

БЮДЖЕТНО ВКУСНО ПОЛЕЗНО



12+

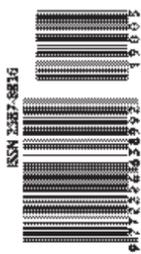


Фото: AS Food studio / Shutterstock

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 16 по 26 мая проходит **ДЕКАДА ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ** на 2-е полугодие 2019 года.

Оформить **ПОДПИСКУ ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ** на наши издания до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	49,29 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	295,74 руб.*



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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	27,18 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	163,08 руб.*

Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 01.07.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 05.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 02.09.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.12.19

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> ** Редакция имеет право изменить тему журнала



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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	44,47 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	266,82 руб.*



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

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	29,34 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	176,04 руб.*

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Консервирование	в продаже с 08.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 12.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 09.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 02.12.19

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

4 ОТ РЕДАКЦИИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 6 Винегрет из запеченных овощей
Салат из капусты и чернослива
Итальянский салат из капусты
- 8 Польза овощей
- 10 Салат из двух видов фасоли
- 11 Салат «Коулсло»
Салат с курицей и гибами
- 12 Жареный адыгейский сыр с овощами
- 13 Фаршированные шампиньоны
Острая закуска из огурцов
- 14 Закуска из скумбрии

ЗАВТРАКИ

- 16 Шакшука
- 17 Яичница «Птичье сено»
Фритата с зеленью
- 18 Каша пуховая
- 19 Овсянка на молоке
Рисовая каша с тыквой
- 20 Яичница в помидорах

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- 22 Суп из щавеля по-деревенски
- 23 Крем-суп из сельдерея
Японский суп из свежих огурцов
- 24 Рыбная чорба
- 25 Щи из молодой крапивы
Гречневый суп с молодой зеленью
- 26 Ботвинья
- 27 Свекольник. Легкий крем-суп
с молодым горошком
- 28 Суп из бычьего хвоста

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 30 Голубцы
- 31 Финская запеканка с селедкой
Калалаатикко
Рыба, запеченная в фольге
- 32 Тушенка
- 33 Курица с консервированной
фасолью
Гуляш по советскому рецепту
- 34 Куриные окорочка с картошкой

- 35 Плов с куриной грудкой
Острые куриные крылья
- 36 Бигос

ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ

- 38 Тушеная капуста
- 39 Гороховая каша. Гювеч
- 41 Польза круп и бобовых
Зачем нужны микроэлементы
- 42 Рис с сезонными овощами
- 43 Капустно-картофельные биточки
Рататуй
- 44 Оригинальный гарнир из перловки

ЗАПЕКАНКИ

- 46 Картофельная запеканка с рыбой
- 47 Запеканка из фасоли и картофеля
Запканка картофельная
- 48 Гречневая запеканка
- 49 Легкая творожная запеканка
Лапшевник с творогом
- 50 Запеканка из риса с творогом

ОТКРЫТЫЕ ПИРОГИ

- 52 Киш с луком-пореем
- 53 Овощной тарт
Пирог с рыбой и кунжутом
- 54 Пирог с капустой
- 55 Киш с лесными грибами и сыром
Яблочный Тарт Татен
- 56 Открытый пирог с фруктами

ВЫПЕЧКА

- 58 Пирог с рыбой и рисом
- 59 Слоеные пирожки с мясом
Морковный пирог
- 60 Ватрушки
- 61 Тарталетки с яблоками
Круассаны с мягким сыром
- 62 Пирожки из творожного теста

НАПИТКИ

- 64 Морс из садовых ягод
- 65 Домашний клубничный лимонад
Пряный бодрящий чай
- 66 Домашний хлебный квас



«Домашний повар». Выпуск № 5 (25)/2019

«Бюджетно, вкусно, полезно».

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

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «ИД «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.

e-mail: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

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

Директор департамента дистрибуции

ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ТРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 17.04.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 17.04.2019 г.

Дата выхода в свет: 06.05.2019 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

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

Тираж 302 000 Номер заказа ТД - 2233

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

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, УВАЖАЕМЫЕ ДРУЗЬЯ!

Спасибо, что остаетесь с нами уже не первый год. В этом журнале «Бюджетно, вкусно, полезно» мы решили поделиться с вами, как экономить на еде правильно и вкусно. Ведь даже использовать недорогие продукты, вполне можно не только составить полноценное меню на каждый день, но и сделать его очень полезным.

Часто на покупку продуктов тратится существенная часть семейного бюджета. Ведь многие уверены, что экономить на еде без ущерба для здоровья нельзя. Поэтому и стремятся покупать только самые дорогие продукты.

Однако такой подход в корне неверен, потому что даже из недорогих продуктов можно приготовить не только вкусные, но и очень полезные блюда. Мало того, далеко не всегда высокая цена гарантирует отличный вкус и пользу. Например, дорогие заморские фрукты, которые поступают на прилавки наших магазинов, никогда не принесут столько пользы, сколько обычное антоновское яблоко. Ведь экзотические фрукты, чтобы они не испортились во время доставки, очень часто срывают недозрелыми. А недозрелый фрукт не несет почти никакой пользы нашему организму, так как полезных веществ в нем минимальное количество.

Зато никогда не подведут морковь и капуста, редька, репа и другие овощи, выросшие на отечественных грядках. Надолго сохранят всю свою пользу бобовые и крупы, где бы их ни выращивали.

В этом журнале мы собрали для вас рецепты простых, вкусных и полезных, но при этом недорогих блюд, идеи приготовления нескорольких блюд из одного продукта, необычные запеканки и открытые пироги, рецепты вкуснейших салатов и закусок «из ничего».

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Салаты и закуски подают к столу первыми. И не напрасно – эти блюда должны возбуждать аппетит, что немаловажно в начале обеда или ужина. Салаты, особенно овощные, исключительно полезны для нашего здоровья. Ведь овощи являются отличным источником витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, благотворно влияющих на наше самочувствие. Мы собрали для вас рецепты вкусных и полезных салатов и закусок, ингредиенты которых доступны всем.

Винегрет из запеченных овощей



Александр Овца / Fotostock/Photo 123 / Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 картофелины
2 моркови
1 крупная свекла
3 соленых огурца
100 г квашеной капусты
100 г консервированного
зеленого горошка
1 большое зеленое яблоко
пучок зеленого лука
растительное масло
соль по вкусу



6
порций



75
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картошку, морковь и свеклу тщательно вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть каждый овощ в 2-3 слоя фольги и запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (40-50 минут).
- 2 Готовые овощи вынуть из духовки, дать им полностью остыть, после чего очистить и нарезать мелкими кубиками.
- 3 Такими же кубиками нарезать соленые огурцы и яблоко. Мелко нарезать зеленый лук.
- 4 В глубокую миску сложить все нарезанные ингредиенты, добавить квашеную капусту и зеленый горошек, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат из капусты и чернослива

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г белокочанной
капусты
100 г чернослива
1 морковь
сок 0,5 лимона
сахар и соль по вкусу



4
порции



28
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чернослив залить горячей водой и оставить на 20-30 минут.
- 2 Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром, посолить и перетереть руками до появления сока.
- 3 Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок.
- 4 Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками.
- 5 Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.
- 6 Все ингредиенты смешать, добавить лимонный сок.
- 7 Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.



Итальянский салат из капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г белокочанной
капусты
1 ст. л. сахара
80 мл белого
винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу



6
порций



27
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту тонко нашинковать и переложить в миску.
- 2 Слегка посолить капусту и перетереть руками до образования сока.
- 3 Растворить сахар в уксусе.
- 4 Залить в капусту уксус и оливковое масло, убрать в холодильник на 1 час.



Полезьа овощей (на 100 г)

ОВОЩИ	Вита- мин С, мг	А, мкг	РР, мг	В1, мг	В2, мг	ЭЦ, кКал/ 100 г	ГИ
Салат	69	550	0,9	0,03	0,08	17	10
Укроп	100	750	-	0,03	0,1	38	5
Шпинат	55	750	1,2	0,1	0,25	23	15
Лук репчатый	10	333	0,5	0,05	0,02	48	10
Капуста белокочанная	45	98	0,9	0,03	0,04	25	10
Капуста брокколи	89	386	1,1	0,07	0,12	27	10
Капуста кольраби	50	17	1,2	0,06	0,05	29	15
Щавель	43	417	0,6	0,19	0,1	22	10
Свекла	10	2	0,23	0,02	0,04	54	64
Баклажан	5	23	0,8	0,04	0,05	46	40
Патиссон	15	217	0,7	0,03	0,04	19,4	15
Кабачок/цукини	15	200	0,7	0,06	0,05	24	15
Перец болгарский	200	250	1,0	0,08	0,09	31	15
Помидоры	25	133	0,7	0,06	0,04	23	10
Тыква	8	250	0,7	0,05	0,03	23	75
Морковь	5	830	1,1	0,06	0,07	35	35
Петрушка	150	950	2,0	0,05	0,7	35	5
Редис	25	-	0,3	0,01	0,04	20	15
Редька	29	3	0,6	0,03	0,03	32	15
Сельдерей листовый и черешковый	38	750	0,5	0,02	0,1	13	15
Сельдерей корневой	8	300	1,2	0,03	0,06	32	35
Горох свежий	35	38	2,5	0,34	0,19	72	40
Фасоль	25	16	6,4	0,5	0,18	127	40
Кукуруза	6,5	30	1,7	0,2	0,06	123	70
Огурец	10	10	0,3	0,03	0,04	13	20
Картофель	10	21	1,8	0,05	0,9	75	65

