

# ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

МАСТЕР-КЛАСС ЛУЧШИХ ПОВАРОВ РОССИИ

№6 ИЮНЬ 2009



+детская кухня





# СОДЕРЖАНИЕ

## Закуски и салаты

Салат из моркови с палтусом .....	3
Закуска с печенью и картофелем ....	4-5
Салат с говядиной и помидорами ....	6-7
Салат из зеленого лука с яблоками .....	8
«Тортики» с сельдью и крабовыми палочками .....	9

## Супы

Суп томатный с копчеными сосисками .....	10-11
---	-------

## Горячие блюда

Свинина с мидиями .....	12-13
Рыба-гриль со сладким перцем .....	14

## Детская кухня

Салат со свеклой в огуречных корзиночках .....	15
Холодный суп из щавеля с сырными рулетиками .....	16-17
«Мышки-малышки» (фаршированные кальмары) ....	18-19
Бисквит с красной смородиной .....	20
Творожный десерт с шоколадом и ягодами .....	21
Коктейль «Чебурашка» .....	22

## Горячие блюда

Зеленая фасоль с томатным соусом .....	23
«Бабочки» с телятиной и зеленым перцем .....	24-25
Цуккини с глазированной морковью .....	26-27

## Выпечка / десерты

Пирожные, запеченные с кремом .....	28-29
Мороженое в корзиночках из апельсинов .....	30-31

## Напитки

Напиток «Норвежский суп» .....	32
Холодный зеленый чай с клубничным соком .....	35



## Дорогие читатели!

1 июня почти во всех странах мира отмечается Международный день защиты детей. Это не только один из самых радостных праздников для детей, но и напоминание взрослым о том, что дети нуждаются в их постоянной заботе, защите и любви. Мы не могли остаться в стороне от этого праздника и решили один из разделов июньского выпуска посвятить рецептам для наших самых маленьких читателей. Надеемся, что все эти блюда дети не только попробуют, но и примут непосредственное участие в их приготовлении и украшении.

В номере также представлены рецепты, соответствующие самому теплomu времени года, их можно приготовить как дома, так и на даче. А также даны советы и рекомендации нашего шеф-повара, которые помогут сделать любое из представленных блюд аппетитным, красивым и очень вкусным.

### Условные обозначения

#### Сложность приготовления



Элементарно



Несложные рецепты



Довольно сложные  
рецепты



Время  
приготовления



Количество  
порций



Калорийность  
одной порции



совет шеф-повара  
подсказка от автора рецепта



кстати  
узнайте об этом рецепте  
немного больше



вариант  
не можете найти нужные  
продукты? Замените их!

Мы рады ответить  
на ваши вопросы по телефону  
**горячей линии:**

**(812) 786-27-50**

(с 10 до 18 по московскому времени)



# салат из моркови с палтусом

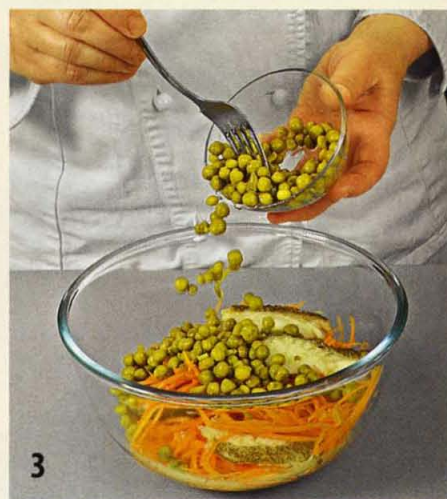


## взяли...

300 г филе палтуса (с кожей)  
4 моркови  
1 луковица  
1 стакан зеленого горошка  
(консервированного)  
1 ст. л. уксуса (3%)  
0,5 стакана майонеза  
растительное масло для жарки  
соль, сахар по вкусу

## ... и делаем

- 1 Филе палтуса обсушить, слегка посолить и обжарить с двух сторон на растительном масле до готовности. Рыбу снять со сковороды, накрыть пленкой и охладить.
- 2 Морковь очистить, нарезать крупной соломкой и поместить в кастрюлю. Морковь залить горячей водой, добавить уксус, сахар и соль по вкусу и варить до мягкости. Морковь охладить в отваре, затем жидкость слить.
- 3 Лук очистить и нарезать полукольцами. Горошек откинуть на сито и дать стечь жидкости. Холодную рыбу нарезать крупными кусочками и положить в салатник. К ней добавить морковь, горошек и аккуратно перемешать. Салат заправить майонезом или подать соус отдельно.









