ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить
май 2004 / №7–8 (11–12)

www.gastromag.ru

РУССКИЙ ХИТ®

Два удовольствия в одном

- **КУПИ** 2 ЛЮБЫЕ ПАЧКИ ПЕЛЬМЕНЕЙ **«РУССКИЙ ХИТ»**
- **ВЫРЕЖИ** ШТРИХ-КОД
- **НАПИШИ** ЗА ЧТО **ЛЮБИШЬ** НАШИ **ПЕЛЬМЕНИ**

Укажи своё имя, возраст и обратный адрес отправить эту информацию по адресу: 121552, Москва, а/я 14 «Торговый знак «РУССКИЙ ХИТ»

Письма должны быть отправлены не позднее 1 июля 2004 года

Подробности на пачках, в журналах «Лиза», сборник сканвордов «От Русского хита».

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Тема конкурса – ранние овощи

Дорогие друзья!
Поздравляем вас с прошедшими майскими праздниками! Желаем всем, а главное, нашим доблестным ветеранам крепкого здоровья, хорошего настроения и долгой спокойной жизни.
К сожалению, график выхода журнала не позволил нам поздравить вас вовремя, но от этого наши пожелания не стали менее искренними.
Напоминаем, что «Школа гастронома» продолжает конкурс читательских рецептов. Самые интересные из них будут опубликованы в журнале, а в конце 2004 года читатель, победивший в конкурсе по итогам года, получит специальный приз – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».
В майском конкурсе, тема которого – ранние овощи и первая зелень, примут участие письма, присланные до 15 июня 2004 года. Желаем успехов!

Ваша «Школа гастронома»

содержание

2 закуски
кальмары в кляре с соусом песто
салат со шпинатом
фаршированные яйца
салат праздничный картофельный
салат из редиса, редьки и дайкона

10 классика
паштет печеночный
печеночный мусс с грушами

12 супы
суп из брокколи и цветной капусты
суп из лосося с зеленым горошком
суп из консервированного лосося

15 мясо
яйца по-шотландски
свинина с луком, чесноком и виноградом

18 рыба
«косичка» из белой и красной рыбы под сырным соусом

20 птица
индейка в поке с рисом и овощами
курица с жареным рисом

23 кулинарная студия МАГГИ
суп-пюре из авокадо
золотистая курочка с овощами в томатном соусе

27 выпечка
пицца
– мясная
– вегетарианская
– маринара
ватрушки с изюмом и маком
торт из фасоли
овсяное печенье

38 запеканки
запеканка творожная с яблоками

39 десерт
торт «Птичье молоко»

42 напитки
чай
– чай по-английски
– горячий клюквенный чай
– мятный чай
– чай с пряностями и мятой

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 378 ккал

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ*

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

* полезный совет

кальмары в кляре с соусом песто

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **738,5 ккал**

белки – 29,2 г, жиры – 62,9 г,
углеводы – 13,9 г

Что нужно:

750 г кальмаров
200 мл растительного масла
сок 1 лимона
2 яйца
3 ст. л. муки
200 мл молока
1 лавровый лист
соль

Для соуса песто:

2 пучка зеленого базилика
1 пучок кинзы
150 г кедровых орехов
100 мл оливкового масла

Для фритюра:

2–3 стакана рафинированного растительного масла

Что делать:

1 Кальмары вымыть, удалить внутренний каркас, снять тонкую внешнюю пленку. Нарезать их кольцами шириной 1 см. Положить кольца кальмаров в миску. Смешать растительное масло с соком лимона и щепоткой соли, залить кольца кальмаров этой смесью. Добавить лавровый лист, накрыть миску пищевой пленкой и отставить в сторону.

2 Приготовить кляр. Для этого отделить яичные желтки от белков. Белки поставить в холодильник. В просеянную муку добавить 1 ч. л. соли и желтки, перемешать. Добавить молоко, перемешать до однородности.

3 Миску с тестом поставить в посуду большего диаметра, наполненную льдом.

★ **Чем значительнее разница между температурой теста и температурой масла, в котором оно обжаривается, тем пышнее и воздушнее получается кляр.**

Охлажденные белки взбить в густую пену и аккуратно, небольшими порциями, ввести их в тесто, перемешивая легкими движениями, чтобы белки не осели.

4 В сковороде разогреть растительное масло для фритюра. Кольца кальмаров выложить из миски на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. Опускать кальмары в кляр по одному, а затем сразу же погружать их в разогретое масло.

5 Обжаривать по 1–2 мин. с каждой стороны. Кляр должен стать пышным с золотистой корочкой. Готовые кольца кальмаров извлекать из масла шумовкой и выкладывать на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

6 Приготовить песто. Для этого зелень вымыть, обсушить и нарезать. Кедровые орешки обжаривать на сухой сковороде 2 мин., постоянно помешивая. Зелень и орешки поместить в блендер, измельчить до состояния пюре, добавить оливковое масло, соль и перец по вкусу. Еще раз тщательно перемешать. ■

Наш совет

★ **Маринад для кальмаров получится вкуснее и пикантнее, если приготовить его следующим образом: смешать 200 мл растительного масла и 1 ч.л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® к блюдам из рыбы.**

★ **В магазинах можно купить свежие и замороженные кальмары, уже очищенные от внутренностей и пленки и даже нарезанные кольцами. Но вот консервированные для этого рецепта не подходят, поскольку в банках целых колец, как правило, не бывает.**

салат со шпинатом

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **196,7 ккал**

белки – 11,9 г, жиры – 5,9 г, углеводы – 24,0 г

Что нужно:

- **200 г шпината**
- **200 г листового салата**
- **2 яйца**
- **100 г консервированной кукурузы**
- **100 г консервированного ананаса**
- **1 ч. л. крахмала**

Что делать:

1 Листья шпината и салата промыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Кукурузу откинуть на сито.

2 Ананасы выложить на бумажные салфетки, дать обсохнуть, нарезать небольшими кусочками.

3 Перемешать в миске шпинат, салат, яйца, кукурузу и ананасы. Ананасовый сок, оставшийся в банке, слить в сотейник, поставить на небольшой огонь, добавить 1 ч. л. разведенного в воде крахмала и варить, помешивая, пока соус не загустеет. Снять с огня, дать остыть. Заправить соусом салат.

наш совет

Жесткие черенки шпината при термической обработке становятся более мягкими. Но, если шпинат используется в свежем виде, черенки следует отрезать.

Яйца фаршированные

Время приготовления: **45–50 мин.**
Порций: **5**
1 порция: **653,2 ккал**

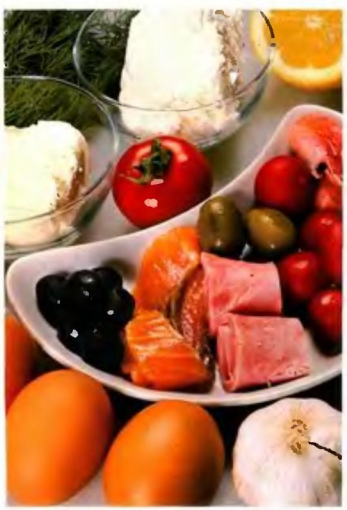
белки – 26,5 г, жиры – 51,6 г, углеводы – 20,7 г

Что нужно:

20 яиц
200 г оливкового майонеза
100 г зеленой фасоли
0,5 луковицы
200 г мягкого сливочного сыра
2 зубчика чеснока
2 ст. л. смеси зелени петрушки, кинзы и укропа
100 г творога
1 лимон
100 г консервированного красного перца
50 г маслин без косточек
5 ломтиков белого хлеба
3 ломтика черного хлеба
3 ст. л. растительного масла

Для украшения:

копченая сельдь, малосольный лосось, креветки, ветчина, редис, соленые и спежие огурцы, оливки, любая зелень по вкусу



Что делать:

1 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы.

2 Разрезать каждое яйцо вдоль на 2 половинки. Вынуть желтки. Белки сложить в миску, накрыть пищевой пленкой. Отложить в сторону 8 желтков, а из оставшихся сделать универсальную заправку. Для этого размять желтки вилкой, добавить 2–3 ст. л. майонеза, перемешать.