А – бета-каротин (провитамин А), **ЭЦ** – энергетическая ценность, **ГИ** – гликемический индекс

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

№9 уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940

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



Салат из двух видов фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г красной фасоли
- 400 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)
- 3 зубчика чеснока
- 2 стебля сельдерея
- пучок петрушки
- 1 лимон
- 4 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец
- соль



6 порций



91 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль замочить в холодной воде до разбухания (на 6-8 часов), после чего воду слить, отварить фасоль до готовности и откинуть на дуршлаг.
- 2** Выжать из лимона сок (понадобятся 2-3 столовые ложки). Чеснок мелко нарезать и тщательно растереть с солью.
- 3** Продолжать растирать, добавляя постепенно в чесночную пасту лимонный сок и оливковое масло, до получения густой заправки.
- 4** Заправить теплую фасоль полученным соусом, перемешать, оставить на 30 минут.
- 5** Стручковую фасоль нарезать кусочками 3-4 см, отварить в кипящей воде 3-5 минут (если используется замороженная фасоль, размораживать ее не нужно), после чего опустить на 3 минуты в ледяную воду и откинуть на дуршлаг.
- 6** Сельдерей нарезать тонкими полукольцами, петрушку мелко нарубить.
- 7** Добавить сельдерей и стручковую фасоль к красной, перемешать, поперчить и посыпать петрушкой.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат «Коулсло» с двумя видами капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной
капусты

300 г краснокочанной
капусты

1 луковица

0,5 ч. л. семян тмина

1 ст. л. красного винного
уксуса

3 ст. л. растительного
масла

1-2 ст. л. сахара
соль



6
порций



27
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Оба вида капусты тонко нашинковать, перемешать и слегка перетереть руками.

2 Лук нарезать тонкими полукольцами и добавить к капусте.

3 В отдельной миске смешать уксус, сахар и соль, постепенно, постоянно взбивая, ввести оливковое масло до образования соуса, по консистенции напоминающего жидкую сметану.

4 Заправить салат полученным соусом, перемешать и сразу подавать к столу.



Салат с курицей и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г отварного
куриного мяса

1 банка
консервированных
в собственном соку
шампиньонов

1 банка
консервированной
кукурузы

2 крупных помидора
майонез по вкусу
молотый черный перец
соль



4
порции



215
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры и куриное мясо нарезать кубиками.

2 Слить жидкость из кукурузы и шампиньонов.

3 Соединить все ингредиенты в одной миске, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.



Жареный адыгейский сыр с овощами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г адыгейского сыра
1 болгарский перец
150 г тыквы
1 луковица
1 ст. л. кунжута
сухая смесь
«Прованские травы»
растительное масло
1 ч. л. бальзамического
уксуса
молотый черный перец
по вкусу



4
порции



243
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве масла до готовности, приправить прованскими травами, молотым черным перцем, посолить, перемешать и остудить.
- 2 Сыр нарезать небольшими кусками толщиной 3 см, в центре каждого с помощью чайной ложки сделать широкую и глубокую ямку.
- 3 Заполнить ямки овощной смесью с горкой.
- 4 Аккуратно перенести сыр на сковороду с разогретым маслом; жарить на небольшом огне, не перемещая и не переворачивая, 7-9 минут.
- 5 Накрывать сковороду крышкой и жарить еще 5 минут.
- 6 Готовый сыр осторожно перенести на тарелки, в сковороду налить бальзамический уксус и полстакана воды (или бульона), довести до кипения и снять с огня.
- 7 Готовый сыр полить полученным соусом и посыпать кунжутом.



калорийность указана на 100 г продукта

Фаршированные шампиньоны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 крупных шампиньонов
1 филе курицы
100 г сметаны
1 ст. л. муки
1 ст. л. сливочного масла
1 луковица
100 г тертого сыра
2 ст. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



105 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Аккуратно отделить ножки грибов от шляпок.
- 2 Лук и ножки грибов мелко порубить, куриное филе нарезать мелкими кубиками.
- 3 Обжарить на смеси растительного и сливочного масла мясо (5 минут), добавить лук и грибы, обжарить все вместе (еще 5 минут). В конце жарки посолить, поперчить, посыпать мукой, положить сметану, перемешать и поддержать на огне еще 2 минуты.
- 4 Грибные шляпки наполнить куриной начинкой, посыпать сыром, выложить в форму и запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут (до румяной корочки).



Острая закуска из огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 огурца
1 перчик чили
60 мл рисового (или яблочного) уксуса
60 мл кунжутного (или любого растительного) масла
3 ст. л. соевого соуса



8 порций



76 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками, перчик чили нарезать тонкими кольцами.
- 2 Смешать соевый соус, кунжутное масло и уксус, добавить перчик чили.
- 3 Огурцы залить маринадом и дать настояться 5 минут.





Закуска из скумбрии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 скумбрии
2 красные луковицы
1 болгарский перец
3 лавровых листа
8-10 горошин
черного перца
6 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



262
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу выпотрошить, отрезать голову и хвост, нарезать порционными кусками.
- 2 В кастрюлю налить воду, добавить соль, лавровый лист, черный перец, довести до кипения, опустить куски рыбы, варить 10-12 минут.
- 3 Готовую рыбу вынуть из бульона, остудить, снять кожу и освободить от костей.
- 4 Лук и болгарский перец нарезать мелкими кубиками.
- 5 Куски рыбы переложить в глубокую миску, добавить лук и болгарский перец, посолить, поперчить, залить оливковым маслом, осторожно перемешать.
- 6 Убрать миску с рыбой в холодильник на 1,5-2 часа.



калорийность указана на 100 г продукта



ЗАВТРАКИ

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

Диетологи считают, что завтрак должен быть максимально содержательным, чтобы давать нам заряд бодрости на целый день. Отлично справляются с этой задачей яйца. Всмятку и в мешочек, вкрутую и в виде яичницы – в любой форме яйца будут идеальным завтраком. Яичница, приготовленная с добавлением овощей, зелени, рыбы или мяса, обеспечит наш организм всеми необходимыми питательными элементами и даст ощущение сытости надолго. К тому же, приготовить яичницу под силу даже самой неопытной хозяйке. Да и времени на приготовление понадобится совсем немного, что имеет порой решающее значение утром рабочего дня.

Шакшука



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
2 больших спелых помидора
1 болгарский перец
1 перчик чили
1 луковица
3 зубчика чеснока
пучок зелени
1 стакан томатного сока
растительное масло
молотый черный перец
соль



1 порция



75 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры обдать кипятком, снять шкурку и нарезать мелкими кубиками.
- 2 Такими же кубиками нарезать болгарский перец, перчик чили – тонкими кольцами (избавившись от семян), лук – мелкими кубиками, чеснок – мелко нарубить.
- 3 В небольшой сковороде разогреть немного растительного масла и обжарить до прозрачности лук и чеснок.
- 4 Добавить болгарский перец и чили, обжаривать все вместе еще 3 минуты.
- 5 Добавить помидоры, посолить, поперчить и обжаривать еще 5 минут.
- 6 Влить томатный сок, перемешать, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 10-15 минут.
- 7 Ложкой сделать в овощах небольшие углубления и ввести по одному яйца – аккуратно, стараясь не повредить желток.
- 8 Держать на огне еще 5-7 минут, пока белок не станет полностью белым (желток должен оставаться жидким).
- 9 Подавать прямо в сковороде, посыпав рубленой зеленью.

Яичница «Птичье сено»

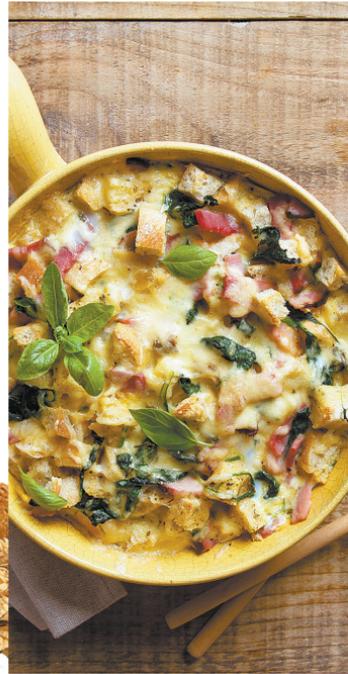
ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 яиц
5 ломтиков черствого
ржаного хлеба
3 ст. л. нежирной сметаны
1 ст. л. топленого масла
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб нарезать тонкой соломкой или кубиками.
- 2 На хорошо разогретой сковороде распустить масло и обжарить хлеб до румяности.
- 3 Яйца разбить в миску, посолить и слегка взбить со сметаной.
- 4 Залить поджаренный хлеб яичной массой и держать на огне, пока она не стянется.
- 5 Подавать со свежими овощами.