# закуска с печенью и картофелем



## взяли...

300 г говяжьей печени

6 яиц

4 картофелины

1 пучок зеленого лука

1 зубчик чеснока

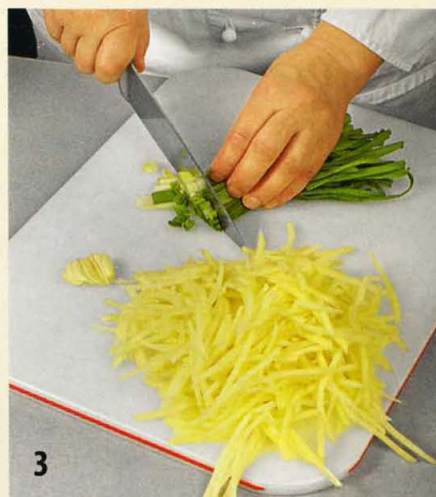
масло растительное для жарки

перец черный молотый,  
соль по вкусу

## ...и делаем

- 1 Говяжью печень вымыть, обсушить, удалить все пленки и желчные протоки. Подготовленную печень пропустить через мясорубку.
- 2 В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем печеночный фарш до готовности, периодически перемешивая его и измельчая образующиеся комочки.
- 3 Картофель очистить и нарезать тонкой соломкой, зеленый лук нарезать колечками. Чеснок нарезать пластинками или мелко нарубить.
- 4 В отдельной сковороде на растительном масле обжарить картофель, лук и чеснок почти до готовности.
- 5 К обжаренным овощам добавить печень, посолить, поперчить и перемешать.
- 6 Яйца взбить, слегка посолить и залить ими картофельную смесь. Все вместе жарить еще около 5 мин. Приготовленную лепешку переложить на блюдо, дать остыть, нарезать на порции и подать с большим количеством зелени.

**8.** Печень можно не пропускать через мясорубку, а мелко нарезать ножом. Для того чтобы закуска была более легкой, вместо картофеля можно использовать кабачки или нарезанную соломкой морковь.



## совет от шеф-повара

После того, как вы пропустили печень через мясорубку, следом пропустите 1 маленькую сырую картофелину – она вытолкнет из мясорубки все остатки печени и придаст фаршу сочность.



# салат с говядиной и помидорами





### Взяли...

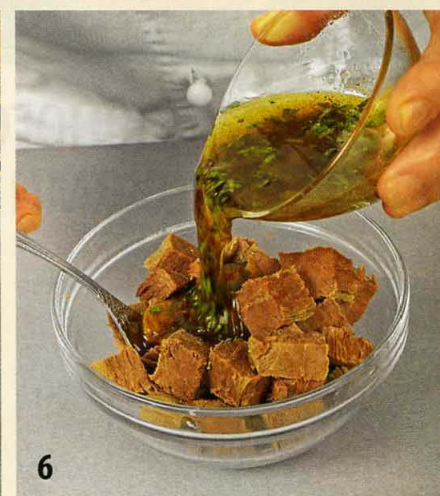
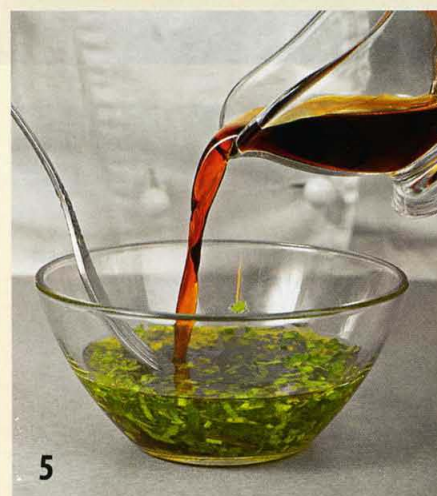
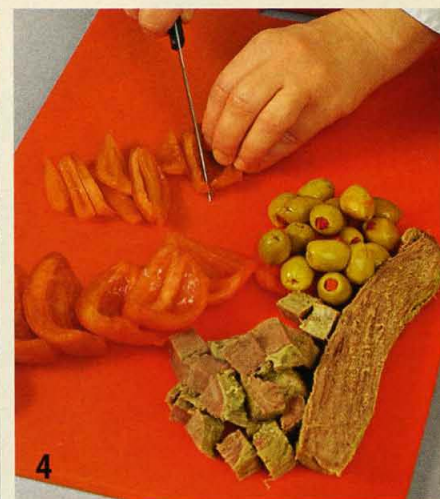
500 г мякоти говядины (пашины)  
 200 г шампиньонов  
 3 помидора  
 1 морковь  
 100 г корня сельдерея  
 1 луковица  
 1 красная луковица  
 50 г фаршированных оливок  
 1 ст. л. столового уксуса  
 растительное масло для жарки