★ **На основе этой заправки можно приготовить самый разный фарш для яиц, добавив мелко нарубленные овощи, сельдь, морепродукты или мясные изделия.**

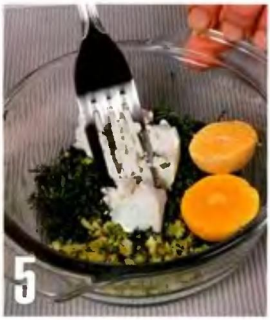
3 Для фарша зеленого цвета лук очистить, мелко нашинковать и обжаривать в разогретом растительном масле 4 мин. Фасоль вымыть, отрезать кончики и отварить до мягкости, перемешать с луком и протереть через сито. Добавить 4 половинки желтков, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу, еще раз протереть через сито.

4 Для фарша розового цвета консервированный перец измельчить в блендере, маслины очень мелко порубить. Смешать творог с перцем, маслинами, 4 половинками желтков и солью по вкусу. Добавить 1 ст. л. майонеза, тщательно перемешать.

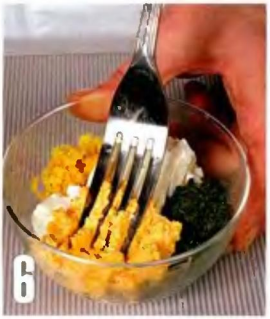
НАШ СОВЕТ

★ **Яйца нельзя переваривать – они становятся жесткими и менее вкусными. Чтобы яйцо среднего размера сварилось вкрутую, вполне достаточно 10 минут.**

★ **Для желтковой заправки вместо майонеза можно использовать сметану или йогурт. А можно растереть желтки с растительным маслом.**



5 Для яиц, украшенных креветками, подойдет следующий фарш. Петрушку, кинзу и укроп тщательно вымыть и обсушить. Половину укропа отложить. У зелени отрезать жесткие черенки, а листочки очень мелко порубить. Чеснок очистить и тоже мелко порубить. Перетереть зелень и чеснок со 100 г сливочного сыра и 4 половинками желтков. Добавить соль и перец по вкусу, перемешать.



6 Для яиц, украшенных кусочками копченой сельди, лосося или другой рыбы, можно приготовить пряный фарш. С лимона снять торкой цедру. Смешать ее с оставшимся сливочным сыром, мелко нарезанным укропом и 4 половинками желтков; тщательно перемешать.

7 Есть другой способ оформления фаршированных яиц. Сваренные вкрутую яйца можно разрезать не вдоль, а поперек. Вынуть желтки и приготовить фарш любым из описанных способов. Из кусочков белого хлеба вырезать кружки диаметром 4 см, ломтики черного хлеба разрезать по диагонали так, чтобы получились треугольники. Обжарить хлеб на сливочном масле до золотистой корочки. На каждый кружок и треугольник положить немного фарша, затем половину белка, наполненную тем же самым или другим фаршем, и украсить кусочками рыбы, креветками, овощами и зеленью.

Украшаем фаршированные яйца

- **Копченую сельдь разделать на филе, нарезать кусками шириной 1–1,5 см. С лосося снять кожу, филе нарезать тонкими полупрозрачными пластинками. Креветки очистить от панциря.**
- **Ветчину, редис, оливки, маринованные и свежие огурцы тонко нарезать кусочками произвольной формы.**
- **Зелень вымыть, обсушить и разобрать на небольшие веточки.**
- **С помощью кулинарного пакета наполнить половинки белков разными видами фарша. Сверху положить подготовленные кусочки рыбы, ветчины и овощей. Украсить веточками зелени.** ■

салат | праздничный картофельный

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **298,9 ккал**

белки – 17,3 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 17,6 г

Что нужно:

- **4 картофелины**
- **2 яйца**
- **100 г зеленого горошка**
- **4 небольших свежих огурца**
- **2 соленых огурца**
- **1 зеленое яблоко**
- **сок 0,5 лимона**
- **200 г ветчины**
- **200 г копченой говядины**
- **соль, перец и майонез по вкусу**

1 Картофель и яйца отварить, окунуть на дуршлаг, обдать холодной водой и остудить. Очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый горошек откинуть на сито, дать стечь всей жидкости.

2 Огурцы свежие и соленые вымыть, нарезать соломкой. Если огурцы крупные, с них следует снять кожу. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона, чтобы яблоко не потемнело.

3 Ветчину и говядину нарезать тонкими полосками длиной 3,5 см. Все сложить в большую миску, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Украсить салат веточками петрушки и укропа и половинками сваренных вкрутую яиц, которые при желании можно нафаршировать красной икрой. ■

НАШ СОВЕТ

Для подобных салатов, а также для винегрета картофель надо отваривать в мундире, предварительно вымыв его щеткой или жесткой губкой.

салат из редиса, редьки и дайкона

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **137,6 ккал**

белки – 7,0 г, жиры – 9,2 г, углеводы – 6,7 г

Что нужно:

- **150 г редиса**
- **150 г черной редьки**
- **150 г дайкона**
- **100 г плавленого сыра «Вкопа»**
- **1 ст. л. оливкового масла**
- **2 ст. л. зелени**

Что делать:

1 Редис и дайкон вымыть, отрезать кончики. Дайкон очистить от кожуры. Нарезать и то и другое тонкими кружочками, уложить в сервировочное блюдо.

2 Редьку вымыть, разрезать пополам и, не снимая кожуры, нарезать тонкими полукружьями. Присыпать их солью. Через 3 мин. сполоснуть и свернуть полукружья в розу, закрепив основание деревянной зубочисткой.

3 Приготовить соус. Для этого плавленый сыр смешать с оливковым маслом, добавить мелко нарезанную зелень и еще раз перемешать.

паштет из говяжьей печенки

Время подготовки: 2–3 часа
Время приготовления: 2 часа + 7 часов
Порций: 10
1 порция: 253 ккал

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

Что нужно:

- 500 г говяжьей печенки
- 250 мл молока
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 150 г сала
- 2 яйца
- 250 г бекона
- 8 горошин черного перца
- 2 ст. л. бренди
- 0,25 ч. л. молотого мускатного ореха
- 0,5 ч. л. сухого розмарина
- соль по вкусу
- 1 лавровый лист

Что делать:

1 С говяжьей печени снять тонкую пленку, разрезать печенку на куски, тщательно удалив все желчные протоки, и замочить в молоке на 2–3 ч.

2 Лук, морковь и чеснок очистить, измельчить и обжаривать на растительном масле 5–7 мин., до мягкости. Сало нарезать небольшими кусками.

3 Сварить вкрутую 1 яйцо. Горошины черного перца размолоть. Куски сырой печенки, сваренное вкрутую яйцо, сало и обжаренные овощи пропустить через мясорубку. Добавить в получившийся фарш бренди, сырое яйцо, соль, мускатный орех, розмарин и молотый черный перец. Все тщательно перемешать.

4 Форму для паштета выложить полосками бекона. Уложить внутрь печеночный фарш. Сверху накрыть беконом, положить лавровый лист. Накрыть крышкой, поставить в форму большего размера, наполненную водой, и запекать в заранее разогретой до 190 °С духовке 1,5 ч. Вынуть форму с паштетом, слить выделившийся сок. Поставить форму с паштетом под груз на 1 ч. Вновь слить выделившийся жир. Достать из формы, завернуть в пленку и поставить в холодильник минимум на 6 ч.

5 При подаче на стол паштет можно украсить вишневым желе, сделанным из полуфабриката.

печеночный мусс с грушами

Что нужно:

400 г телячьей печенки
3 груши
160 мл густой некислой сметаны
5 яичных желтков
соль, перец

Что делать:

1. Почистить груши, удалить семена и сердцевину, порезать кубиками.

2. У печенки удалить пленку и сухожилия, залить ее сметаной, приправить, добавить желтки, измельчить в процессоре на малой скорости, чтобы смесь стала однородной.

3. Добавить в смесь груши, перемешать ложкой и выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 40 мин., чтобы поверхность мусса слегка подрумянилась.

Если у вас под рукой не оказалось всех указанных в рецепте специй, их прекрасно заменят 2 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®.