Фритата с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
большой пучок петрушки
большой пучок укропа
большой пучок шпината,
зеленого лука или кинзы
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить.
- 2 Яйца слегка взбить, посолить, поперчить, добавить зелень, перемешать.
- 3 Вылить яичную смесь на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.



Каша пуховая



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой крупы

1 яйцо

400 мл молока

50 г сливочного масла

щепотка соли

Для соуса:

200 мл сливок

50 г сахара

3 желтка



4
порции



206
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречку перетереть с сырым яйцом, разложить на противне и высушить в разогретой до 70 градусов духовке.

2 Молоко довести до кипения, посолить и высыпать в него подготовленную гречку.

3 Накрыть кастрюлю крышкой, уменьшить огонь до минимального и сварить рассыпчатую кашу (20-30 минут).

4 Приготовить сливочный соус: довести до кипения сливки с сахаром, остудить.

5 Желтки взбить, посолить, ввести их в остывшие сливки, перемешать и вернуть на огонь; довести до загустения при постоянном помешивании.

6 Горячую кашу протереть через сито (или измельчить с помощью погружного блендера), добавить сливочное масло, перемешать и подогреть.

7 Подавать пуховую кашу нужно горячей, отдельно подать сливочный соус.



калорийность указана на 100 г продукта

Овсянка на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 3 стакана молока
- 40 г сливочного масла
- 1 ст. л. сахара
- щепотка соли



4 порции



102 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко довести до кипения, добавить сахар и соль, размешать до растворения.
- 2 Всыпать овсяные хлопья и варить на небольшом огне при постоянном помешивании 10 минут.
- 3 В готовую кашу добавить масло, размешать, накрыть крышкой и дать постоять еще 5-10 минут.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Считается, что овсянка – один из 14 продуктов питания, которые могут значительно оздоровить и продлить жизнь. Эта крупа обладает антистрессовым эффектом, поэтому врачи рекомендуют ее всем, кто склонен впадать в хандру, подолгу не может уснуть. Секрет «успокоительной» каши – в витаминах группы В, которые содержатся в овсянке в больших количествах.



Рисовая каша с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г тыквы
- 1 стакан риса
- 500 мл молока
- 3 ст. л. сахара
- щепотка соли



4 порции



74 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву почистить, нарезать маленькими кубиками, сложить в кастрюлю. Залить водой так, чтобы кусочки были ею покрыты, и варить 5 минут.
- 2 В ту же кастрюлю добавить рис, размешать и варить, пока не впитается вся вода.
- 3 Добавить горячее молоко, сахар, соль и варить, помешивая, еще 10-15 минут.
- 4 Готовую кашу поставить в теплую духовку или укутать теплым одеялом на 20-30 минут.



Яичница в помидорах



ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 помидоров
среднего размера
6 перепелиных яиц
3 полоски бекона
2 шампиньона
несколько веточек
петрушки
1 ч. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бекон мелко порезать, обжарить на растительном масле до хруста, выложить в отдельную посуду.
- 2 На той же сковороде обжарить мелко нарезанные грибы.
- 3 Петрушку мелко нарубить и смешать с грибами.
- 4 У помидоров срезать верхушку (крышечку) и удалить все внутренности (семена и перегородки).
- 5 В каждый помидор положить немного бекона, немного грибов, выложить помидоры в форму и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 6 Вынуть форму из духовки, в каждый помидор вылить яйцо, стараясь не повредить желток, посолить, поперчить, накрыть крышечками и запекать еще 2 минуты.



6
порций



89
ккал



30
минут



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Супы, щи, борщи, похлебки – какими только не бывают первые блюда обеденного стола! «Нажористые» и постные, густые и прозрачные, диетические и калорийные – из всего этого богатейшего ассортимента мы выбрали для вас недорогие и полезные. Даже основа любого супа или борща – бульон – является хорошей помощью нашему здоровью. Особенно полезны бульоны на костях, так как именно в костях и хрящах содержатся полезные и для наших костей и хрящей вещества. Продукты, необходимые для этих блюд, доступны любому кошельку. Готовить их просто, а результат будет гарантированно вкусным.



Суп из щавеля по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г щавеля
3-4 картофелины
8 яиц
3 ст. л. сметаны
2,5 л мясного бульона
молотый черный перец
соль по вкусу




6 порций


36 кКал


50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире или запечь, остудить, почистить, натереть на крупной терке.
- 2 Сварить вкрутую 6 яиц.
- 3 Щавель мелко нарезать.
- 4 Картофель смешать со сметаной, 2 оставшихся яйца взбить до однородности.
- 5 Поставить кастрюлю с бульоном на огонь, довести до кипения.
- 6 В кипящий бульон положить щавель и картофель со сметаной, хорошо перемешать, довести до кипения.
- 7 Влить в кипящий суп при постоянном помешивании взбитые яйца, посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и дать настояться 15 минут.
- 8 При подаче в каждую тарелку положить разрезанное на 4 части яйцо.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Мясной бульон можно заменить овощным или водой, калорийность блюда в этом случае составит 23-25 кКал на 100 г.

Крем-суп из сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г корня сельдерея
3 белых луковицы
1 лимон
1 л овощного бульона
пучок зелени (петрушка,
укроп)
3 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порций



33
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать тонкими полукольцами, сельдерей – небольшими кубиками.
- 2 Спассеровать лук на растительном масле до прозрачности, добавить сельдерей, обжаривать все вместе еще 5 минут.
- 3 Добавить к овощам бульон, довести до кипения, посолить и тушить на небольшом огне до готовности сельдерея (15-20 минут).
- 4 Готовый суп охладить, перелить в чашу блендера, добавить лимонный сок и разбить до однородности.
- 5 При подаче поперчить и посыпать рубленой зеленью.



Японский суп из свежих огурцов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 свежих огурцов
200 г свежего горошка
1 л мясного бульона
пучок зелени
6 яиц
4 ст. л. соевого соуса
молотый черный перец
по вкусу



8
порций



68
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить вкрутую 4 яйца.
- 2 Бульон довести до кипения, всыпать горошек, варить 10 минут.
- 3 Нарезать огурцы небольшими ломтиками, добавить в бульон вместе с соевым соусом, варить еще 5 минут.
- 4 Два яйца взбить, тонкой струйкой ввести в суп, перемешать и снять с огня.
- 5 При подаче суп поперчить, посыпать рубленой зеленью, украсить четвертинками яиц.





Рыбная чорба

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг рыбы
- 3 моркови
- 2 луковицы
- 2 стебля сельдерея
- 3 зубчика чеснока
- 4 ст. л. муки
- 1 ст. л. томатной пасты
- растительное масло
- пучок петрушки
- черный перец горошком
- лавровый лист
- соль по вкусу



6 порций



67 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В кастрюлю налить 3 литра воды, положить одну очищенную морковь, одну луковицу целиком, один стебель сельдерея, 8-10 горошин черного перца.

2 Рыбу почистить, выпотрошить, нарезать крупно и положить вместе с половиной пучка петрушки в кипящий бульон, варить 20 минут.

3 Оставшуюся морковь нарезать тонкой соломкой, лук и сельдерей – мелкими кубиками.

4 Спассеровать овощи в небольшом количестве масла в кастрюле с толстым дном, добавить мелко рубленый чеснок, томатную пасту, половник бульона и тушить 15 минут.

5 Вынуть рыбу из готового бульона, бульон процедить в кастрюлю с пассерованными овощами.

6 В отдельной сковороде спассеровать муку в 100 мл растительного масла.

7 Добавить муку в чорбу, хорошо перемешать и варить еще 10 минут.

8 При подаче в тарелки положить куски отварной рыбы, залить супом и подавать, посыпав рубленой петрушкой.

Щи из молодой крапивы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок молодой крапивы
(около 200 г)
1 л мясного бульона
1 яйцо
2 картофелины
1 морковь
1 луковица
пучок петрушки
или укропа
сметана
растительное масло
соль по вкусу



2 порции



39 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелко, морковь – соломкой и спассеровать на растительном масле.
- 2 Картофель нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и варить 10 минут.
- 3 Добавить лук и морковь и варить еще 5 минут.
- 4 Крапиву обдать кипятком, мелко нарезать, добавить в щи вместе со взбитым вилкой яйцом.
- 5 Посолить и варить, активно помешивая, еще 2-3 минуты.
- 6 Подавать со сметаной и мелко рубленной зеленью.



Гречневый суп с молодой зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г молодой крапивы
100 г молодой сныти
100 г молодой лебеды
1 стакан гречки
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку залить 2 литрами воды, довести до кипения и варить на самом малом огне 20 минут.
- 2 Крапиву, лебеду и сныть тщательно вымыть, оторвать листочки (стебли не понадобятся).
- 3 Сложить зелень в дуршлаг, обдать кипятком, отжать, мелко порубить.
- 4 Лук очень мелко нарезать и обжарить до прозрачности.
- 5 За 5-7 минут до готовности гречки добавить к ней обжаренный лук и всю зелень, посолить.