### Для соуса:

4 ст. л. оливкового масла  
 1 ч. л. соевого соуса  
 1 ст. л. зелени петрушки (измельченной)  
 перец розовый молотый,  
 соль по вкусу

### ...и делаем

- 1 Говядину вымыть, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды, добавить очищенные и крупно нарезанные морковь, репчатый лук и корень сельдерея. Затем довести до кипения, снять пену и варить около часа. Отваренное мясо вынуть из бульона и остудить.
- 2 Красный лук очистить, тонко нашинковать и замариновать в уксусе.
- 3 Шампиньоны очистить, нарезать дольками и обжарить в растительном масле до готовности.
- 4 Отварную говядину нарезать кубиками среднего размера. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать полосками. Фаршированные оливки нарезать колечками.
- 5 Для приготовления соуса оливковое масло соединить с соевым соусом, мелко нарубленной зеленью петрушки, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.
- 6 Кубики говядины залить соусом и поставить в холодильник на 20 мин. Затем смешать говядину с обжаренными шампиньонами, помидорами, оливками и маринованным луком. Перед подачей салат уложить на блюдо и оформить зеленью.



### Совет от шеф-повара

Для экономии времени говядину можно отварить заранее (за день). Затем остудить мясо в бульоне и хранить в холодильнике (не вынимая из бульона) до приготовления салата. Также можно нарезать остывшую говядину, залить ее маринадом, накрыть емкость пищевой пленкой и оставить до приготовления салата.





## салат из зеленого лука с яблоками



### взяли...

1 пучок зеленого лука

2-3 яблока

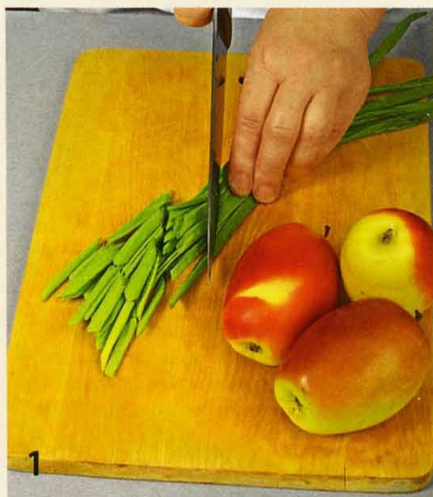
2 ст. л. яблочного сока

1 ст. л. очищенных грецких орехов

соль, сахар по вкусу

### ...и делаем

- 1 Перья зеленого лука вымыть, обсушить и нарезать наискосок длинными кусочками. Яблоки вымыть, обсушить и нарезать небольшими дольками, удаляя при этом все перегородки и семена.
- 2 Нарезанные яблоки и лук положить в салатник и залить яблочным соком. Затем посыпать салат солью, сахаром и смешать с крупно нарубленными ядрами грецких орехов.







**✶** Хлеб, который используется для приготовления «тортиков», можно предварительно подрумянить в тостере. Начинки можно приготовить самые разнообразные, главное – чтобы они хорошо сочетались по вкусу и были контрастными по цвету.



