ванильный сахар. Поставить на медленный огонь, довести до кипения. Снять с огня, при постоянном помешивании влить тонкой струей смесь холодного молока с желтками и мукой. Варить на медленном огне, не доводя до кипения, постоянно размешивая, пока масса не загустеет. Снять с огня, перелить в миску и дать остыть до комнатной температуры.

3 Бананы очистить, мякоть размять вилкой в пюре. Добавить пюре и две трети размягченного сливочного масла в молочно-яичную смесь. Тщательно размешать.

4 Духовку разогреть до 250 °С. Охлажденные белки взбить миксером в густую пену.

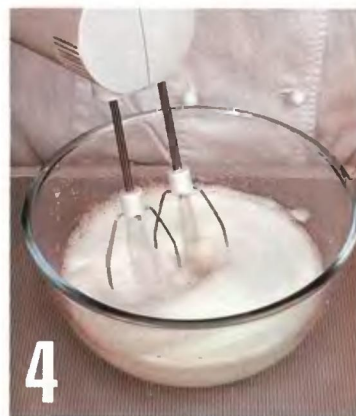
5 Взбитые белки осторожно порциями ввести в банановое суфле. Перемешать очень пегкими движениями.

6 Маленькие огнеупорные формы смазать оставшимся маслом, присыпать сахаром. Наполнить их получившейся смесью на одну треть объема, учитывая, что при термической обработке суфле увеличивается в 2-2,5 раза. Поставить формы в разогретую духовку.

★ Если у вас нет подходящих форм, суфле можно сделать в огнеупорных чайных чашках. Вырежьте из пергаменту ленту шириной 10 см и длиной, равной длине окружности чашки плюс 2 см. Оберните ленту вокруг чашки так, чтобы она выступала над краем, и зафиксируйте хлопчатобумажной ниткой. Когда суфле будет готово, снимите ленту.

Через 30 мин. вынуть суфле из духовки и немедленно подать к столу.

★ Вынимая суфле из духовки, позаботьтесь о том, чтобы на кухне не было сквозняка. Суфле этого не любит.



4



5



6

КСТАТИ

По утверждению известного детского врача Бенджамина Спока, бананы – это единственный фрукт, не вызывающий у младенцев аллергической реакции. Поэтому их вводят в детский рацион с самого раннего возраста.



Бананы не только вкусны и доступны, но еще и ползавны. Они богаты натуральным сахаром, помогают быстро восстановить затраченную энергию – многие спортсмены едят их непосредственно во время соревнований.



наш совет

Если вы используете очень сладкую курагу, но не хотите, чтобы варенье было приторным, уменьшите количество сахара или добавьте еще один лимон.

варенье из кураги



Время приготовления: 15 мин. + 6 часов

Порций: 32 (2 л)

1 порция: 187,2 ккал (60 г)

белки – 2,6 г, жиры – 0 г,
углеводы – 44,2 г

Что нужно:

- 1 кг кураги
- 1 кг сахара
- 1 л воды
- 2 лимона
- 200 г сладкого миндаля

Что делать:

1 Курагу промыть, положить в кастрюлю. Добавить сахар и холодную воду, поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить, помешивая, 2 мин. Снять с огня и отставить на 2–3 ч, чтобы варенье полностью остыло. вновь поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать остыть.

2 Лимон вымыть и, не очищая, нарезать мелкими кубиками, удалив косточки. Миндаль опустить на 2 мин. в кипяток, откинуть на дуршлаг, затем снять кожицу.

3 Еще раз довести варенье до кипения. Добавить лимон и миндаль, перемешать. Варить еще 3 мин.