4 порции



26 ккал



25 минут





БОТВИНЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л кваса
 600 г молодой зелени
 (свекольная ботва,
 крапива, сныть, лебеда,
 щавель, шпинат)
 3 небольших огурца
 по одному пучку зеленого
 лука и укропа
 соль


 8
 порций


 29
 кКал


 30
 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень (кроме лука и укропа) промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить на небольшом огне (15-20 минут).
- 2 Готовую зелень откинуть на сито, протереть и остудить.
- 3 Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать.
- 4 Зеленый лук и укроп мелко нарубить, добавить огурцы, посолить и растереть деревянной толкушкой.
- 5 Соединить протертую зелень и огурцы, залить квасом.
- 6 Подавать со льдом.



калорийность указана на 100 г продукта

Свекольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупные свеклы
2 помидора
3 огурца
1 зубчик чеснока
пучок зеленого лука
пучок укропа
2 яйца
2 ст. л. сметаны
соль



4 порции



23 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками.
2 Свеклу и помидоры сложить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды, довести ее до кипения и тушить на небольшом огне до готовности (20-30 минут). За 2 минуты до конца тушения влить в кастрюлю еще 700 мл горячей воды, посолить, довести до кипения, снять с огня и остудить.
3 Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, желтки растереть со сметаной.
4 Огурцы очистить, нарезать тонкой соломкой,



зелень мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс; все добавить в охлажденный свекольник, перемешать. При подаче в каждую тарелку положить немного растертой с желтком сметаны.

Легкий крем-суп с молодым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г молодого зеленого горошка
1 молодой кабачок
2 зубчика чеснока
2 веточки мяты
1 веточка розмарина
700 мл овощного бульона
600 мл натурального йогурта, 1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
молотый белый перец
соль



6 порций



56 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, кабачок – средними кубиками.
2 В кастрюлю с толстым дном влить оливковое масло, положить веточку розмарина, нагреть и обжарить лук и чеснок до прозрачности (1 минуту).
3 Добавить кабачок и обжаривать еще 5 минут, непрерывно помешивая.
4 Добавить свежий горошек и влить горячий бульон. Довести бульон до кипения, посолить и варить 10-12 минут до готовности кабачка, после чего



снять с огня и извлечь розмарин. Остывший суп пюрировать с помощью погружного блендера, добавить йогурт и измельченные листики мяты, перерчить, хорошо перемешать и до подачи убрать в холодильник.



Суп из бычьего хвоста

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 бычий хвост
- 2 л говяжьего бульона
(или воды)
- 1 большая луковица
- 2 больших сладких
помидора (или 0,5 банки
консервированных
в собственном соку
помидоров)
- 1 стебель сельдерея
пучок зелени
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



6
порций



149
кКал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Бычий хвост рубить на небольшие куски, обжарить в кастрюле с толстым дном на растительном масле до отчетливой золотистой корочки.
- 2** Репчатый лук мелко нарезать, добавить к хвосту и обжарить все вместе до золотистого цвета лука.
- 3** Сельдерей нарезать небольшими кубиками, добавить в кастрюлю и обжаривать все вместе еще 3-5 минут, постоянно помешивая.
- 4** Влить в кастрюлю горячий бульон, довести до кипения и варить 1 час.
- 5** С помидоров снять шкурку, нарезать крупными ломтями, добавить в суп, посолить его и варить еще 1 час.
- 6** Вынуть из супа куски хвоста, остальное измельчить в блендере до однородной массы и вернуть к мясу.
- 7** Подавать, приправив молотым черным перцем и посыпав мелко рубленной зеленью.





ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Горячие блюда считаются основой обеденного стола и тем более ужина. Как правило, это мясо или рыба с гарниром. Секрет мясных бюджетных блюд – выбор недорогого мяса или обилие вкусной подливы, которая способна украсить практически любой гарнир. Подлива, которая содержит, пусть и в меньшем количестве, те же вещества, что и мясо, является очень полезным и питательным продуктом. Самым бюджетным мясом является куриное. Оно же наиболее отзывчиво на разнообразные эксперименты и может стать основой многих простых и вкусных блюд.

Голубцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г мясного фарша
- 1 большой кочан капусты
- 1 луковица
- 0,5 стакана риса
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. сметаны
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



4 порции



97 кКал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис отварить до полуготовности.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 3** Соединить рис и лук с фаршем, посолить, поперчить.
- 4** С капусты снять верхние большие листья и опустить их на 4-5 минут в кипящую подсоленную воду.
- 5** Капустные листья охладить, разложить на столе и слегка отбить или вырезать толстые стебли.
- 6** Положить на каждый лист подготовленный фарш, завернуть «конвертиком» и обжарить на растительном масле со всех сторон.
- 7** Добавить сметану, томатную пасту и долить горячей воды так, чтобы голубцы были полностью покрыты.
- 8** Тушить на небольшом огне под крышкой 30-40 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Финская запеканка с селедкой Калалаатикко

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе малосолевой сельди
1 кг картофеля
1 морковь
пучок зеленого лука (или укропа)
2 яйца
0,5 стакана молока
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль



8 порций



187 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить в мундире до полуготовности, почистить, нарезать тонкими кружками.
- 2 Селедку нарезать небольшими кубиками, зелень мелко порубить.
- 3 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить внахлест картофель, на нем разложить селедку, посыпать все зеленью, сбрызнуть растительным маслом.
- 4 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 30 минут.
- 5 Яйца взбить с молоком, залить запеканку и запекать ее еще 20 минут.



Рыба, запеченная в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 крупная рыба (~0,5 кг) небольшой пучок укропа
1 лимон
2 ч. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



2 порции



114 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лимон порезать кружками, половину постелить на фольге «дорожкой», сверху положить 2-3 ветки укропа.
- 2 Рыбу почистить, удалить жабры, посолить, поперчить, уложить на лимон; внутрь рыбы поместить 3-4 ветки укропа.
- 3 Сверху на рыбу положить еще 2-3 ветки укропа и «дорожку» из кружков лимона, сбрызнуть растительным маслом.
- 4 Завернуть рыбу в 2-3 слоя фольги, уложить на противень и запекать в



предварительно разогретой до 200 градусов духовке 20-30 минут.



Тушенка

Анапол фото: GSDesign, Yulia Davidovich, Tatiana Wojcikowa Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свинины

500 г говядины

200 г сала

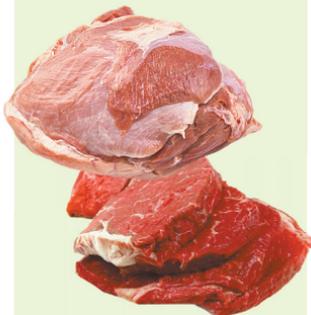
5 лавровых листов

10 горошин

душистого перца

молотый черный перец

соль



8 порций



325 кКал



4 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать крупными кусками, сало – тонкими ломтиками.
- 2 Дно кастрюли с толстым дном (или утятницы) выстелить ломтиками сала, положить лавровый лист и душистый перец.
- 3 На сало положить куски мяса, посолить, поперчить, залить стаканом воды и поставить кастрюлю на огонь.
- 4 Как только вода закипит, убрать огонь до минимального, накрыть кастрюлю крышкой и тушить мясо 3,5-4 часа; если вода будет выкипать, доливать кипятком.
- 5 Чистые банки и крышки окатить кипятком, разложить горячую тушенку по банкам и закрыть их; когда банки остынут, убрать на хранение в холодильник.

СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Мясо для тушенки лучше выбирать третьего сорта, с большим количеством прожилок и соединительных тканей – за время тушения они растворятся и образуют желеобразный бульон.
- В закрытой банке тушенка может храниться в холодильнике 6 месяцев.

Курица с консервированной фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица
1 банка белой консервированной фасоли
1 банка помидоров в собственном соку
1 большая луковица
3 зубчика чеснока
небольшой пучок зелени
растительное масло
молотый черный перец
соль



6 порций



140 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу разделить на порционные куски.
- 2 Лук и чеснок мелко нарезать.
- 3 Помидоры нарезать мелкими кубиками (предварительно снять шкурку, если она есть).
- 4 В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить курицу, лук, чеснок и обжарить все вместе до золотистой корочки.
- 5 Добавить помидоры вместе с соком, довести до кипения, убрать огонь до минимального и тушить под крышкой. Через 20 минут посолить, поперчить,



добавить фасоль и тушить еще 15 минут.

- 6 При подаче посыпать рубленой мелко зеленью.

Гуляш по советскому рецепту

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



4 порции



230 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими ломтиками (как на бефстроганов), обжарить на растительном масле до румяной корочки.
- 2 Добавить нарезанный полукольцами лук, обжарить до золотистого цвета.
- 3 Посыпать мясо с луком мукой, посолить, поперчить и еще раз обжарить, постоянно помешивая.
- 4 Добавить томатную пасту и лавровый лист, залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и тушить на небольшом огне под крышкой до го-



товности мяса (при выкипании воду необходимо доливать).

- 5 Подавать с рисом, гречкой, картофельным пюре, макаронами.

4 БЛЮДА

из одной курицы



Чтобы из одной курицы приготовить 4 блюда, необходимо разделать тушку следующим образом: отрезать окорочка и крылышки, вырезать грудку.

Из костей варим бульон, на основе которого можно приготовить множество супов. Это первое блюдо из курицы.