## «тортики» с сельдью и крабовыми палочками



### взяли...

- 500 г куриных желудков
- 6 ломтиков пшеничного хлеба для тостов
- 100 г мягкого сливочного сыра
- 2 филе сельди без кожи
- 200 г крабовых палочек
- 1 луковица
- 1 яблоко
- 1 пучок зеленого лука
- 50 г фисташек
- 1 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. сливочного масла
- 4 фаршированные оливки для украшения

### ... и делаем

- 1** Для селедочной начинки филе сельди, репчатый лук и очищенное от кожицы яблоко очень мелко нарубить. Подготовленные продукты смешать с майонезом.
- 2** Крабовые палочки мелко нарубить, обжарить на сковороде в сливочном масле (1 ст. л.) и смешать с измельченным зеленым луком. Затем быстро обжарить и сразу же переложить начинку в миску.
- 3** 2 ломтика хлеба для тостов (без корочки) намазать селедочной начинкой, 2 ломтика – крабовой. Ломтики соединить и накрыть сверху оставшимися ломтиками хлеба. Получившиеся «тортики» обмазать с трех сторон сливочным сыром. Фисташки измельчить и обсыпать ею смазанные стороны «тортиков». Поставить закуску в холодильник на 30 мин., затем разрезать каждый «тортик» на 3 части, украсить кружочками оливок и «цветочками» из мягкого сливочного масла.







# суп томатный с копчеными сосисками



## взяли...

500 г копченых сосисок  
300 г белокочанной капусты  
4 картофелины  
4 небольшие луковицы  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. томатной пасты  
1 стакан говяжьего бульона  
1 ст. л. столового уксуса  
2 ч. л. молотого черного перца  
1 ч. л. соли  
1 пучок зелени укропа  
растительное масло для жарки

## ...и делаем

- 1 Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. В большой кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем лук до мягкости.
- 2 Копченые сосиски нарезать кружочками (если сосиски в целлофановой оболочке предварительно ее снять). Кусочки сосисок добавить в кастрюлю с луком и готовить, помешивая, около 5 мин.
- 3 Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нарезать квадратиками. В кастрюлю влить 2 л горячей воды, довести до кипения, добавить нарезанные овощи и варить около 10-15 мин.
- 4 В отдельной емкости развести томатную пасту говяжьим бульоном и влить в кастрюлю с супом.
- 5 Суп приправить пропущенным через пресс чесноком и черным перцем, посолить по вкусу.
- 6 В суп влить столовый уксус и снять кастрюлю с огня. Подавать суп с зеленью.