КЕКС | с марципаном



Время приготовления: **1 час 50 мин.**

Порций: **4–6**

1 порция: **598,2 ккал**

белки – 13,1 г, жиры – 19,0 г,
углеводы – 93,7 г



Что нужно:

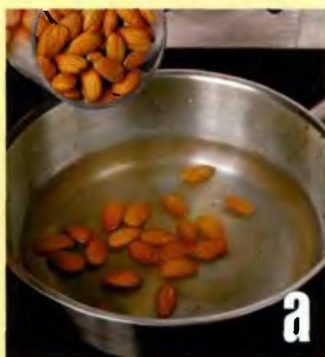
- 1 стакан миндаля
- 1 стакан сахара
- 0,25 стакана воды
- 2–3 капли миндальной эссенции
- 1 ст. л. порошка какао
- пищевые красители
- сахарная пудра

Для кекса:

- 1 стакан муки
- 0,75 стакана сахара
- 130 г сливочного масла
- 0,5 стакана молока
- 3 яйца
- 100 г изюма
- 100 г цукатов
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 0,5 ч. л. соли

Как сделать марципан

МАРЦИПАН – смесь тертого миндаля с сахаром. Его добавляют в торты, кексы и булочки. Кондитеры делают из него фигурки и даже целые композиции для украшения тортов и просто так, для красоты. Между тем приготовить марципан самостоятельно вовсе не трудно.



а Неочищенный миндаль опустить в кипяток, варить 1–2 мин., откинуть на дуршлаг. Дать стечь всей воде. Выложить миндаль на разделочную доску.

б Когда орехи немного остынут, снять с них кожицу. Затем ядра промыть и обжаривать на сухой раскаленной сковороде в течение 10–15 мин., постоянно помешивая.

в Измельчить орехи в блендере до состояния пюре. Сахар залить водой; нагревать смесь до

тех пор, пока весь сахар не растворится, а сироп не загустеет. Положить в сироп измельченный миндаль и нагревать, постоянно размешивая, еще 3–4 мин. Добавить миндальную эссенцию. Переложить массу на плоское блюдо, накрыть пленкой и охладить. Остывшую массу пропустить через мясорубку.

г Разделочную доску присыпать сахарной пудрой. Выложить на нее миндальную массу и раскатать скалкой до необходимой толщины.

КСТАТИ



О полезных свойствах миндаля знали еще в Древнем Египте. А не так давно канадские исследователи открыли, что, если ежедневно включать миндаль в свой рацион, уровень холестерина в крови снизится почти на 10%. И это существенно уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Миндальное масло ускоряет процесс восстановления клеток.



1 Получился мягкий эластичный полуфабрикат, который легко режется ножом и принимает любую форму. В таком виде его можно использовать как начинку для выпечки. Чтобы из марципана можно было изготовить украшения, в него добавляют пищевые красители. Надо отделить от марципановой массы кусочек нужного размера, выдать на него немного краски и разминать его руками, пока он не окрасится равномерно.

Для нашего рецепта потребуются марципановые клубнички и цветы. Окрасить часть марципана в интенсивный красный цвет. Вылепить 20–25 клубничек длиной 2 см, обмакнуть их в сахарный песок. Из зеленых цукатов сделать листики. Часть неокрашенного марципана тонко раскатать и вырезать небольшим ножом несколько белых цветов. Чуть-чуть подтянуть лепестки к середине, в центр каждого цветка поместить маленький кусочек цуката.

2 Для того чтобы приготовить тесто, отделить желтки от белков; белки поставить в холодильник. Масло растереть с сахаром до белого цвета, добавить желтки и соль; взбивать миксером 10 мин. Духовку разогреть до 200 °С.

3 Взбить охлажденные белки в пышную пену. Добавить в смесь желтков, туда же всыпать просеянную муку и пекарский порошок.

4 Добавить изюм и цукаты, обваляв их в муке. Вымесить тесто. Уложить его в круглую форму смазанную маслом и выпекать в духовке 1 ч. Вынуть форму с кексом из духовки, дать остыть.

5 В марципановую массу вмешать какао-порошок так, чтобы получился ровный шоколадный цвет. Раскатать массу на присыпанной сахарной пудрой поверхности в круглый пласт толщиной 1–2 мм.

6 Кекс достать из формы. Вырезать из него кусок шириной 8–10 см и отложить. Накрывать кекс марципановым пластом. Смоченными водой руками разровнять поверхность. Присыпать ее порошком какао. В проем от вырезанного куска положить марципановые ягоды. Верх кекса украсить ягодами и цветами.



* Чтобы марципановая масса имела ярко выраженный миндальный запах, вместо миндальной эссенции можно добавить 2–3 ядрышка горького миндаля.