Куриные окорочка с картошкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 куриных окорочков
- 30 г сливочного масла
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 кг мелкого картофеля
- 3 головки репчатого лука
- 12 долек чеснока
- 1 ч. л. смеси сухих пряных трав («Французских» или «Прованских»)
- молотый черный перец
- соль по вкусу



6 порций



170 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить, промыть, обсушить.
- 2** В большой кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и растительное масло, положить окорочка, обжарить со всех сторон, вынуть и оставить.
- 3** В кастрюлю положить неочищенный раздавленный чеснок, порубленный мелко лук и обжарить до золотистого цвета.
- 4** Добавить картофель, разрезанный на 2 части, аккуратно перемешать, сверху положить отложенные окорочка, посолить, поперчить, посыпать смесью пряных трав, плотно закрыть крышкой.
- 5** Тушить на малом огне 35-40 минут.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Конечно, крыльев от одной курицы и куриных окорочков мало для полноценного блюда. Но можно, каждый раз разделывая курицу, складывать крылья в морозилку, и постепенно наберется необходимое количество.



Автор фото: Jacek Chlabański/Shutterstock.com и собственные источники

Плов с куриной грудкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриная грудка
1 стакан риса
1 морковь
1 луковица
1 головка чеснока
50 мл растительного масла
0,5 ч. л. зиры
1 ст. л. сушеного барбариса
0,5 ч. л. куркумы
молотый черный перец
соль по вкусу



6 порций



136 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать кубиками или брусочками, лук – мелко, морковь натереть на крупной терке.
- 2 В казане или кастрюле с толстым дном разогреть масло и добавить зиру.
- 3 Когда зира запахнет, положить кусочки филе и обжарить.
- 4 Добавить лук и морковь, обжарить до золотистого цвета, посолить, поперчить, добавить куркуму и барбарис.
- 5 Насыпать сверху промытый рис, разровнять его, воткнуть в середину головку чеснока и залить горячей водой так, чтобы



она покрыла рис примерно на два пальца.

- 6 Убавить огонь до минимума и томить 40 минут.

Острые куриные крылья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриных крыльев
3 зубчика чеснока
1 перчик чили
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. меда
1 ст. л. бальзамического или красного винного уксуса
1 ч. л. сахара
100 мл растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



164 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очистить и пропустить через пресс, перец чили освободить от семян и нарезать тонкими полукольцами.
- 2 В глубокой стеклянной или эмалированной миске сделать маринад из всех указанных ингредиентов, вводя их по одному и каждый раз хорошо размешивая.
- 3 Положить крылья в маринад, накрыть миску пищевой пленкой и убрать в холодильник на время от 30 минут до суток.
- 4 Жарить крылья на решетке (или в духовке) до румяной корочки.



Автор фото: istanbulcihaner, Shutterstock.com и открытые интернет-ресурсы



Бигос

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг свежей капусты
 0,5 кг квашеной капусты
 40 г шпига
 180 г свинины
 220 г готовых мясных
 продуктов (вареной
 колбасы, сосисок, бекона,
 ветчины и т.п.)
 2 ст. л. томатной пасты
 1 большая луковица
 2 ч. л. сахара
 растительное масло
 горсть светлого изюма
 молотый черный перец
 соль по вкусу



8
порций



104
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Квашеную капусту припустить в небольшом количестве воды до мягкости.
- 2 Свежую капусту нарезать кубиками и смешать с квашеной капустой.
- 3 Все мясные ингредиенты нарезать небольшими кубиками и добавить к капусте.
- 4 Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 5 Добавить к луку томатную пасту, посыпать сахаром, перемешать, обжаривать, помешивая, 5-7 минут.
- 6 Поджарку переложить в капусту, туда же положить изюм, посолить, поперчить, хорошо перемешать и тушить на небольшом огне под крышкой до готовности.





ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И ОВОЩЕЙ

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

Самые полезные гарниры готовят из круп и овощей. Про пользу овощей знает каждый школьник. Наиболее полезны сезонные овощи, выращенные в месте проживания. Но к весне многие овощи, заложенные на хранение осенью, теряют часть своих полезных качеств. В это время лучше всего совмещать овощи с крупами.

Крупы содержат максимальное количество полезных веществ и к тому же надолго обеспечивают нас ощущением сытости. Крупы хорошо хранятся, недороги и всегда доступны.



Тушеная капуста

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 1 крупная луковица
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки
- 1-2 лавровых листа
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту тонко нашинковать.
- 2** В глубоком сотейнике с толстым дном разогреть 1-2 ст. л. растительного масла, положить капусту, добавить 100-150 мл горячей воды.
- 3** Накрывать сотейник крышкой и тушить капусту 30-40 минут.
- 4** Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности.
- 5** Добавить к луку томатную пасту и обжаривать 1-2 минуты, после чего посолить, поперчить и переложить в капусту вместе с сахаром, лавровым листом и уксусом.
- 6** В этой же сковороде обжарить на небольшом количестве масла муку и добавить ее в капусту.
- 7** Капусту тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня, оставив под крышкой на 5-10 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Гороховая каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан сухого гороха
- 1 большая луковица
- растительное масло
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горох залить холодной водой на 10-12 часов.
- 2 Воду слить, горох промыть, выложить в кастрюлю и влить новую воду так, чтобы она полностью покрывала горох.
- 3 Довести воду до кипения и варить на среднем огне, пока горох полностью не разварится.
- 4 Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле, добавить готовый горох, посолить, перемешать и еще раз прогреть все вместе (3-5 минут).



Гювеч

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 луковицы
- 200 г стручковой фасоли
- 1 баклажан
- 1 сладкий перец
- 1 молодой цукини
- 3 помидора
- пучок петрушки
- 0,5 стакана натурального йогурта
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать кольцами, обжарить до мягкости, переложить в большую форму для выпечки, посолить, поперчить.
- 2 Добавить разрезанную на 2-3 части фасоль, нарезанные кубиками баклажан, цукини, сладкий перец и помидоры.
- 3 Все тщательно перемешать, закрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 1 час.
- 4 Снять с формы фольгу и залить содержимое йогуртом за 10-15 минут до готовности.
- 5 Подавать, посыпав рубленой петрушкой.



ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 5 (май)

2019

Огурцы

- ПОСАДКА
- УХОД
- ЗАЩИТА

12+

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на ИЮНЬ
внутри

УРОЖАЙ
В ДВА РАЗА
БОЛЬШЕ

ВСЕ, ЧТО
НУЖНО ЗНАТЬ
ОБ ОГУРЦАХ

СОРТА:
СЛАДКИЕ
И ХРУСТЯЩИЕ

УДОБНЫЕ
И КРАСИВЫЕ
ШПАЛЕРЫ

НЕОБЫЧНЫЕ
СОРОДИЧИ
ОГУРЦА



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

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

Продукт	Б, %	Ж, %	У, %	ЭЦ, кКал	ГИ	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Zn, мг
Крупы										
Гречка	14	12,6	3,3	308	60	380	20	221	319	2,42
Гречневый продел	14	9,5	2,3	300	65	320	20	221	319	2,42
Крупа овсяная										
Овсяные хлопья	12	12,3	6,1	342	35	362	64	177	523	3,97
Рис	14	7	1	333	72	100	8	30	108	1,16
Перловка	14	9,3	1,1	315	50	172	38	79	221	2,13
Пшено	14	11,5	3,3	342	71	211	27	114	285	1,68
Бобовые										
Фасоль	8,7	0,5	22,8	127	40	403	28	45	142	1,07
Горох	25	3,08	38,67	298	22	873	115	107	329	3,18
Чечевица	24,8	1,5	53,7	116	22	672	83	80	390	4,78

Б – Белки. **Ж** – Жиры. **У** – Углеводы. **ЭЦ** – Энергетическая ценность. **ГИ** – Гликемический индекс. **К** – Калий. **Са** – Кальций. **Mg** – Магний. **P** – Фосфор. **Zn** – цинк.

Зачем нам нужны микроэлементы

К – калий

Калий необходим буквально каждой клеточке нашего организма – он обеспечивает нормальную работу ее стенок. Калий жизненно важен для нормального функционирования сердечно-сосудистой, нервной и мышечной систем, для хорошей работы мозга. Кроме того, калий активно участвует в водном обмене.

Са – кальций

Кальций – это строительный материал для костей и зубов, клетки которых обновляются в течение всей жизни. Если в организме недостаточно кальция, кости становятся хрупкими, а зубы разрушаются. Также недостаток кальция делает ломкими ногти и во-

лосы, понижает сопротивляемость стрессам.

Mg – магний

Магний – один из самых важных минералов для сердечной мышцы. От магния зависят более 300 различных ферментов, жизненно необходимых нашему организму. Недостаток магния может обернуться сбоями сердечного ритма, повышенной раздражительностью, нарушением концентрации, нервными тиками, подергиваниями и даже судорогами.

P – фосфор

Фосфор и его соединения играют большую роль в поддержании нормального кислотно-щелочного балан-

са. Фосфор входит в состав многих тканей организма, в частности крови и других жидкостей, участвует в процессах роста и деления клеток, отвечает за хранение генетической информации. Кроме того, фосфор – основной элемент энергетического обмена, ответственный за нервные импульсы и мышечные сокращения.