1



2



3



4



5



6

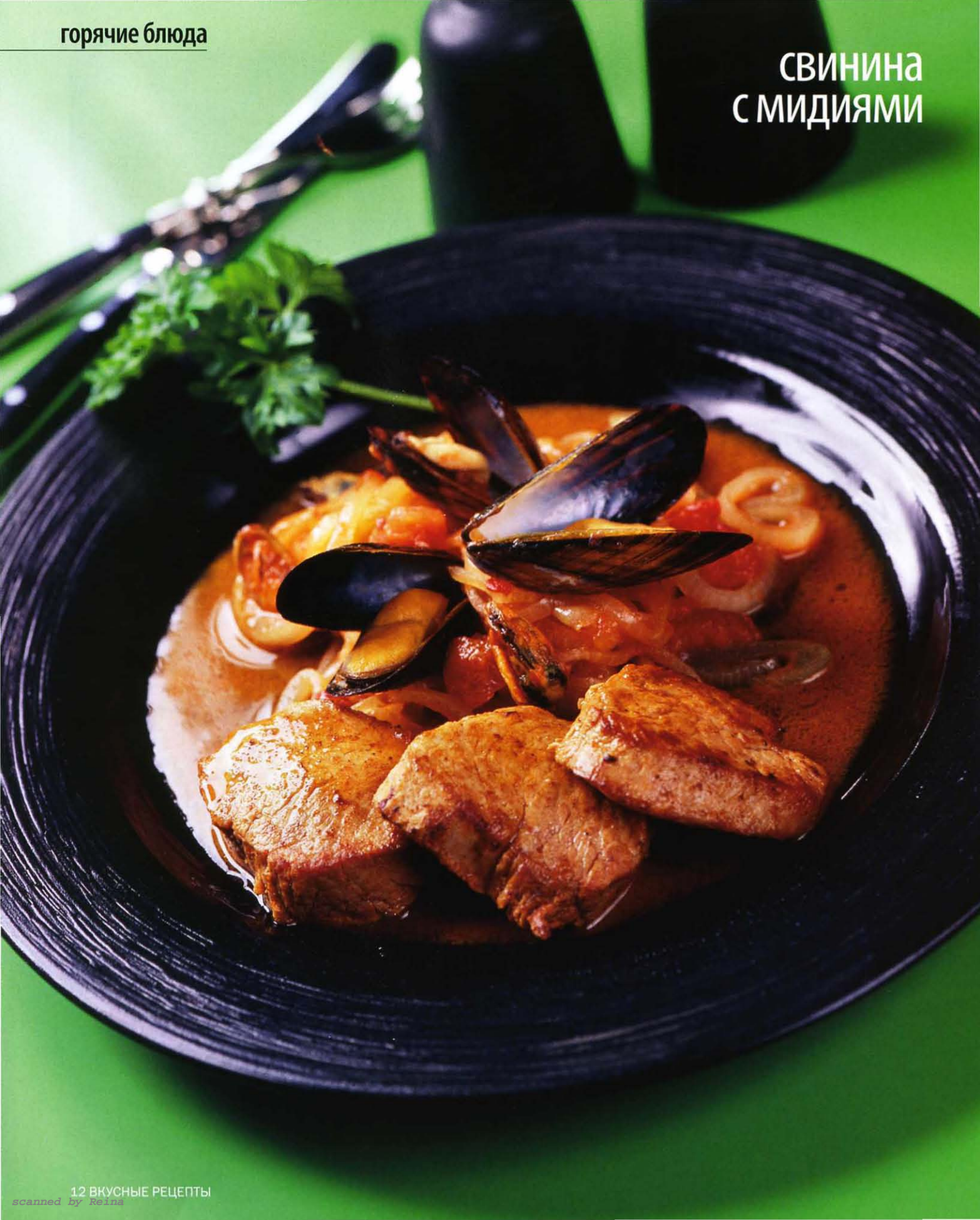
## совет от шеф-повара

Если для варки супа используется молодая капуста, то закладывать ее в суп необходимо через 3-4 мин. после того, как вода с картофелем снова закипит. Чтобы суп имел более мягкий вкус, вместо уксуса можно использовать свежесжатый сок лимона, а чеснок можно растереть в ступке с черным перцем и подать отдельно в качестве дополнительной приправы.



горячие блюда

# СВИНИНА С МИДИЯМИ





## Взяли...

900 г свиной вырезки  
 24 мидии (в раковинах)  
 2 свежих помидора  
 2 луковицы  
 2 зубчика чеснока  
 1 ч. л. молотой паприки  
 1 ч. л. сушеных хлопьев паприки  
 1/4 ч. л. черного молотого перца  
 1,5 стакана сухого белого вина  
 1 лавровый лист  
 2,5 ч. л. соли  
 оливковое масло для жарки  
 1 пучок зелени петрушки

## ...и делаем

- 1 Свиную вырезку очистить от пленок и нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1,5-2 см.
- 2 В миску влить вино, всыпать паприку, соль, черный перец и перемешать. Добавить измельченный зубчик чеснока, лавровый лист и ломтики свинины. Миску накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6 ч, время от времени перемешивая мясо с маринадом.
- 3 Через 6 ч слить маринад в отдельную посуду, удалить из него чеснок и лавровый лист, ломтики свинины обсушить. Сковороду разогреть, влить в нее оливковое масло и обжарить на нем ломтики мяса до образования золотистой корочки.
- 4 Маринад перелить в небольшую сковороду и прокипятить в течение 10-15 мин. После того как в сковороде останется около 1 стакана жидкости, снять ее с огня. Маринад процедить, залить им обжаренное мясо и отставить в сторону.
- 5 В глубокой сковороде обжарить до прозрачности нарезанный кольцами лук. Добавить очищенные и нарезанные кубиками помидоры, измельченный зубчик чеснока, хлопья паприки и соль. Постоянно помешивая, тушить около 5 мин.
- 6 Мидий тщательно вымыть и добавить в сковороду с овощами. Сковороду накрыть крышкой и тушить около 10 мин. При подаче на тарелку выложить мидии с овощами, рядом положить обжаренное мясо, полить его соусом и украсить зеленью петрушки.