Суп из брокколи и цветной капусты

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **220,2 ккал**

белки – 11,6 г, жиры – 13,4 г, углеводы – 13,3 г

Что нужно:

- **1 луковица**
- **1 морковь**
- **2 ст. л. растительного масла**
- **500 г брокколи**
- **500 г цветной капусты**
- **соль по вкусу**
- **1 лавровый лист**
- **4 горошины душистого перца**
- **4 горошины черного перца**
- **2 яйца**
- **50 г твердого сыра**

Что делать:

1 Лук и морковь очистить, нарезать кубиками и обжаривать в кастрюле на растительном масле 5–7 мин., до мягкости. Влить 0,5 л воды, довести до кипения.

2 Брокколи и цветную капусту вымыть, обсушить и разобрать на соцветия. Добавить в закипевший суп, посолить. Положить лавровый лист, душистый перец и варить на слабом огне 8–10 мин. За 5 мин. до готовности добавить черный перец.

3 Яйца отварить вкрутую. Из сыра с помощью чайной ложки вырезать небольшие шарики.

В каждую тарелку с супом положить половину вареного яйца и несколько сырных шариков.

Наш совет

Сырные шарики легко вырезать с помощью специальной ложки-вырезки. Это удобное приспособление можно приобрести в хозяйственных магазинах.

Суп | из лосося с зеленым горошком

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **324,4 ккал**

белки – 18,9 г, жиры – 21,2 г, углеводы – 14,5 г

Что нужно:

300 г филе лосося
300 г консервированного зеленого горошка
1 красная луковица
1 белая луковица
2 небольшие моркови
2 помидора
100 г оливок без косточек
0,5 лимона
6 горошин черного перца
3 ст. л. растительного масла
зелень для украшения

Что делать:

1 В сковороде разогреть растительное масло. Лук и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими брусочками, обжаривать 4 мин. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на дольки и удалить семена. Добавить мякоть помидоров к луку и моркови. Тушить без крышки на небольшом огне 5 мин.

2 Оливки откинуть на сито, промыть под холодной водой, 2–3 отложить, остальные нарезать кружками. Добавить в сковороду. Готовить еще 5 мин.

* **Если вы используете свежемороженый зеленый горошек, то его следует откинуть на сито, промыть теплой водой и добавить в сковороду вместе с оливками.**

3 Филе лосося нарезать на порционные куски. Сложить рыбу в сотейник, залить 0,5 л воды, добавить нарезанный дольками лимон, черный перец, отложенные оливки, поставить сотейник на огонь и довести до кипения. Куски рыбы вынуть, бульон процедить.

4 Подготовленные овощи переложить в кастрюлю, добавить процеженный бульон. Поставить на небольшой огонь, довести до кипения, варить 5 мин. Добавить куски лосося и зеленый горошек, варить еще 4 мин.

Снять с огня и сразу же подать на стол с зеленью укропа и петрушки.

быстрый вариант

суп из консервированного лосося

Что нужно:

200 г консервированного лосося фирмы «Тунвйча»
3 средние картофелины
1 морковь
1 луковица
0,5 красного сладкого перца
0,5 желтого сладкого перца
1,5 ст. л. огурочного рассола
1 лавровый лист
соль, перец по вкусу
1 ст. л. растительного масла

Что делать:

1. Картофель, морковь и лук очистить, нарезать произвольными кусками, опустить в подсоленную воду и довести до кипения.

2. Добавить рыбу, лавровый лист, соль и перец. Снять шумовкой пену, варить 5 мин. Вынуть лавровый лист.

3. Суп перелить в чашу блендера, измельчить до состояния пюре.

4. Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать тонкой соломкой и обжаривать в разогретом растительном масле 3 мин.

5. Перелить суп-пюре в кастрюлю, добавить огурочный рассол и сладкий перец. Довести до кипения, снять с огня.

При подаче украсить суп жареным перцем.

яйца | по-шотландски

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **502,3 ккал**

белки – 28,4 г, жиры – 31,1 г,
углеводы – 27,2 г

Что нужно:

2 яйца, сваренные вкрутую
1 сырое яйцо
200 г говяжьего фарша
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. любой зелени
100 г свежих хлебных крошек
соль, перец по вкусу
растительное масло

Что делать:

1 Лук и чеснок очистить и нашинковать. Зелень мелко порезать. В миску с мясным фаршем добавить лук, чеснок, зелень и свежие хлебные крошки. Вбить сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

2 Слепить из фарша 2 лепешки. В середину каждой положить по вареному яйцу. Подтянуть края лепешек так, чтобы яйца оказались закрыты со всех сторон.

3 В сковороде очень сильно разогреть растительное масло. Обжарить котлеты со всех сторон до золотистой корочки, убавить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и готовить еще 7–8 мин.

Для приготовления этого блюда отлично подойдет сушеная зелень торговой марки «Волшебное дерево».

СВИНИНА

с луком, чесноком и виноградом

Спонсор рецепта – фирма «Трапеза»

Время приготовления: **3 часа 40 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **986,1 ккал**

белки – 37,8 г, жиры – 67,3 г, углеводы – 57,3 г

Что нужно:

1,5 кг мякоти свинины без костей
2 ст. л. соли
4 ст. л. сахара
3 лавровых листа
1 ч. л. семян укропа
1 ч. л. семян кориандра
10 горошин черного перца
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. зелени петрушки
1 ст. л. кинзы
приправа для свинины фирмы «Трапеза»

Для гарнира:

10–12 маленьких луковиц
2 головки чеснока
300 г винограда
200 г сахара
1 ст. л. сливочного масла

Что делать:

1 В кастрюлю налить 1,5 л воды, добавить соль, сахар, лавровые листья, семена укропа, кориандра и горошины черного перца. Довести до кипения. Снять с огня и остудить до комнатной температуры. Свинину положить в кастрюлю, оставить в теплом месте на 2 ч.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Свинину вынуть из маринада, обсушить. Петрушку и кинзу вымыть, обсушить бумажными салфетками и мелко нарезать. Положить мясо на лист фольги, сбрызнуть растительным маслом, присыпать зеленью и приправой для свинины фирмы «Трапеза». Завернуть в фольгу и поставить в духовку на 1 ч 40 мин.

3 Лук и чеснок очистить. Каждую луковицу разрезать пополам. Виноград разобрать на ягоды. В сковороде разогреть сливочное масло, положить лук и обжаривать 3 мин., затем добавить чеснок и жарить еще 2 мин. Шумовкой выложить лук и чеснок на бумажные салфетки, чтобы стекло масло.

4 В сотейнике вскипятить 200 мл воды, всыпать сахар и варить на небольшом огне, пока сахар полностью не растворится. Положить лук, чеснок и виноград; готовить, постоянно размешивая, пока сироп не приобретет консистенцию жидкого варенья.

Готовую свинину полить соусом. ■

В состав приправы для свинины фирмы «Трапеза» входят только натуральные продукты: черный и красный перец, гвоздика, имбирь, лук. Соли в приправе нет, так что каждая хозяйка может солить по вкусу. Эту приправу хорошо использовать при приготовлении жареных, тушеных и запеченных блюд из свинины.

«Косичка» | из белой и красной рыбы под сырным соусом

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **6–7**
1 порция: **528,8 ккал**

белки – 45,0 г, жиры – 38,0 г, углеводы – 1,7 г

Что нужно:

- **500 г филе лосося**
- **500 г филе палтуса**
- **500 г филе судака**
- **2 ч. л. соевого соуса**
- **2 ст. л. оливкового масла**
- **сок 0,5 лимона**
- **100 г семян тмина**
- **100 мл сливок жирностью 20%**
- **100 мл белого сухого вина**
- **100 г сыра**
- **100 г каперсов**
- **соль, перец по вкусу**

Что делать:

1 Филе сполоснуть водой, обсушить и разрезать на продольные полоски, шириной 2 см каждая. Закрепив концы полосок деревянными зубочистками, спрести несколько косичек (по количеству порций).

2 Уложить рыбные косички в блюдо, сбрызнуть оливковым маслом, соевым соусом и лимонным соком. Посолить, поперчить и дать настояться 20 мин.

3 В большой сковороде разогреть растительное масло. Косички обвалять в семенах тмина, обжаривать по 3 мин. с каждой стороны.