* Марципан быстро засыхает, поэтому его надо накрывать кулинарной пленкой или влажной салфеткой.

* Если марципановая масса получилась слишком мягкой и плохо лепится, добавь в нее просеянную сахарную пудру. Если масса получилась очень плотной и при формовке крошится, влейте в марципан немного холодной кипяченой воды.



вариант

рулет марципановый с изюмом и миндалем

Что нужно:

2 стакана муки
0,5 стакана сахара
0,5 стакана молока
200 г изюма
200 г маргарина для выпечки
2 ст. л. растительного масла
2 яйца
10 г сухих дрожжей
0,25 ч. л. соли
1 ст. л. корицы
150 г марципановой массы
с какао-порошком

Для украшения:

сок половины лимона
120 г сахарной пудры
0,5 стакана миндальной стружки

Что делать:

1. Духовку разогреть до 180°C. Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить соль, сахар, яйца и просеянную муку. Вымесить тесто до однородной массы, в конце добавить маргарин комнатной температуры и еще раз перемешать.
2. Накрывать миску с тестом пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2–2,5 ч. Когда тесто хорошо поднимется, обмять его и оставить еще на 50 мин.
3. Изюм замочить в теплой кипяченой воде. Когда он набухнет, откинуть на сито.
4. Выложить тесто на присыпанную мукой поверхность, добавить изюм, пере-

мешать легкими движениями и раскатать в прямоугольник толщиной 7 мм.

5. Сбрызнуть тесто маслом и присыпать корицей. Марципановую массу раскатать тонким слоем и выложить на тесто. Разровнять, свернуть рулет. Положить рулет на смазанный маслом противень, накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин.

6. Снять пленку, поставить рулет в духовку и выпекать 40 мин.

7. Приготовить сахарную глазурь. В сок лимона вмешать вилкой сахарную пудру, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Нанести ее кисточкой на теплый рулет и обсыпать сверху миндальной стружкой.



напитки | имбирные



Корень **ИМБИРЯ** на 3–4% состоит из эфирных масел, обладающих сильными тонизирующими и целительными свойствами. Имбирь стимулирует пищеварение, снимает чувство тошноты, оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему и уменьшает боль в суставах. стакан имбирного напитка поможет избавиться от головной боли, усталости и плохого настроения.

имбирный напиток

Что нужно:

корень имбиря длиной 10 см
1 палочка корицы
мед по вкусу

Что делать:

1а Корень имбиря очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Положить его в кастрюлю с 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня.

1б Добавить корицу, накрыть крышкой, дать настояться 30 мин. Добавить по вкусу мед.

★ Этот напиток помогает при простудах, снимает мышечную боль и боль в горле.

Если вы всем другим напиткам предпочитаете чай, вам должен понравиться следующий рецепт.

имбирный чай

Что нужно:

2 ст. л. зеленого листового чая
1 лимон
корень имбиря длиной 10 см
1 палочка корицы
мед по вкусу

2а Приготовить 1 л имбирного отвара. На дно прогретого чайника положить 2 ст. л. зеленого чая и влить горячий отвар. Дать настояться 5 мин.

2б Процедить чай через сито, добавить мед по вкусу. Охладить.

2в В охлажденный напиток добавить сок 1 лимона.



Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **24 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 6 г



2а



2б



2в



1а



1б

тонизирующий имбирный напиток с манго и апельсинами

Что нужно:

кусочек корня имбиря длиной
6–8 см
4 апельсина
1 манго

3а Корень имбиря очистить от кожуры и нарезать мелкой соломкой. Манго вымыть, очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать косточку, мякоть нарезать произвольными кусочками и измельчить в блендере вместе с корнем имбиря.

3б Отжать сок из 4 апельсинов. Добавить его в смесь манго и имбиря. Тщательно перемешать.

3в Пропустить смесь через сито. Подавать охлажденным.

Этот напиток с удовольствием будут пить и взрослые, и дети.