1



2



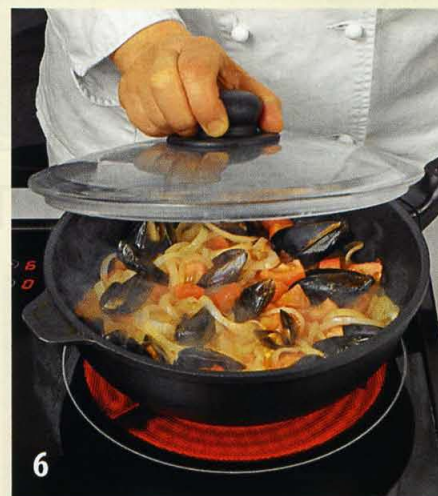
3



4



5



6

## Совет от шеф-повара

Если для приготовления этого блюда вы будете использовать другую часть свинины (например, корейку), то после обжаривания ее необходимо залить процеженным маринадом, накрыть крышкой, довести до кипения, затем снять сковороду с огня и оставить в ней мясо до подачи.



**взяли...**

**550 г морской рыбы**  
(например, клыкач)

**3 сладких перца** (красный,  
зеленый, желтый)

**1 луковица**

**2 зубчика чеснока**

**1/2 стакана белого сухого вина**

**1 лимон** (сок и цедра)

**2 ст. л. растительного масла**

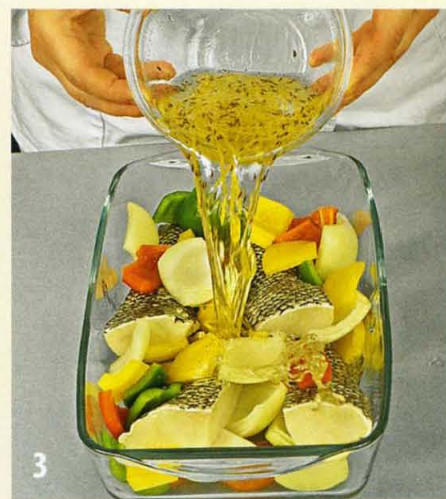
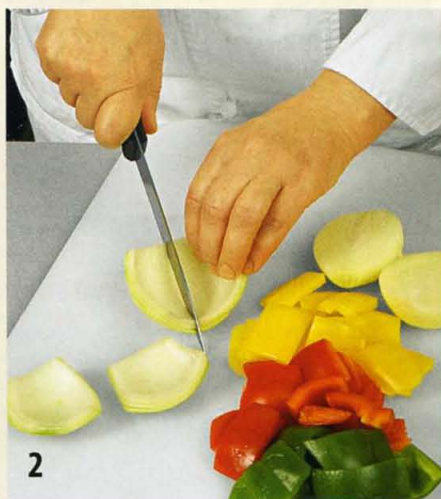
**1/4 ч. л. соли**

**по 1/4 ч. л. черного молотого**  
**перца и тмина**

**...и делаем**

- 1 Рыбу вымыть, обсушить и разделить на филе с кожей.
- 2 Из стручков сладкого перца удалить семена и перегородки и нарезать мякоть крупными квадратами. Лук очистить и нарезать квадратами примерно такого же размера, как и перец. Рыбу и нарезанные овощи поместить в глубокий лоток.
- 3 Для маринада смешать вино, растительное масло, лимонный сок, соль, перец, тмин и цедру. Маринадом залить рыбу с овощами, накрыть лоток пищевой пленкой и поставить на 2 ч в холодильник. После этого рыбу вынуть из маринада, обсушить, сделать на коже несколько неглубоких надрезов и вложить в них пластинки чеснока. Рыбу обжарить на гриле или в духовке при включенном режиме «гриль». Овощи вынуть из маринада, слегка обсушить и обжарить отдельно.