Zn – цинк

Цинк необходим нашему организму для сопротивления внешним угрозам и поддержания работы иммунной системы. При недостатке цинка плохо заживают даже неглубокие царапины, возникают кожные болезни, ухудшается зрение, начинают выпадать волосы, крошиться ногти.



Авторы: Елена Марко, Раздолья, Виктория Раченко, gphoto.ru/ Shutterstock.com и собственные фотографии

Рис с сезонными овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан риса
- 1 молодой кабачок
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 1 перчик чили
- 200 г стручковой фасоли
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу




6 порций


98 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис отварить до готовности.
- 2** Кабачок и болгарский перец нарезать кубиками, лук – мелкими кубиками, фасоль – кусочками по 3 см, перчик чили – тонкими кружками.
- 3** Лук обжарить в сотейнике на растительном масле до прозрачности, добавить остальные овощи, посолить, перемешать и жарить до готовности (10-12 минут).
- 4** В сотейник к овощам добавить рис, перемешать, проверить на соль, поперчить, еще раз перемешать и снять с огня.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Можно использовать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.
- Ингредиенты можно подбирать по собственному вкусу: вместо кабачка взять баклажан или помидоры, добавить чеснок или зелень и т.д.
- Когда сезон летних овощей заканчивается, для приготовления этого блюда можно воспользоваться замороженными овощами.
- Подобным образом можно готовить с овощами любые крупы и макаронные изделия.

Капустно-картофельные биточки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г картофеля
300 г белокочанной капусты
1 ст. л. сливочного масла
растительное масло
специи по вкусу
соль по вкусу



4 порции



84 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту мелко нашинковать и отварить в кипящей воде до мягкости (5-7 минут).
- 2 Откинуть капусту на дуршлаг и дать стечь воде.
- 3 В той же воде сварить до готовности картошку, размять в пюре со сливочным маслом.
- 4 В пюре добавить капусту и специи, посолить, хорошо перемешать, сформировать небольшие биточки.
- 5 Жарить биточки на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.



Рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2 болгарских перца
3 помидора
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



6 порций



38 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи нарезать мелкими кубиками, помидоры предварительно очистить от семян.
- 2 Петрушку и чеснок мелко порубить.
- 3 Поочередно обжарить лук, баклажаны, перец и отложить.
- 4 На той же сковороде слегка обжарить чеснок (до мягкости), добавить томатную пасту, сахар и помидоры, перемешать, обжаривать все вместе 5 минут.
- 5 Добавить обжаренные ранее овощи и петрушку, поперчить, посолить, обжарить все вместе еще 1 минуту и снять с огня.





Оригинальный гарнир из перловки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан перловой крупы
- 1 луковица
- 2 моркови
- 2 помидора
- 30 г сливочного масла
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу




6 порций


110 кКал


1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Крупу тщательно промыть и замочить в холодной воде на 1-2 часа.
- 2** Откинуть перловку на дуршлаг, дать стечь воде.
- 3** Переложить крупу в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, довести до кипения и варить на небольшом огне до готовности (~50 минут).
- 4** В готовую перловку добавить сливочное масло, накрыть кастрюлю крышкой, дать настояться.
- 5** Лук и помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 6** На растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить морковь, жарить еще 3-4 минуты.
- 7** Добавить помидоры, перемешать и тушить под крышкой 10 минут.
- 8** Добавить перловку, посолить, поперчить, перемешать и тушить под крышкой еще 3-5 минут.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- В сезон томаты можно заменить свежими грибами.
- Такой же гарнир можно приготовить из гречневой крупы. Замачивать гречку не нужно, воды необходимо взять в пропорции 1:2, варить 20 минут.



ЗАПЕКАНКИ

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

Запеканка может стать настоящей палочкой-выручалочкой для тех, у кого мало времени для приготовления еды. Запеканку можно подавать и на завтрак, и на обед, и на ужин, можно брать на работу в качестве обеденного блюда.

Это блюдо очень просто приготовить, а результат будет неизменно отличным. С запеканкой справится каждая хозяйка, стоит лишь немного постараться.

Для приготовления запеканок можно использовать любые продукты, учитывая лишь сочетание их вкусов. Это хорошее поле для кулинарных экспериментов, которые чаще всего будут удачными.



Картофельная запеканка с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,4 кг картофеля

500 г филе рыбы

1 луковица

120 мл сливок

3 ст. л. сметаны

растительное масло

молотый черный перец

соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, отварить, размять в пюре со сливками.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, вмешать в пюре.
- 3 Рыбу посолить, поперчить, нарезать произвольно, обжарить в небольшом количестве растительного масла, слегка остудить и разобрать на небольшие кусочки.
- 4 Выложить половину пюре в форму для запекания, разложить на нем рыбу, сверху выложить остальное пюре.
- 5 Верх будущей запеканки покрыть сметаной.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут (до золотистого цвета).



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо свежей рыбы можно взять любую консервированную. В этом случае предварительно обжаривать рыбу не нужно.



Запеканка из фасоли и картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан фасоли
0,5 кг картофеля
300 г лука
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



4
порции



144
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль замочить на 8-12 часов в холодной воде.
- 2 Фасоль откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности (1,5-2 часа).
- 3 Картофель отварить до готовности, размять в пюре и смешать с фасолью.
- 4 Лук порезать полукольцами, обжарить на растительном масле.
- 5 Форму для запекания сбрызнуть маслом, выложить половину картофельно-фасолевой массы, лук, вторую половину массы.
- 6 Запеканку разровнять, сбрызнуть маслом и запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.



Запеканка картофельная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
0,5 кг лука
1 яйцо
200 мл молока
растительное масло
молотый черный перец
соль по вкусу



6
порций



71
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить, размять, добавить молоко и яйцо, хорошо перемешать.
- 2 Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета.
- 3 В смазанную растительным маслом форму выложить половину картофеля, лук, вторую половину картофеля.
- 4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.





Гречневая запеканка с овощами и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречневой крупы
 1 луковица
 1 морковь
 1 кабачок
 1 баклажан
 2 яйца
 60 г твердого сыра
 4 ст. л. растительного масла
 соль по вкусу



6 порций



129 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку залить 2 стаканами холодной воды и сварить рассыпчатую кашу.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками и припустить на растительном масле.
- 3 Морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, слегка обжарить все вместе.
- 4 Кабачок и баклажан нарезать кубиками, добавить к моркови и луку, обжарить до готовности.
- 5 Сыр натереть на крупной терке.
- 6 Овощную смесь выложить в кашу, посолить, перемешать.
- 7 Выложить гречку с овощами в форму для запекания, залить слегка взбитыми яйцами и посыпать сыром.
- 8 Запекать в разогретой до 160 градусов духовке 15 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Легкая творожная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г творога
70 г изюма
2 яйца
1,5 ст. л. крахмала
2 ст. л. сахара
пакетик ванильного сахара
40 г сметаны
15 г сливочного масла
соль по вкусу



2
порции



87
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком и оставить на 30 минут.
- 2 Отделить белки от желтков, белки взбить со щепоткой соли в крепкую пену.
- 3 Творог протереть через сито и взбить с желтками, сметаной, крахмалом, сахаром и ванилином.
- 4 Добавить в творожную массу отжатый от лишней влаги изюм и взбитые белки, осторожно перемешать.
- 5 Форму для запекания выложить смазанной маслом бумагой для выпечки.
- 6 Творожную массу выложить в форму.
- 7 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке 20-30 минут.



Лапшевник с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г лапши
300 г творога
1 яйцо
2 ст. л. сахара
сливочное масло
сметана
соль по вкусу



4
порции



166
кКал



30-40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лапшу отварить до состояния аль денте в подсоленной воде.
- 2 Творог протереть через сито, добавить яйцо и сахар, перемешать.
- 3 Соединить с лапшой и выложить в смазанную маслом форму для запекания.
- 4 Запекать при 180 градусах до румяной корочки (20-25 минут).
- 5 Подавать со сметаной.





Запеканка из риса с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога

100 г риса

100 мл молока

2 яйца

100 г светлого изюма

100 г кураги

1 ст. л. панировочных сухарей

1-2 ст. л. сахара

1 ч. л. сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис отварить до готовности.

2 Курагу нарезать мелкими кубиками.

3 Творог протереть через сито, добавить 1 яйцо, рис, сахар, курагу и изюм, все хорошо перемешать.

4 Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, выложить творожную массу, разровнять и смазать слегка взбитым яйцом.

5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут.

6 Подавать со сметаной, медом, конфитюром, вареньем (любым сладким соусом).



2 порции



140 кКал



1 час

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо изюма и кураги можно использовать любые сухофрукты и орехи.



ОТКРЫТЫЕ ПИРОГИ

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

Открытые пироги, как и запеканки, могут быть мясными, овощными, рыбными и смешанными. В открытый пирог можно положить буквально что угодно, даже остатки салатов, закусок и горячих блюд. Эксперименты с открытыми пирогами доставят удовольствие любителям выпечки. Ну а те, кто с тестом пока не дружит, смогут познакомиться с ним ближе именно с помощью открытых пирогов. Ведь никакого особенного мастерства тут не нужно, открытый пирог – это очень просто. А если нет желания или времени готовить тесто самостоятельно, можно купить готовое – стоит оно недорого и продается в каждом магазине.