★ **Поскольку рыбные косички получаются очень нежными и могут развалиться, переворачивать их нужно с помощью 2 широких лопаток, одновременно поддевая с концов, а не с середины.**

4 Влить сливки в сотейник и довести их до кипения. Добавить сухое вино и натертый на крупной терке сыр. Готовить на небольшом огне, постоянно размешивая, пока соус не загустеет. Каперсы откинуть на сито, промыть под холодной водой, обсушить. Несколько каперсов оставить для украшения, остальные мелко нарубить и добавить в соус непосредственно перед подачей на стол. ■

★ **В рецепте можно использовать и другие виды рыбы. Важно, чтобы они соответствовали друг другу по размеру и чтобы в их мясе не было мелких костей. Подойдут форель, сом, налим. Вместо дорогой красной рыбы можно взять тешу осетровых. В этом случае белая рыба не должна быть слишком жирной.**

★ **Если вы не уверены, что сможете при обжаривании перевернуть косички, не повредив их, сделайте легкую панировку. Смешайте в равной пропорции семена кунжута с крошками белого хлеба и одним яичным желтком и обваляйте в этой панировке косички.**

Вкус сырного соуса весьма зависит от сорта используемого сыра. Мягкий сыр «Ружетт» с красной культурой придаст соусу мягкий, очень характерный пряный сливочный вкус. Натирать «Ружетт» на терке не надо (и не получится!). Просто удалите красную корочку и накрошите сыр маленькими кусочками.

индейка | в воке с рисом и овощами

Время подготовки: **1 час**
Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **750,8 ккал**

белки – 45,2 г, жиры – 36,0 г,
углеводы – 61,5 г

Что нужно:

- 500 г филе индейки
- 1 острый красный перец
- 1 лук-порей
- кусочек свежего имбиря длиной 5 см
- 3 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 0,5 плода манго
- 100 г стручков зеленой фасоли
- 100 г арахиса
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. белого сухого вина
- 2 ч. л. крахмала
- 1–2 ст. л. растительного масла

Для риса:

- 1 стакан риса
- 300 мл куриного бульона
- 1 большая луковица
- 100 г шампиньонов
- 1 острый красный перец
- 100 г зеленого горошка
- 100 г кукурузы
- 0,5 плода манго
- 2 яйца
- 2 ст. л. соевого соуса
- соль, сахар по вкусу

ВОК, глубокая круглая сковорода с выпуклым дном, – главная кухонная принадлежность в странах Восточной Азии. В воке еда готовится почти мгновенно. Главное – не нарушать тех правил, которые сложились за две тысячи лет истории вока. Во-первых, все продукты должны быть мелко нарезаны. Во-вторых, готовить надо на сильном огне, постоянно помешивая. И в-третьих, количество масла для обжаривания должно быть минимальным.

Что делать:

1 Филе индейки нарезать кусочками по 2–3 см. Чеснок очистить, измельчить. Отделить яичный белок от желтка. В большой миске смешать соевый соус, вино, крахмал, яичный белок и чеснок. Положить в получившийся маринад мясо, перемешать. Дать настояться 1 ч.

★ **Поскольку в воке все готовится очень быстро, необходимые по рецепту ингредиенты должны быть подготовлены заранее.**

Лук-порей вымыть и нарезать тонкими кольцами. Манго очистить от кожуры, мякоть нарезать небольшими кубиками. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся жидкость. Арахис опустить на 2 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, снять кожицу.

2 Стручок острого перца очистить от семян и измельчить в блендере. Имбирь натереть на крупной терке. Сильно разогреть вок, налить на дно немного растительного масла. Когда масло нагреется, положить перец с имбирем и обжаривать 2 мин.

3 Добавить в вок филе индейки вместе с маринадом. Жарить 5 мин., постоянно помешивая.

4 Добавить лук-порей и манго. Продолжая помешивать, жарить 2 мин.

5 Добавить стручки фасоли и жарить еще 2 мин. К этому времени получившийся соус должен загустеть.

6 В последнюю очередь добавить арахис. Готовить 2 мин. и снять с огня. ➤

КСТАТИ

АРАХИС, или земляной орех, – на самом деле никакой не орех, а боб. По содержанию жира (в среднем до 50%) он уступает только сое. Кроме того, арахис богат белками, которые легко усваиваются организмом человека. Однако необходимо помнить, что чрезмерное потребление арахиса может вызвать сильную аллергическую реакцию. А детям до 5 лет он вообще не рекомендован.

Это блюдо можно подать с обычным отварным рисом. Но лучше сделать более сложный гарнир.

7 Лук очистить и нашинковать. Острый перец вымыть, очистить от семян и мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими пластинами. В неглубокой кастрюле разогреть растительное масло. Обжаривать лук, перец и шампиньоны в течение 4 мин.

8 Добавить зеленый горошек, кукурузу и нарезанное кубиками манго в кастрюлю, жарить 2 мин.

9 Рис промыть, обсушить и добавить к овощам. Аккуратно перемешать. Уменьшить огонь. Влить в кастрюлю бульон, приправить солью и сахаром по вкусу, накрыть крышкой. Варить до готовности риса.

★ **Мы использовали в этом рецепте смесь риса «Акватика Mix», в которую входят зерна пропаренного янтарного и черного дикого риса. Эти два совершенно разных по форме, цвету и вкусу сорта отлично сочетаются в одном блюде. Время приготовления – 20 мин.**

10 Яйца взбить с соевым соусом до однородной массы, вылить на заранее разогретую сковороду и зажарить с двух сторон. Нарезать получившийся омлет полосками шириной 0,5 см. Добавить к готовому рису.

вариант

курица с жареным рисом

Что нужно:

- **4 стакана готового охлажденного риса с куркумой**
- **4 большие куриные грудки**
- **1 ст. л. меда**
- **2–3 ст. л. соевого соуса**
- **2 ст. л. растительного масла**
- **1 большая белая луковица**
- **1 стакан замороженного зеленого горошка**
- **1 ст. л. мелко порубленного свежего имбиря**
- **2 ст. л. сухого белого вина**

Что делать:

1. Натереть куриные грудки смесью меда и соевого соуса. Жарить на сковороде 15–20 мин., периодически переворачивая. После того как грудки будут готовы, их нужно охладить, снять филе с кости и нарезать тонкими полосками.

2. Лук порезать крупными кубиками, растительное масло разогреть и обжарить в нем лук на сильном огне до золотистого цвета.

3. Зеленый горошек поварить 1–2 мин. в кипящей подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

4. В 2 ст. л. растительного масла обжарить имбирь, добавить рис и тщательно перемешать, стараясь, чтобы рисинки не слипались. Положить лук, горошек и курицу, залить смесью соевого соуса и сухого вина и прогреть.

Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

Все мы стремимся готовить так, чтобы было и вкусно, и разнообразно, и полезно, и легко. Нет, не спешите листать кулинарные книги в поисках секретных рвцептов – есть способ лучше! Он называется бульонный кубик МАГГИ®.

Удобство бульонных кубиков МАГГИ® начинается еще до того, как они попадают в кастрюлю. Благодаря специальной упаковке с язычком, потянув за который вы легко снимете обертку, кубики МАГГИ® открываются гораздо легче, чем все остальные, а главное – не рассыпаются в руках. Теперь вы можете использовать бульонный кубик для приготовления самых разных блюд. Начнем с настоящего ЗОЛОТОГО® куриного бульона. Просто вскипятите воду и добавьте кубик МАГГИ® – пара минут, и ароматный вкуснейший бульон готов. Хотите разнообразия? Выбирайте! Изумительные наваристые мясные, рыбные, грибные и овощные бульоны, ароматные вторые блюда, гарниры, соусы... С бульонными кубиками МАГГИ® вы откроете удивительный простор для вашей кулинарной фантазии. Вкус ваших любимых блюд станет насыщеннее, аромат – богаче, а внешний вид – еще аппетитнее. Это и есть главный секрет бульонных кубиков МАГГИ®.

А еще кубики МАГГИ® могут сделать ваши блюда не только вкуснее, но и полезнее. Ведь все они содержат йодированную соль. В состав кубиков МАГГИ® ОЛИВИК входит оливковое масло первого холодного отжима Extra Virgin. Бульонные кубики МАГГИ® легко станут основой вашей кухни – вкусной, здоровой и разнообразной.