# рыба-гриль со сладким перцем



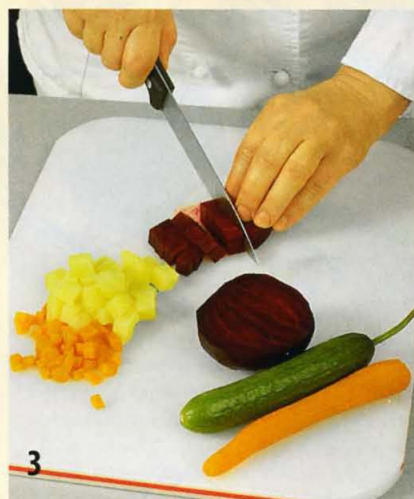




1



2



3



## салат со свеклой в огуречных корзиночках



### взяли...

- 4 огурца
- 1 картофелина
- 1 морковь
- 1 свекла
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ч. л. растительного масла
- 2 ст. л. сметаны
- 20 г желатина
- соль по вкусу

### ...и делаем

- 1 Картофель, морковь и свеклу сварить в кожуре. 3 огурца вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинами. Желатин залить 2 ст. л. холодной воды, дать ему набухнуть и затем распустить в микроволновке в течение 1 мин.
- 2 В слегка остывший желатин обмакнуть огуречные пластины (из средней части огурца) и выложить их крест-накрест в застеленные пищевой пленкой маленькие формочки (на 1 формочку понадобится 3-4 пластины). Формочки поместить в холодильник и дать застыть.
- 3 Отваренные овощи охладить, очистить и нарезать кубиками (также нарезать и оставшийся огурец). Свеклу заправить растительным маслом и перемешать. Затем смешать свеклу, морковь и картофель, посолить, заправить сметаной и перемешать. Огуречные корзиночки аккуратно вынуть из формочек, освободить от пленки и наполнить овощным салатом. Сверху украсить салат кубиками свежего огурца и зеленым луком.







# холодный суп из щавеля с сырными рулетиками



## Взяли...

200 г щавеля  
100 г шпината  
1 пучок зеленого лука  
1 свежий огурец  
150 г сыра «Эдам»  
соль и сахар по вкусу  
сметана при подаче

## ...и делаем

- 1** Щавель и шпинат перебрать и положить по отдельности в холодную воду. Затем шпинат вымыть, крупно нарезать и припустить в сковороде с небольшим количеством воды. Шпинат откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Для приготовления сырных рулетиков кусок сыра поместить в полиэтиленовый пакет и осторожно опустить в кастрюлю с горячей водой.
- 2** Когда сыр станет мягким, вынуть пакет из кастрюли, сыр поместить между двух слоев пищевой пленки и раскатать скалкой в прямоугольный пласт.
- 3** Верхний слой пленки снять, на сырный пласт ровным слоем разложить припущенный шпинат. Рулет плотно свернуть и положить в холодильник на 30 мин.
- 4** У щавеля удалить черенки, листья вымыть, крупно нарезать и затем сварить в небольшом количестве воды с добавлением соли и сахара в течение 10 мин.
- 5** Щавель измельчить при помощи блендера (или протереть через сито), охладить и развести холодной кипяченой водой (около 700 мл).
- 6** Свежий огурец нарезать мелкими кубиками, зеленый лук колечками. При подаче в тарелки разложить огурцы и зеленый лук, залить холодным щавелевым супом. Сырный рулет нарезать тонкими кружочками и положить в тарелку с супом. Отдельно к супу подать сметану.



## совет от шеф-повара

Если ребенку не нравится кислый вкус щавеля, то суп можно приготовить из смеси щавеля и шпината. Для приготовления рулетиков можно использовать не только сыр, но и тонкий омлет.