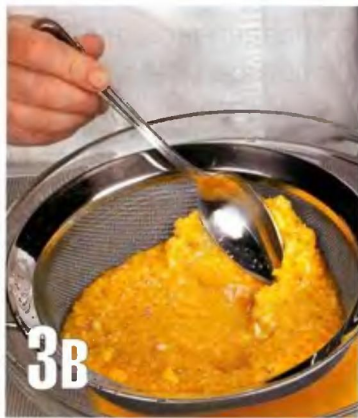


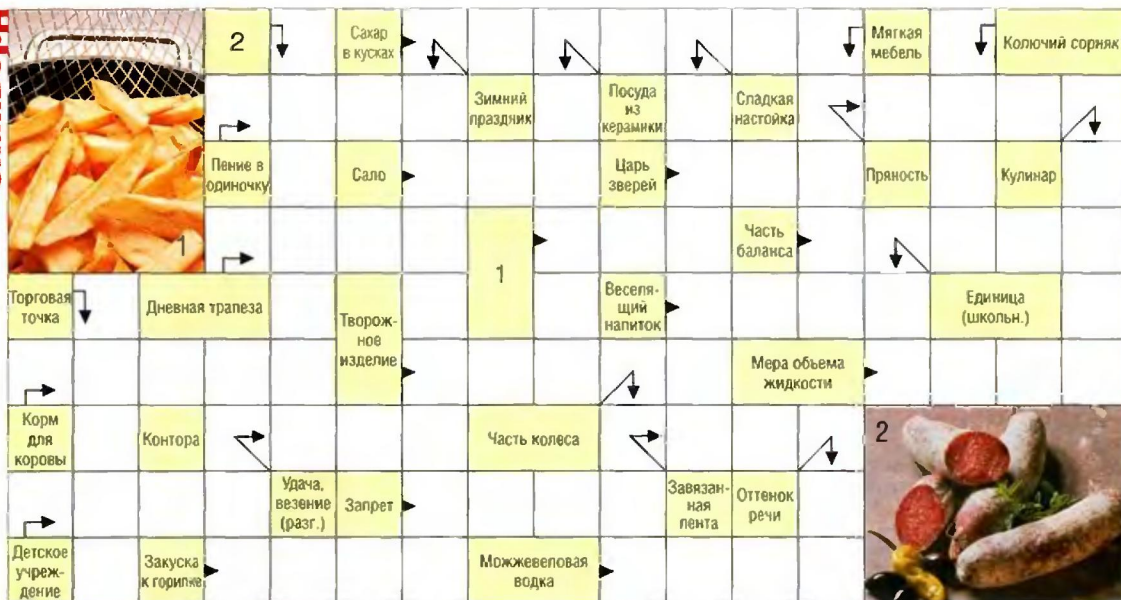
Время приготовления: **40 мин.**

Порций: **4**

1 порция: **104,8 ккал**

белки – 1,7 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 23,6 г





Ответы на кроссворд,
опубликованный в «Школе
гастронома» №5 (9),
апрель 2004 г.:

По горизонтали: Деликатес. Пита. Суфле. Бри. Торт. Енот. Краб. Суп. Купаты. Окорок. Ирис. Ника. Лещ.
Творог. Айва. Кофе.
По вертикали: Биточки. Заступ. Дефект. Либеа. Куб. Тмин. Сметок. Рено. Осел. Рынок. Бок. Пицца. Уста.
Азот. Кафе. Иго.

открылась кулинарная школа «гастронома»

- преподаватели – лучшие повара Москвы
- разнообразная программа: от диеты до десертов
- праздничное, национальное, постное меню, сервировка стола и многое другое
- практические занятия
- дегустации приготовленных блюд

■ 24–25 апреля
проходит курс
«Французская кухня»



Любой курс рассчитан
на 12 часов
(2 занятия по 6 часов)
Цена курса – 265 у.е.

Занятия проводятся
по субботам
и воскресеньям
с 10 до 17 часов

Место проведения:
Волоколамское шоссе,
дом 2, строение 1
(рядом с метро «Сокол»).

Получить ответы на интересные вас вопросы и записаться в школу «Гастронома» вы можете по телефону 725-10-70 или по электронной почте, отправив заявку по адресу school@idvz.ru с указанием ваших контактных данных.