суп-пюре
из авокадо

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **188 ккал**

белки – 4,0 г, жиры – 12,2 г, углеводы – 48,9 г

Что нужно:

- **2 кубика овощного бульона МАГГИ® ОЛИВИК**
- **2 авокадо**
- **1 небольшая луковица**
- **1 зубчик чеснока**
- **1 ст. л. петрушки**
- **2 ст. л. сока лайма**
- **1 ст. л. жидкой приправы МАГГИ®**
- **1 маринованный огурец**

Что делать:

1. Приготовить 1 л овощного бульона МАГГИ® ОЛИВИК, охладить.
2. Разрезать плоды авокадо пополам, вынуть косточки и выскоблить мякоть.
3. Лук, чеснок и петрушку мелко нарезать, положить вместе с авокадо в блендер и измельчить.
4. Развести пюре бульоном, добавить сок лайма и жидкую приправу МАГГИ® и тщательно перемешать.

Подавать суп можно как охлажденным, так и теплым, слегка разогрев его на плите или в микроволновой печи. Перед подачей советуем посыпать сверху маринованным огурцом, нарезанным соломкой.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Поверхность супа может потемнеть, если вы не сразу подадите его на стол. Советуем накрыть суп пленкой, а перед подачей перемешать.

Золотистая курочка

с овощами в томатном соусе

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **641,7 ккал**

белки – 35,5 г, жиры – 33,4 г, углеводы – 12,8 г

Что нужно:

- **1 кубик ЗОЛОТОГО* куриного бульона МАГГИ***
- **500 г куриного филе**
- **2 луковицы**
- **1 морковь**
- **4 соленых огурца**
- **2 ст. л. зеленого горошка**
- **2 ст. л. консервированной кукурузы**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **1/2 ч. л. тмина**

Для соуса:

- **1/2 кубика ЗОЛОТОГО* куриного бульона МАГГИ***
- **3 ст. л. муки**
- **1 стакан сливок**
- **2 ст. л. майонеза**
- **2 ст. л. томатной пасты**

Что делать:

1 Куриное филе нарезать на кусочки среднего размера, выложить в кастрюлю с растительным маслом, добавить тмин и тушить 10–15 мин.

2 Лук, морковь, соленые огурцы нарезать соломкой, добавить консервированный зеленый горошек и кукурузу, покрошить ЗОЛОТОЙ* куриный бульон МАГГИ* и тушить на растительном масле до готовности.

3 Все компоненты для соуса смешать и довести до кипения при постоянном помешивании.

4 Овощи выложить в посуду с курицей, залить соусом и тушить до готовности курицы.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Муку при приготовлении соуса можно предварительно обжарить, затем нагревать, постоянно помешивая, после чего смешать с томатной пастой и развести сливками и майонезом.

*сертифицирован

Булльонные кубики МАГГИ®
ОТКРЫВАЮТСЯ ПРОСТО!
Maggi
ЗОЛОТОЙ БУЛЬОН
Maggi
ГРИБНОЙ БУЛЬОН
Maggi
ОЛИВИК
Куриный бульон с оливковым маслом

пицца

Время подготовки: **1 час 35 мин.**
Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4 (1 пицца диаметром 28–30 см)**
1 порция: **296,3 ккал**

белки – 11,3 г, жиры – 15,9 г,
углеводы – 27,0 г

Что нужно для базового рецепта:

Для теста:

- **1 стакан муки**
- **0,25 ч. л. соли**
- **1 ч. л. сухих дрожжей**
- **0,3 стакана теплой воды**
- **0,25 стакана молока**
- **1 ст. л. оливкового масла**

Для начинки:

- **2 ст. л. готового томатного соуса**
- **1 ст. л. оливкового масла**
- **1 ч. л. сушеного орегано**
- **120 г сыра «моццарелла»**

Благодарим за помощь в подготовке материала сеть ресторанов «Максима Пицца».

1 Как приготовить тесто для пиццы

Что делать:

а Молоко подогреть. Перелить в миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и перемешать.

б Добавить в миску с тестом оливковое масло. Тесто тщательно вымешивать в течение 10–15 мин., накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40–60 мин. Если тесто получилось недостаточно эластичным, добавить еще немного оливкового масла.

в Тесто обмять и переложить на присыпанную мукой рабочую поверхность. Взять круглую форму для выпечки диаметром 28–30 см, слегка смазать ее поверхность растительным маслом. Еще раз вымесить тесто. Раскатать его в тонкую лепешку, диаметром больше, чем форма для выпечки. Переложить лепешку в форму. Подогнать будущую пиццу по размеру, сделать небольшие бортики, загнув излишки теста с краев вовнутрь.

г Чтобы во время выпечки тесто не поднималось и не выталкивало начинку, сделать на его поверхности несколько проколов ножом.

Кстати

Тонкая лепешка, смазанная томатным соусом и присыпанная мягким сыром, – это основа практически для любой итальянской пиццы. А всего рецептов – тысячи. Какой из них самый верный, сказать затруднительно. Потому что в каждой итальянской провинции, если не в каждом городе, пиццу готовят по своему рецепту, считая именно его правильным.

Базовый рецепт начинки для пиццы

2 В томатный соус добавить оливковое масло и орегано. Тщательно размешать и нанести ровным слоем на лепешку, отступая от края примерно 1,5 см.

3 На соус выложить натертый на крупной терке сыр «моццарелла».

Одна из главных составляющих хорошей пиццы – это, конечно, сыр. Она же и самая дорогая. Но некоторые виды итальянских сыров, несмотря на их уникальность, все-таки можно заменить. Так, вместо моццареллы, пресного молодого сыра, можно использовать адыгейский, вместо горгонзолы – общедоступный немецкий сыр «дор-блю», а итальянские пармиджано реджано и гранопадано замените литовским пармезаном. Сыр «маскарпоне» в нашем понимании вовсе не сыр, а просто очень свежая и абсолютно некислая сметана. Такая же история с сыром «рикотта», зернистым творогом.

мясная пицца

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **541,1 ккал**

белки – 25,4 г, жиры – 35,5 г,
углеводы – 30,0 г

Что нужно:

200 г карбонада, ветчины или салями
2 свежих помидора
0,5 сладкого перца
1 сладкая луковица
30 г сыра «чеддер»
10 г сыра «пармезан»

Что делать:

1а Лук очистить, нарезать тонкими кружками. Помидоры и перец вымыть, из перца удалить семена, помидоры нарезать кружками, а перец – соломкой.
Сыр натереть на мелкой терке.

1б Выбранные вами мясные изделия нарезать тонкими кружками. Если в ингредиенты входит ветчина, нарезать ее тонкими полосками.

1в На лепешку, смазанную томатным соусом и присыпанную сыром, уложить слоями мясные изделия, лук, перец и помидоры. Присыпать тертым сыром. Поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 15–20 мин.
Сразу же подать на стол.

вегетарианская пицца

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **553 ккал**

белки – 26,8 г, жиры – 34,6 г, углеводы – 33,6 г

Что нужно:

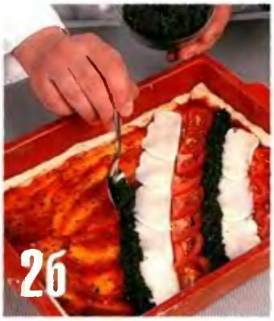
- **500 г помидоров**
- **500 г шпината**
- **30 г сливочного масла**
- **200 г сыра «эмменталь»**

Что делать:

2а Шпинат перебрать, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Разогреть в сотейнике сливочное масло, обжаривать в нем шпинат в течение 5 мин.

2б Помидоры нарезать тонкими кружками, сыр – тонкими полосками. Тесто раскатать в прямоугольник. Выложить его на противень, смазанный растительным маслом, смазать томатным соусом. Сверху уложить по диагонали шпинат, сыр и помидоры. Поставить в разогретую до 200 °С духовку, выпекать 15–20 мин.

★ **Если вы используете духовку с конвекционным обдувом, разогревайте ее только до 180 °С. Если хотите приготовить пиццу не пересушенную, но тем не менее с поджаристой корочкой, запекайте ее в центре духовки 10–15 мин. а затем поставьте на 2–3 мин. под гриль.** ■



пицца маринара

Что нужно:

- **100 г очищенных креветок**
- **100 г мяса мидий**
- **2 ст. л. оливок**
- **2 ст. л. маслин**
- **50 г сыра «эмменталь»**

Что делать:

На подготовленную для пиццы лепешку с томатным соусом и сыром уложить морепродукты, маслины и оливки. Присыпать натертым сыром и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 15–20 мин.