Киш с луком-пореем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 упаковка слоеного теста (500 г)
- 1 лук-порей
- 2 яйца
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль по вкусу




6 порций


287 ккал


1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Порей нарезать тонкими кольцами и припустить на растительном масле (1-2 минуты).
- 2** Тесто разморозить и слегка раскатать.
- 3** В смазанную маслом форму выложить тесто, по которому равномерно распределить порей.
- 4** По краям теста сделать небольшой бортик.
- 5** Смешать яйца и сметану, добавить соль и перец по вкусу, залить порей.
- 6** Выпекать 45-50 минут в разогретой до 180 градусов духовке.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо порея можно использовать белый лук.
- Точно так же делается киш с шампиньонами. Грибы необходимо нарезать крупными ломтиками, предварительно обжаривать их не нужно.

Овощной тарт

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 упаковка слоеного теста
- 1 упаковка мягкого сыра
- 2 помидора
- 1 кабачок
- 1 луковица
- 1-2 дольки чеснока
- растительное масло
- молотый черный перец
- специи и соль по вкусу



6 порций



190 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Растереть сыр со специями и чесноком.
- 2** В смазанную маслом форму выложить тесто, наколоть его в нескольких местах вилкой (чтобы не вздулось), распределить по тесту сырную массу.
- 3** Сверху выложить нарезанный кружочками кабачок и лук.
- 4** На кабачок выложить внахлест нарезанные кружочками помидоры.
- 5** Посыпать специями, посолить, поперчить.
- 6** Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.



Пирог с рыбой и кунжутом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан теплой воды
- 7 г сухих дрожжей
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

Для начинки:

- 1 филе рыбы
- 2 моркови
- 1 ст. л. кунжута
- 50 г панировочных сухарей
- растительное масло
- соль по вкусу



8 порций



223 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить постное дрожжевое тесто.
- 2** Пока тесто поднимается, приготовить начинку: филе рыбы нарезать, обвалять в специях, сбрызнуть растительным маслом и оставить мариноваться на 15-20 минут.
- 3** Готовое тесто раскатать, выложить в смазанную маслом форму и обрезать по бортам.
- 4** Выложить рыбу, посыпать сверху сухарями и кунжутом.
- 5** Выпекать в предварительно разогретой до 180-190 градусов духовке 30-40 минут.





Пирог с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 упаковка слоеного дрожжевого теста
- 300 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 яйцо
- 100 мл молока
- растительное масло
- специи
- соль по вкусу



6 порций



148 кКал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту мелко нашинковать, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке.
- 2** Лук обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, жарить до перемены цвета.
- 3** Добавить капусту, посолить, приправить специями, влить теплое молоко, довести до кипения и тушить под крышкой до готовности.
- 4** Готовую капусту выложить из сковороды и остудить.
- 5** Размороженное заранее тесто раскатать в тонкий пласт, переложить в форму для запекания, формируя бортики.
- 6** Капусту выложить на тесто, разровнять.
- 7** Яйцо слегка взбить, залить капусту.
- 8** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Киш с лесными грибами и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г (половина стандартной упаковки) готового слоеного теста
 500 г свежих лесных грибов
 2 луковичцы
 3 яйца
 300 г сыра
 50 г сливочного масла
 100 мл сливок
 молотый черный перец
 соль по вкусу



6 порций



206 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто разморозить, раскатать размером немного больше формы (чтобы получились высокие борты), уложить в форму, часто наколоть вилкой.
- 2 Нарезать мелкими кубиками и обжарить на сливочном масле лук.
- 3 Добавить нарезанные крупными кусками грибы, посолить, поперчить, обжарить все вместе до полуготовности, слегка остудить.
- 4 Яйца взболтать со сливками, добавить к грибам, хорошо перемешать и выложить в форму поверх теста.



- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут.

Яблочный Тарт Татен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г (половина стандартной упаковки) готового слоеного теста
 3 яблока
 100 г сахара
 100 г миндаля
 1 яйцо
 1 ч. л. молока
 20 г сливочного масла
 корица по вкусу



6 порций



128 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить, нарезать дольками. В сотейнике растопить масло, добавить сахар, довести до карамелизации, добавить яблоки, перемешать.
- 3 Измельчить миндаль, всыпать его к яблокам и снять сотейник с огня.
- 4 Тесто раскатать и вырезать круг больше формы.
- 5 Содержимое сотейника переложить в смазанную маслом форму, накрыть кругом теста и заправить его внутрь, между стенками формы и яблоками.
- 6 Взбить яйцо с чайной ложкой молока и смазать этой смесью тесто.



- 7 Выпекать 20 минут в духовке при 190 градусах.
- 8 Вынув тарт из духовки, необходимо дать ему слегка остыть и тут же перевернуть на блюдо.



Открытый пирог с фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для песочного теста:

300 г муки

150 г сливочного масла

2 яичных желтка

6 ст. л. воды

щепотка соли

Для начинки:

600 г фруктов

100 г сахара

1 ст. л. крахмала

1 яйцо



6 порций



383 кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В муку с солью добавить холодное масло, нарезанное мелкими кубиками, быстро смешать до состояния крошки.
- 2 В крошку добавить желтки и ледяную воду, быстро замесить однородное тесто, скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на полчаса.
- 3 Отделить две трети теста, раскатать и уложить его в форму для выпечки, сформировав бортики; убрать в холодильник на 30 минут.
- 4 Фрукты (яблоки, груши, абрикосы, персики и т.д.) некрупно нарезать, смешать с сахаром и крахмалом, выложить на тесто.
- 5 Оставшееся тесто раскатать в квадрат, нарезать 10 полосок, выложить их на начинку крест-накрест и залепить края.
- 6 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 30-40 минут.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Такой пирог можно делать и с ягодами – свежими или замороженными. Замороженные ягоды необходимо предварительно разморозить и слить образовавшийся сок.



ВЫПЕЧКА

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

Выпечка – это едва ли не самый удачный вариант получить много еды за скромные деньги. Ведь приготовленное собственноручно тесто обойдется в сущие копейки, а результат будет вкусным и сытным. Не зря же наши бабушки так любили угощать нас пирожками, ватрушками или сдобными булочками. Пользы от выпечки, конечно, меньше, чем от овощей или круп, но, например, пирожок с мясом на завтрак – отличный вариант для начала дня. Выпечку можно дать ребенку в школу в качестве перекуса – она не испачкает рук и станет хорошим источником необходимых калорий.

Пирог с рыбой и рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 3 стакана муки
- 1 стакан теплой воды
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

Для начинки с рисом:

- 2 небольших филе рыбы
- 1 стакан риса
- 1 ч. л. специй для рыбы
- соль по вкусу


8 порций


223 кКал


1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Из указанных ингредиентов приготовить постное дрожжевое тесто.
- 2** Подготовить начинку: рис отварить в подсоленной воде до готовности; рыбу нарезать небольшими кусочками, посыпать специями, оставить мариноваться на 10-15 минут.
- 3** Готовое тесто разделить на две неравные части; большую часть раскатать и выложить в смазанную растительным маслом форму так, чтобы края заходили за борта формы, выложить рис и сверху распределить рыбу.
- 4** Раскатать вторую часть теста, накрыть начинку, тщательно заделать края и проделать несколько отверстий для выхода пара.
- 5** Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 35-40 минут.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо риса можно использовать отварной картофель с обжаренным до золотистого цвета луком.

Слоеные пирожки с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г готового слоеного теста
400 г мясного фарша
1 луковица
1 яйцо
пучок петрушки
1 ст. л. растительного масла
молотый черный перец
соль по вкусу



6 порций



286 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук порубить, обжарить на растительном масле, добавить фарш и обжарить до готовности.
- 2 Добавить мелко порубленную петрушку, посолить, поперчить, перемешать и остудить.
- 3 Тесто разрезать на 6 частей, каждую раскатать в квадрат 10x10 см.
- 4 Выложить на тесто фарш.
- 5 Отделить желток от белка; белком смазать края теста и залепить пирожки так, чтобы получились треугольники.
- 6 Желток слегка взбить с 1 ч. л. холодной воды и смазать пирожки.



- 7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут (до румяности).

Морковный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг моркови
4 яйца
200 г сахара
160 г муки
20 г разрыхлителя теста
50 г растительного масла
соль по вкусу



6 порций



289 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить и натереть на терке.
- 2 Смешать все сухие ингредиенты, добавить к ним морковь и растительное масло, смешать еще раз в блендере.
- 3 Форму для пирога выстлать бумагой для запекания, выложить в нее готовое тесто.
- 4 Запекать в разогретой до 160 градусов духовке 45-55 минут (проверять готовность зубочисткой).



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Подавать морковный пирог можно со сметаной или любым сладким соусом.