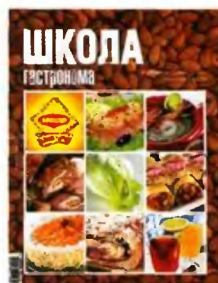
ПОДПИСКА

A row of seven cookbooks titled 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). Each book has a different background color and theme, with a grid of food images on the cover. The themes are: 1. Red background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 2. Orange background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 3. Green background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 4. Dark red background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 5. Red background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 6. Red background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova). 7. Red background, 'ШКОЛА ГОСТРОМОВА' (School of Gostromova).



- закуски** фаршированные яйца
салат праздничный
салат со шпинатом
- супы** суп из лосося с зеленым
горошком
- рыба** дорадо с кресс-салатом
кальмары в кляре
- птица** индейка в воке
- выпечка** ватрушки
торт «Птичье молоко»
- напиток** чай с молоком, клюквой и мятой

■ В мае выйдет двойной номер «Школы гастронома». Журнал поступит в продажу 10 мая



№6 (10), апрель 2004

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»

125993, Москва, Вopoлoкoлaмcкoe ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@dvz.ru
www.gastromap.ru

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышова
главный художник Ирина Лещенко
бизнесс-редактор-стилист Екатерина Овсепян
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин,
Ирина Мосолова
повар-консультант Татьяна Вязюк
корректор Татьяна Олещенко
над номером работали Александр Ефимов
исполнительный директор Ольга Ткалук

Отдел рекламы: Марина Мамина
(директор),
Николай Акимов,
Лилия Глушченко,
Елена Матвеева,
Жанна Русакова,
Ирина Чичилова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Евгений Матяш,
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин
(директор),
Андрей Соколов,
Елена Царева
тел.: 725-1070

Подписка: Юлия Кононова
тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Екатерина Панюшкина,
Вера Давыдкина
«Алмаз-пресс» (Москва)

Типография:
Тираж: 170 300
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, ссылка на журнал «Школа гастронома» обязательна.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон _____

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон _____

БЛЮЗ
кофе

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ СОРТА ЗЕРНОВОГО КОФЕ

КЛАССА SPECIALTY и SPECIALTY EXCLUSIVE

ОТ КОМПАНИИ БЛЮЗ



Марагоджип Никарагуа

Горький кофе со сладким ароматом из особо крупных зерен



Йемен Мока Матари

Древнейший кофе с шоколадным оттенком вкуса и долгим послевкусием



Марагоджип Гватемала

Особо крупные зерна с фруктовым оттенком вкуса и хлебным ароматом



Галапагос Сан Кристоаль

Редчайший экологически чистый кофе с ореховым оттенком вкуса и мягким цветочным ароматом



Йемен Мока Санани

Древнейший кофе с шоколадным оттенком вкуса и искрящейся кислинкой

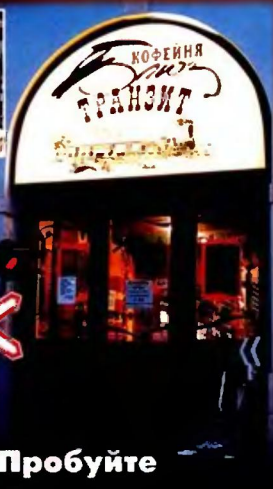


Ямайка Blue Mountain

Самый знаменитый Specialty кофе в мире, любимый сорт Джеймса Бонда



Приобретайте



Пробуйте

Эти и другие сорта свежееобжаренной Арабики класса SPECIALTY и SPECIALTY EXCLUSIVE можно приобрести в специализированных магазинах и отделах, расположенных в сетях гипермаркетов, таких как АШАН, ПАТЭРСОН, РАМСТОР.

Попробовать наш кофе Вы можете в кофейне "Блюз Транзит" по адресу: Хрустальный пер. дом 1, ст. м. "Пл. Революции", тел.: (095) 298-11-33.

Тел./факс: (095) 363-96-40

E-mail: moscow@coffeeblues.ru www.coffeeblues.ru

Главная

Карта сайта

Партнеры

Форум

Ресторации

Здоровье

Новости

Справочное бюро



ТЕПЕРЬ

гастрономъ

журнал для тех, кто ест

В ИНТЕРНЕТЕ!

www.gastromag.ru