ватрушки

Время подготовки: **3,5 часа**
Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **10 шт.**
1 порция: **279,4 ккал**

белки – 8,3 г, жиры – 9,0 г,
углеводы – 41,3 г

Что нужно:

2 стакана муки
0,5 стакана сахара
0,5 стакана молока
3 ст. л. сливочного масла
2 яйца
10 г сухих дрожжей
0,25 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла

Для начинки:

200 г творога
1 яйцо
1,5 ст. л. сахара
1 ч. л. муки
щепотка ванильного сахара
щепотка соли
50 г изюма
6 ст. л. мака
3 ст. л. меда

Что делать:

1 Молоко нагреть до температуры чуть выше комнатной. Развести в теплом молоке дрожжи. Добавить соль, сахар и яйца.

2 Муку просеять, добавить к молочно-яичной смеси. Вымешивать 8–10 мин, пока тесто не станет абсолютно однородным. Если тесто получится очень крутым, добавить немного молока или теплой кипяченой воды.

3 Добавить в тесто разогретое сливочное масло, слегка перемешать, накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место. Через 2–2,5 ч, когда тесто поднимется, обмять его, смазать растительным маслом и оставить еще на 40–50 мин.

★ **Для нормального брожения теста температура воздуха в помещении должна быть 28–30 °С. При ее понижении процесс замедляется. Поэтому миску с тестом надо ставить в самое теплое место в доме.**

Первый вариант начинки.

4 Изюм перебрать, промыть и замочить в теплой кипяченой воде. Через 1 ч откинуть на дуршлаг, еще раз промыть под проточной водой и тщательно обсушить бумажными салфетками. Творог растереть с сахаром, добавить яйцо, муку, ванильный сахар, соль и изюм; перемешать.

НАШ СОВЕТ

★ **Чтобы отмерить необходимое для теста количество муки, ее насыпают в стакан, не утрамбовывая.**
★ **Брожение теста может замедлиться, если вы положили в него слишком много сахара или соли. В этом случае надо замесить новую порцию без сахара или соли и перемешать с ранее приготовленным тестом.**

5 С миски с тестом снять пленку. Обмять его еще раз, выложить на присыпанную мукой поверхность и раскатать в жгут толщиной 5–6 см. Разрезать на равные кусочки, скатать из них шарики.

6 Противень накрыть промасленным пергаментом. Выложить на него шарики из теста на расстоянии 5 см друг от друга. С помощью деревянного пестика сделать в шариках углубления.

7 Уложить в получившиеся углубления начинку из творога. Накрыть противень с ватрушками пищевой пленкой и оставить на 30 мин. Затем снять пленку, смазать ватрушки слегка взбитым яйцом (и тесто, и начинку). Поставить в заранее разогретую до 180 °С духовку. Выпекать 40 мин.

Вы можете приготовить и второй вариант начинки, используя вместо изюма мак.

8 Мак промыть в теплой воде, отжать на очень мелкое сито или марлю. Положить мак в кастрюлю, добавить мед и варить на маленьком огне 10 мин., постоянно размешивая. Снять с огня и остудить.

9 В углубления в ватрушках разложить начинку из мака. Вокруг уложить с помощью кулинарного мешка творог. Далее готовить, как в первом варианте.

Готовые ватрушки присыпать сахарной пудрой.

НАШ СОВЕТ

Чтобы пестик, которым делают углубления для начинки, не прилипал к тесту, его надо периодически обмакивать в растительное масло.

торт из фасоли

Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **8–10**
1 порция: **449,2 ккал**

белки – 11,1 г, жиры – 22,4 г, углеводы – 50,8 г

Что нужно:

1 стакан белой фасоли
1 стакан сахара
5 яиц
0,5 стакана белых сухарей
2 ст. л. сливочного масла

Для крема:

100 г сливочного масла
3 ст. л. сахарного песка
0,5 ч. л. ванильного сахара
1 ст. л. коньяка
4 ст. л. воды

Для украшения:

100 г кокосовой стружки
1 стакан дробленых грецких орехов

Что делать:

1 Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Наутро воду слить, фасоль промыть, вновь залить водой, поставить на огонь и варить до готовности. Остудить, измельчить в кухонном процессоре или мясорубке.

2 Отделить яичные белки от желтков; белки перелить в миску и поставить в холодильник. Желтки растереть с сахаром до белого цвета. Добавить желтки в миску с фасолью, тщательно перемешать. Белые сухари размолоть в муку. Часть сухарей отложить для посыпки формы, остальные добавить в фасолевую смесь.

* **Для этого рецепта лучше использовать сухари из сдобного теста.**

3 Охлажденные белки взбить в густую пену. Осторожно, небольшими порциями, ввести взбитые белки в фасолевое тесто. Перемешать легкими движениями.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и присыпать оставшимися сухарями. Влить в нее тесто, поставить в духовку и выпекать 40 мин.

5 Приготовить крем. В сотейник влить воду, всыпать сахарный песок и ванильный сахар. Добавить коньяк. Поставить на огонь, довести до кипения. Шумовкой снять пену. Охладить получившийся сироп до комнатной температуры. Масло комнатной температуры взбить миксером так, чтобы получилась пышная белая масса. Продолжая взбивать, вливать небольшими порциями охлажденный сахарный сироп.

6 Готовый бисквит остудить в форме, вынуть и разрезать на 3 пласта. Промазать каждый пласт кремом, сложить их друг на друга. Верх и бока торта промазать кремом. Узким ножом наметить на поверхности торта контуры рисунка «инь и ян». Одну часть присыпать кокосовой стружкой, другую – дробленными грецкими орехами. Часть стружки и орехов смешать и присыпать этой смесью боковую поверхность. ■

КСТАТИ

Победительницей конкурса рецептов на тему «Блюда из бобовых» стала Татьяне Кирилловна Зальменкин из Смоленска, приславшая рецепт фасолевого торта. Поздравляем!

Если вам не нравится достаточно калорийный крем, сделанный на основе сливочного масла, его можно заменить более легким заварным или взбитыми с сахаром сливками. Также фасолевый бисквит можно пропитать вареньем или свежими фруктами, протертыми с сахаром в густую пену.

печенье овсяное

Любимое с детства овсяное печенье, оказывается, очень просто сделать дома. И даже добавить в знакомое лакомство что-то новое, свое. Кстати, если вместо сахара положить 2 ч. л. соли, а грецкие орехи заменить на миндаль, получится неплохая закуска к пиву.

Время приготовления: **1 час**
Порций: **20–25 шт.**
1 порция (1 шт.): **119,1 ккал**

белки – 1,9 г, жиры – 5,9 г, углеводы – 14,6 г

Что нужно:

- **2 стакана овсяных хлопьев**
- **1 ст. л. пшеничной муки**
- **1 стакан сахара**
- **100 г сливочного масла**
- **2 яйца**
- **0,5 ч. л. ванильного сахара**
- **0,3 стакана грецких орехов**

Что делать

1 Овсяные хлопья размолоть в блендере до состояния муки. Пересыпать овсяную муку в широкую миску.

2 Добавить просеянную пшеничную муку, ванильный сахар и размолотые грецкие орехи. Перемешать.

3 Размягченное сливочное масло взбить миксером с половиной сахара до получения абсолютно однородной массы белого цвета. Продолжая взбивать, осторожно влить яйца.

4 Оставшийся сахар растопить в сотейнике до коричневого цвета. Варить, пока сироп не станет светло-коричневым. Снять с огня, добавить 3 ст. л. воды, перемешать и добавить в яичную смесь. Тщательно перемешать. Затем, продолжая размешивать, всыпать смесь овсяной и пшеничной муки. Вымесить тесто.

5 Духовку разогреть до 180 °С. Готовое тесто выложить на присыпанную мукой рабочую поверхность и раскатать в пласт толщиной 1 см. С помощью кулинарных выемок вырезать из теста печенье различной формы. Уложить на противень, накрытый промасленным пергаментом, выпекать в духовке 20 мин.

★ **Поверхность горячих печений покрыть сахарной глазурью или растопленным шоколадом. Присыпать овсяными хлопьями.** ■

Наш совет

Можно купить полуфабрикат сахарной глазури, а можно сделать ее самим, разведя сахарную пудру в 2 ст. л. лимонного сока до консистенции густой сметаны.