Автор фото: В. В. Г. Соловьев. Фото: Яндекс.Изображения и отечественные источники

Ватрушки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 2 стакана муки
- 25 г свежих дрожжей
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 яйцо
- 170 мл молока
- 1 ст. л. сахара
- 1 яйцо для смазки

Для начинки:

- 0,5 кг творога
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ч. л. сахара
- щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить опару из полстакана муки, дрожжей, 2 столовых ложек воды и сахара, поставить в теплое место на 15-20 минут (опара должна подойти).
- 2** В подошедшую опару добавить остальные компоненты, замесить тесто и поставить его в теплое место подниматься (40-50 минут).
- 3** Поднявшееся тесто обмять, снова поставить в теплое место и дать подняться еще раз.
- 4** Приготовить начинку: все ее ингредиенты соединить и тщательно вымесить.
- 5** Из теста сформировать небольшие лепешки, выложить их на противень, застеленный бумагой для выпечки, смазать яйцом, сделать в середине каждого углубление и заполнить его творожной начинкой; накрыть полотенцем и дать подойти (20 минут).
- 6** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Тарталетки с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г слоеного теста
6 крупных яблок
1 ч. л. лимонного сока
100 г сахара
20 г сахарной пудры
0,5 ч. л. корицы



4 порции



256 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто раскатать, вырезать из него круги диаметром 15 см, наколоть вилкой и убрать в холодильник.
- 2 Яблоки освободить от жесткой сердцевины, нарезать тонкими дольками и положить на 3 минуты в холодную воду с лимонным соком.
- 3 Противень застелить бумагой для выпечки, разложить на ней заготовки из теста, на заготовки выложить высокими горками яблоки, посыпать корицей и сахаром.
- 4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 25-30 минут.



- 5 Тарталетки посыпать сахарной пудрой.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.

Круассаны с мягким сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г слоеного теста
100 г мягкого (или творожного) сыра
1 яйцо



4 порции



378 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто раскатать в квадрат до толщины 0,5 см и разрезать на 4 треугольника.
- 2 В основание треугольников положить равное количество сыра, свернуть круассаны, слегка растянуть и загнуть их края, чтобы получилась форма полумесяца.
- 3 Сложить круассаны на выстланный бумагой для запекания противень, смазать слегка взбитым яйцом.
- 4 Выпекать в разогретой до 210-220 градусов духовке 15 минут.





Пирожки из творожного теста с яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сухого творога

8 яиц

50 г сахара

3 ст. л. сметаны

250 г муки

1 ч. л. разрыхлителя

пучок укропа

растительное масло

молотый черный перец

соль



8 порций



231 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить начинку: 6 яиц сварить вкрутую, порубить, посолить, поперчить, добавить 1 ст. л. сметаны и смешать с мелко рубленным укропом.
- 2 Взбить 2 оставшихся яйца со сметаной и сахаром, добавить щепотку соли и разрыхлитель, взбить еще раз.
- 3 К яичной смеси добавить творог, размешать до однородности.
- 4 Муку просеять, всыпать в творожно-яичную смесь и быстро замесить тесто.
- 5 Готовое тесто раскатать в толстый жгут и нарезать на 25-30 одинаковых кусочков.
- 6 Каждый кусочек расплющить, положить начинку и как следует залепить получившийся пирожок.
- 7 Жарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Исключительно вкусны пирожки из творожного теста с начинкой из яблок. Для этой начинки потребуется 3 яблока и сахар. Яблоки нужно освободить от сердцевины, нарезать кубиками, посыпать сахаром с корицей и перемешать – начинка готова.



НАПИТКИ

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

Морс, домашний лимонад или квас полезнее покупных напитков. К тому же, при приготовлении напитков вы можете контролировать количество сахара. А главное – вы можете быть уверены в качестве ягод или фруктов, из которых они изготовлены. Свежие или замороженные ягоды дадут вам гораздо больше пользы, чем сладкая газировка из магазина. Кстати, если вы предпочитаете газированные напитки, для приготовления, например, лимонада можно использовать бутилированную газированную воду. И тогда ваш лимонад будет гораздо вкуснее и, главное, полезнее произведенного промышленным способом.



Морс из садовых ягод

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г садовых ягод
200 г сахара
2 л воды




4 порции


41 кКал


1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды вымыть, размять и протереть через сито.
- 2 Оставшуюся в сите мезгу залить водой, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 10-15 минут.
- 3 Готовый отвар процедить, вернуть на огонь, добавить сахар и еще раз довести до кипения.
- 4 Отвар охладить, влить в него ягодный сок, перемешать и убрать в холодильник.
- 5 Подавать со льдом.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Для приготовления морса годятся любые ягоды: малина, смородина, вишня, земляника, слива.
- Можно использовать и замороженные ягоды, которые необходимо предварительно разморозить.
- Для свежести в морс можно добавить цедру лимона и листики мяты или Melissa.
- Если ягоды засыпать сахаром на ночь, сок из них выделится быстрее.

Домашний клубничный лимонад

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежей клубники
2 лимона
150 г сахара
2 л воды
листья мяты
лед



8 порций



91 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Сахар залить стаканом воды, нагреть, размешать до полного растворения, остудить.
- С лимонов снять и мелко нарезать цедру, выжать сок.
- Клубнику взбить блендером до однородной массы, оставив несколько самых красивых ягод для украшения стаканов.
- В оставшейся воде размешать сахарный сироп, добавить лимонный сок, цедру и взбитую клубнику.
- Подавать, украсив стакан целыми ягодами клубники и листиками мяты.



Пряный бодрящий чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ч. л. черного чая
2 апельсина
1 лимон
5 бутонов гвоздики
1 звездочка бадьяна
палочка корицы
100 г сахара
1 л воды



6 порций



28 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Выжать сок из лимона и апельсинов; с одного из апельсинов снять цедру.
- Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, добавить гвоздику, бадьян, апельсиновую цедру и корицу, подержать 3-5 минут при слабом кипении.
- Емкость с водой снять с огня, добавить чай, накрыть крышкой и оставить на 3-5 минут.
- Готовый чай процедить, остудить, добавить апельсиновый и лимонный сок, перемешать.
- Подавать со льдом.





Домашний хлебный квас

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г ржаного хлеба
100 г сахара
горсть изюма
4 л воды



12 порции



25 кКал



4 дня

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб нарезать небольшим кубиками и высушить в духовке; чем темнее будут сухари, тем темнее получится квас.
- 2 Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, остудить.
- 3 Готовые сухари переложить в емкость для брожения, добавить изюм и залить водой с растворенным в ней сахаром.
- 4 Наставить квас 3-4 дня, после чего процедить, разлить по бутылкам и убрать в холодильник.
- 5 Оставшиеся сухари – закваску – можно использовать еще несколько раз, заменив половину свежими сухарями и добавляя сахар.

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77 Продаю травы: болиголов, люцерна, дурнишник, мордовник, копытень, клевер, кукольник, сабельник, зюзник, золотая розга, репешок и другие. Семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной, каштан. Масла: зверобой, монарда, амарант. Сборы трав, настои. Саженцы трав и деревьев. Шмидт Надежда Викторовна.

ЗАМЕНИТЬ РЕКЛАМУ В «ДОМАШНЕМ ПОВАРЕ» ПРОСТО:

1. Позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

PRESSA.RU
№ 09 (80)
13 – 26 мая
2019 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ПОЧЕМУ «БОЛЕЮТ» ПОЧКИ?
СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ,
ПРОФИЛАКТИКА

ОТ ЧЕГО ВЫЛЕЧИТ МИНЕРАЛКА
ХЛОРИДНАЯ, СУЛЬФАТНАЯ,
ГИДРОКАРБОНАТНАЯ

ВЕСЕННИЙ ГАРДЕРОБ
УЧИМСЯ СКРЫВАТЬ
НЕДОСТАТКИ

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛЕМОГРАСС
УРОЖАЙ КРУГЛЫЙ ГОД

**ЭКОНОМИМ НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН**
стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

ДАЧНЫЙ ФИТНЕС
КАК НЕ «УПАХАТЬСЯ»
ДО БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКИ

ISSN 2414-4940
9 772 309 888 2007 1 9 0 0 9

16+

© Фото: neriogfata, NEM LPHOTO/Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961



ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 13 мая!

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

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

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

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮНЯ



Что такое лето? Отдых, солнце, беззаботные деньки? Да, конечно. Но это еще и неизменный источник кулинарного вдохновения. Потому что палитра ингредиентов становится настолько разнообразной, что даже у далекие от кулинарии люди готовы часть досуга посвятить созданию вкусного шедевра. Овощи, грибы, зелень особенно хороши в свежем, а не замороженном виде. Так давайте насладимся ими в полной мере! Для этого мы подготовили этот сборник рецептов, в котором вы найдете:

- идеи свежих летних салатов из сезонных овощей — **редиса, щавеля, огурчиков, помидоров и т. д.**;
- **рецепты заправок**, которые сделают ваши салаты изысканными и пикантными;
- советы по приготовлению супов — освежающих **холодников**, легендарной **окрошки**, щавелевого **борща** и яркой **ботвиньи**;
- рецепты **ягодных и фруктовых супов**, которые наверняка станут любимыми у детей любого возраста!

Готовьте с радостью и не забывайте добавлять в ваши блюда щепотку радости и пучок беззаботности!