Запеканка творожная с яблоками

Время приготовления: **55 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **129 ккал**

белки – 13,6 г, жиры – 1,8 г, углеводы – 11,2 г

Что нужно:

- **3 яйца**
- **3 ст. л. сахара**
- **750 г творога**
- **3 ч. л. манной крупы**
- **цедра 1 лимона**
- **0,25 ч. л. ванильного сахара**
- **2 больших яблока**
- **1 ст. л. сливочного масла**
- **2 ст. л. панировочных сухарей**

Что делать:

1 Отделить 1 яичный желток. Остальные яйца взбить с сахаром.

2 Смешать творог с манкой, цедрой лимона и ванильным сахаром. Влить яйца с сахаром, перемешать. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Половину творожной массы положить в смазанную сливочным маслом и присыпанную сухарями форму. Затем положить яблоки, потом – оставшийся творог.

3 Слегка взбить оставшийся желток, смазать им поверхность творожной массы. С помощью ложки сделать рисунок «волны». Поставить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 40 мин. ■

Наш совет

Чтобы запеканка не подгорала сверху, ее нужно прикрыть пергаментом. За 7 мин. до готовности пергамент снять, а запеканку подрумянить.

торт «птичье молоко»

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **10–12**
1 порция: **515 ккал**

белки – 9,5 г, жиры – 23,7 г, углеводы – 68,8 г

Что нужно:

150 г муки
600 г сахарного песка
100 г маргарина
200 г сливочного масла
2 яйца
3 белка
20 г желатина
100 г сгущенного молока
1 г лимонной кислоты
200 г горького шоколада
ванильный сахар на кончике ножа

Благодарим Владимира Михайловича Гуральника, начальника кондитерского цеха ресторана «Прага», мастера кондитера, автора торта «Птичье молоко», за предоставленный рецепт.

Что делать:

1 Желатин замочить в 200 мл холодной кипяченой воды приблизительно на 2 часа. Можно использовать как отечественный гранулированный, так и импортный в пластинах. Желатин можно растворить и по-другому: поставьте миску с желатином на кастрюлю с кипятком и нагревайте, постоянно помешивая. Жидкость должна стать прозрачной, а желатин должен раствориться.

2 100 г сахарного песка растереть венчиком со 100 г маргарина до однородности. Добавить 2 яйца и перемешать. Ввести всю муку. Добавить ванильный сахар. Все перемешать. Консистенция теста – как тягучая сметана.

3 Противень смазать маргарином и нанести полученную массу слоем 1 см. Духовку разогреть до 250–270 °С. Запекать в течение 10 мин., до золотистого цвета. Готовое тесто остудить и вырезать из него два одинаковых прямоугольника.

4 Соединить 500 г сахара и 150 мл воды. Довести до кипения, огонь убавить. Варить 30–40 мин., помешивая, пока сироп не станет чуть тягучим. Если поднять ложку с сиропом из кастрюли, то «нитка» сиропа, соединяющая ложку и кастрюлю, не должна обрываться. Как начнет густеть, добавить лимонную кислоту и желатин, перемешать. Остудить до комнатной температуры.

КСТАТИ

В промышленном производстве вместо желатина используется АГАР-АГАР – продукт из морских водорослей. Желатин быстро уваривается, а агар-агар устойчив к высоким температурам. Если вам удастся найти в магазине агар-агар, то для торта его нужно взять в 4–5 раз меньше, чем желатина. Агар-агар сразу добавляют в сироп и уваривают вместе с сахаром.

5 Взбить с помощью миксера белки. Белки лучше предварительно охладить и добавить в них щепотку соли. При выполнении этих условий белки должны увеличиться в объеме в 4–5 раз – должна получиться густая белая пена. Продолжая взбивать белки, ввести в них тонкой струйкой сироп. Полученной массе дать постоять при комнатной температуре 5 мин.

6 Для этого шага сливочное масло должно быть мягким. Его нельзя растапливать, а нужно подержать не менее 40 мин. при комнатной температуре. Венчиком или ложкой растереть масло до белого цвета. Добавить сгущенное молоко, также комнатной температуры, и тщательно вымешать до получения однородной консистенции сметаны.

7 Масло со сгущенным молоком ввести в белковую массу. Аккуратно перемешать сначала венчиком, а затем с помощью миксера. Таким образом подготовить молочно-белковый крем.

8 Форму без дна поставить на пергамент. В форму положить корж. Залить его равномерно молочно-белковым кремом, оставив около 100 г массы. Положить второй корж. Распределить оставшийся крем. Поставить в морозильную камеру на 15 мин.

9 Темный шоколад поставить на водяную баню. Если шоколадная масса получается очень густой, добавьте сливочное масло. Когда шоколад окончательно растает, достать форму с суфле из холодильника и обмазать поверхность шоколадной глазурью. Снова поставить форму в холодильник.

10 С готового «Птичьего молока» снять форму. Для того чтобы разделить торт на порции, не дожидайтесь момента, когда шоколад сильно затвердеет. Чтобы шоколад не помялся при нарезке, нож предварительно опускайте в горячую воду.

Торт можно подавать сразу после украшения, тогда масса будет нежной. Но можно выдержать в холодильнике еще сутки, тогда торт станет более пористым.

НАШ СОВЕТ

Форму без дна, необходимую для формирования торта, можно сделать из обычной картонной коробки подходящего размера. Для этого из нее надо аккуратно вырезать дно, а бортики обернуть фольгой. Можно использовать и привычную форму для выпечки. Для этого в нее надо положить пищевую пленку, края которой должны свисать над бортиками формы сантиметров на 10. Достав готовый торт из холодильника, взять обеими руками концы пленки и вынуть торт из формы.

чай

Первыми пить чай пристрастились китайцы и научили этому сначала азиатов, а потом и европейцев. Каждый народ привнес в искусство чаепития что-то свое, в многие стали считать его своей исконной национальной традицией. В России чай появился в XVII веке и сразу стал одним из самых любимых напитков. Пузатый самовар и большие расписные чашки с блюдцами непременно были и в бедных, и в богатых домах. Еще одна особенность русского чаепития – обилие того, с чем этот самый чай пьют и что в него добавляют.

В Европе «русским чаем» называют чай с сахаром и лимоном, забывая при этом про варенье нескольких сортов, баранки, пряники, конфеты – всего и не перечислишь.

Так же разнообразны сейчас и сорта чая – каких только нет! Черный – от самого дорогого сорта дарджилинг до привычного краснодарского, зеленый натуральный и со всевозможными добавками, цветочный чай каркаде и латиноамериканский мате. Но какой бы вы ни выбрали, помните: чтобы чай получился вкусным, его надо правильно заварить.

Как правильно заваривать чай

Иногда говорят, что крепкий чай вреден. Не верьте! Это относится только ко вчерашнему напитку, а свежезаваренный ароматный чай придаст вам сил и улучшит настроение.

а **Заваривать чай лучше всего в фарфоровом или фаянсовом чайнике. Сначала чайник нужно как следует прогреть. Налейте в него кипящей воды и подержите минуты две, пока стенки чайника не станут горячими.**

б **Насыпьте в прогретый чайник чай из расчета 1 чайная ложка заварки на каждую чашку плюс еще 1 ложка на чайник.**

в **Налейте кипяток сначала на треть объема чайника, закройте крышкой и дайте настояться 3–4 мин. Затем долейте кипяток до края.**

★ Очень важно, чтобы кипяток был свежим, не перекипевшим. Воду для чая надо довести до стадии так называемого «белого ключа» – до появления первых светлых пузырьков. Вообще вкус чая очень сильно зависит от воды, которой его заваривают. Мы рекомендуем пользоваться если не питьевой водой из бутылок, то хотя бы фильтрованной.

г **Размешайте чай ложкой и разлейте по чашкам через ситечко.**

чай по-английски

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **58 ккал**

белки – 4,85 г, жиры – 2,0 г, углеводы – 5,1 г

Что нужно:

2 ч. л. черного цейлонского чая
500 мл воды
молоко по вкусу

Что делать:

Вскипятить молоко и воду. На дно прогретого заварочного чайника положить заварку, залить кипятком, накрыть крышкой и заваривать 5 мин.
В чашки налить по вкусу горячее молоко и затем в него влить чай.

горячий клюквенный чай

Время приготовления: **1 час 25 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **84 ккал**

белки – 5,3 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 8,9 г

Что нужно:

- **500 мл воды**
- **200 г клюквы**
- **1,5 стакана сахара**
- **сок 1 апельсина**
- **1 палочка корицы**
- **8 почек гвоздики**

Что делать:

1а Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито. Переложить в полотняный или марлевый мешочек, отжать сок.

1б Клюквенные отжимки положить в сотейник, залить водой и довести до кипения. Отвар процедить в отдельную посуду.

1в Добавить в процеженный отвар отжатый клюквенный сок, свежевыжатый сок апельсина, гвоздику, корицу и сахар. Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 1 час. Процедить через мелкое сито, подогреть на среднем огне. Добавлять в свежезаваренный чай по вкусу.

мятный чай

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **78 ккал**

белки – 2,0 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 22,9 г

Что нужно:

- **500 мл воды**
- **2 ч. л. зеленого чая**
- **6 веточек свежей мяты**
- **2 ст. л. сахара**

Что делать:

2а Заварить зеленый чай. Мяту вымыть, отделить листики от стебля, положить зелень вместе с сахаром во второй чайник, залить кипятком, настаивать 5 мин.

2б Через ситечко перелить зеленый чай в мятный настой, перемешать. ■

В а р и а н т

чай с пряностями, мятой и молоком

Что нужно:

- **3 стакана воды**
- **3 стакана молока**
- **0,5 стакана листьев свежей мяты**
- **0,5 ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря**
- **3 щепотки молотого имбиря**
- **3 щепотки молотого кардамона**
- **1 палочка корицы**
- **2 щепотки молотого мускатного ореха**
- **1 ч. л. семян кориандра**
- **1 ч. л. семян кумина**
- **3 целые гвоздики**

Что делать:

1. Влить воду в чайник и довести ее до кипения, убавить огонь до минимума.
2. Добавить в чайник травы, специи и молоко. Варить на слабом огне в течение 5 мин.
3. Процедить полученный настой через сито, разлить по чашкам и подавать на стол.

сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов (в граммах)

продукты	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
яйца (сырые)				
яйцо без скорлупы	6 шт.	–	–	–
белок яичный	11 шт.	–	–	–
желток яичный	12 шт.	–	–	–
яичный порошок	100	180	25	10
средний вес яйца 43 г, в том числе белка – 23 г, желтка – 20 г				
мука и крупы				
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	30	10
мука кукурузная	160	130	30	10
крупа гречневая	210	165	25	–
«геркулес»	90	80	12	–
крупа манная	200	190	25	–
крупа перловая	230	200	25	–
крупа ячневая	180	150	20	17
пшено	220	200	25	–
рис	240	180	30	10
саго	180	160	20	6
хлопья кукурузн.	50	40	17	2
хлопья овсяные	100	80	14	4
сыпучие продукты				
желатин (в порошке)	–	–	15	5
какао-порошок	–	–	25	9
кофе молотый	–	–	20	7
лимонная кислота	–	–	25	8
мак	150	135	18	5
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	25	10
сахар пиленый	200	140		
соль	–	–	30	10
сода	–	–	28	12
сухари молотые	125	100	15	5

продукты	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
жидкости				
вода	250	200	18	5
масло раст.	240	190	17	5
уксус	–	–	15	5
ликер	–	–	20	7
томат-пюре	220	190	25	5
молоко и молочные продукты				
молоко цельное	255	204	18	–
молоко сгущенное	–	–	30	12
молоко сухое	120	100	20	5
масло сливочное	240	185	17	5
сливки	250	200	14	5
сметана	250	210	25	10
бобовые				
горох лущеный	230	200	–	–
горох полущеный	200	170	–	–
фасоль	220	190	–	–
чечевица	210	190	–	–
орехи и сухофрукты				
арахис	175	140	25	–
миндаль	160	130	30	–
фундук	170	130	30	–
изюм	190	155	25	7
ягоды				
вишня	190	150	30	–
клубника	150	120	25	–
малина	140	110	20	–
смородина	180	130	30	–

температуры духовки

Очень холодная	120
Холодная	150
Слегка теплая	160
Умеренно теплая	180–190
Умеренно горячая	200–210
Горячая	220–250
Очень горячая	250–300

Дорогие читатели!

Вы можете подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, ваш контактный телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

3. Цена:

- Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 60 руб.
  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
- Стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 25 руб. Журнал выходит два раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 50 руб.
  Оформив подписку на журнал до 20-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

4. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.
В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.

**В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите необходимую сумму в долларах США на наш валютный счет.
Beneficiary:
ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №:40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, ваш контактный телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2.20;
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1.00.

5. Для остальных стран:
- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7.70,
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $2.00.

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России (наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 (номер кор. счета банка получателя платежа) № 30101810400000000225

подписка на журнал
- ☐ гастрономъ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ гастрономъ + ШКОЛА гастронома

на 200_ год по месяцам:

					6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.
Итого: _____ руб. _____ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России (наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 (номер кор. счета банка получателя платежа) № 30101810400000000225

подписка на журнал
- ☐ гастрономъ
- ☐ ШКОЛА гастронома
- ☐ гастрономъ + ШКОЛА гастронома

на 200_ год по месяцам:

					6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.
Итого: _____ руб. _____ коп.

Кассир

анонс

закуски	зеленый салат салат с говяжьим языком отварной язык
основы	все для барбекю
супы	суп из щавеля
рыба	рыба в пряных травах
овощи	картофель дофине
выпечка	песочные корзиночки
десерт	кнедлики с клубникой
напиток	компот из черешни

■ **следующий номер выйдет 31 мая**

В апрельском номере 6 (10) «Школы гастронома» была допущена досадная ошибка – неправильно посчитана калорийность торта от фирмы «Бонигри». На самом деле в 1 порции этого торта содержится: 148,4 ккал, 1,45 г белков, 29,8 г жиров и 29 г углеводов.

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

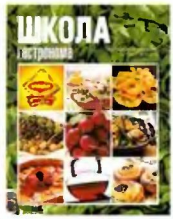
_ _ 200 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№7–8 (11–12), май 2004

ШКОЛА
гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»

125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, тел./факс: 725-1070, e-mail: mail@dv.ru, www.gastromag.ru

Редакция:

главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Пещенко
бильдредактор стилист Екатерина Овсепян
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова
повар-консультант Татьяна Васюк
корректор Татьяна Олефиренко

над номером работали Ксения Филиппова, Роман Шеломенцев, студия Дмитрия Байрака

исполнительный директор Ольга Галич

Отдел рекламы: Марина Мамина (директор), Николай Акимов, Пилип Глущенко, Мария Громова, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Ирина Чичкина, тел.: 725-1071

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

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

Подписка: Юлия Комонова, тел.: 792-5562

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

Предпечатная подготовка: Екатерина Пономкина, Вера Давыдкина

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 170 300
Цена свободная

Автор макета: Ирина Пещенко

Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средств 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.

Эксклюзивные продукты
богов Олимпа!
OLYMPIC FOODS
SPECIAL OLYMPIC OLIVES
OLYMPIC WINE VINEGAR
CITRANO
LEMON DRESSING
250 ml
GREEK OLYMPIC OLIVE OIL
EXTRA VIRGIN
Special Olympic Olives Hand Ripened
Special Olympic Olives Hand Ripened Greek Taste Olives
LIME CITRANO
LEMON FRESH
CITRANO
LEMON FRESH
SPECIAL OLYMPIC OLIVES
ООО «Олимпик Фудс». Эксклюзивные продукты из Греции.
Отдел реализации: г.Москва (095) 476-84-62, 476-74-17, 782-33-38; г.Санкт-Петербург (812) 141-21-84.

ОЦЕНИ РИС В ПАКЕТИКАХ ДЛЯ ВАРКИ BOSTO

РИС БАСМАТИ

ПРОПАРЕННЫЙ РИС

КОРОЛЕВСКИЙ ЖАСМИНОВЫЙ РИС

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДЛИННОЗЕРНЫЙ РИС

BOSTO
рис удобного приготовления

Найди ПОДАРОК внутри упаковки - Кулинарную Книгу BOSTO