# «МЫШКИ-малышки» (фаршированные кальмары)



## Взяли...

300 г мелких кальмаров

4 яйца

200 г свежего зеленого горошка

1 морковь

1-2 маслины для украшения

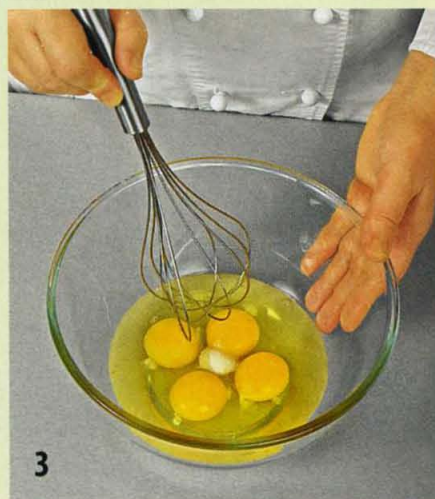
50 г фисташек

3 ст. л. сливочного масла

соль по вкусу

## ...и делаем

- 1** Морковь тщательно вымыть при помощи щетки и, не очищая, отварить до полуготовности. Морковь остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Фисташки крупно нарубить ножом.
- 2** Зеленый горошек прогреть со сливочным маслом, добавить нарезанную кубиками морковь и измельченные фисташки.
- 3** В отдельной миске взбить яйца с солью и залить полученной массой овощи.
- 4** Омлет готовить, постоянно помешивая, до тех пор, пока яичная масса не загустеет. Затем переложить омлет в миску и немного остудить.
- 5** Мелких кальмаров освободить от пленки и вымыть. Кальмаров выложить в лоток, обдать кипятком и затем обсушить.
- 6** Подготовленные тушки плотно нафаршировать мягким омлетом с овощами. Кальмары смазать растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой до 180° духовке в течение 5 мин. Перед подачей украсить блюдо кусочками моркови и маслин. Например, можно сделать из каждого кальмара маленькую «мышку»: «ушки» из кружочков моркови (вставить в прорези, сделанные в тушке кальмара, или закрепить при помощи зубочисток), «носики» и «глазки» из маленьких кусочков маслин, «хвостик» из нарезанной соломкой моркови.



## Совет от шеф-повара

Если после фарширования кальмаров осталась начинка, то ее можно подогреть, смешать с мелко нарубленной зеленью и подать в качестве дополнительного гарнира.





# бисквит с красной смородиной



## взяли...

### для теста:

5-6 яиц

5-6 ст. л. сахара

1 стакан муки

### для начинки:

1 стакан красной смородины

1 ст. л. сахара

2,5 ст. л. кокосовой стружки

1 ч. л. сливочного масла

## ...и делаем

**1** Для приготовления теста яичные белки отделить от желтков, белки положить в отдельную емкость, накрыть и поставить в холодильник. Желтки взбить с сахаром до получения пышной массы, всыпать (при постоянном помешивании) небольшими порциями муку и затем ввести взбитые в густую пену белки. Тесто осторожно перемешать, чтобы не осело.

**2** Красную смородину вымыть, обсушить и смешать с сахаром и 2 ст. л. кокосовой стружки. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и посыпать кокосовой стружкой.

**3** На дно формы (в центральную часть) выложить половину ягодной начинки и залить порцией теста. Затем по всей поверхности выложить еще порцию ягод, снова залить тестом, и так далее. Поставить форму в разогретую до 200° духовку и выпекать бисквит в течение 20 мин. Затем снизить температуру до 180° и печь еще 15 мин.



Для приготовления бисквита можно использовать различные ягоды – черешню, вишню, черную смородину, бруснику, клюкву. Также очень вкусным получится бисквит с ревенем, яблоками или ананасами.



# ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ШОКОЛАДОМ И ЯГОДАМИ



## ВЗЯЛИ...

200 г творога (9%)

100 г натурального йогурта (3,2%)

1 ст. л. сахара

50 г шоколада

8 ягод земляники (клубники)

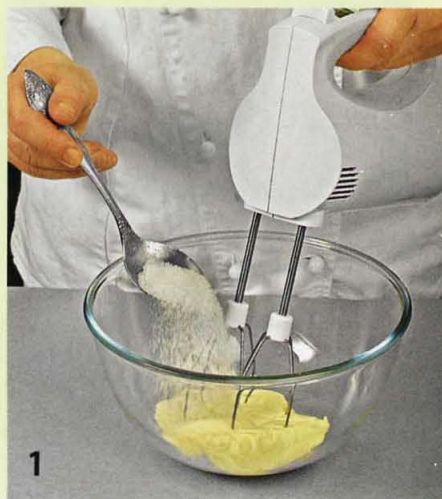
8 ягод ежевики

## ...и делаем

**1** Творог тщательно растереть с сахаром. Для получения более однородной массы творог можно предварительно протереть через сито.

**2** К творогу добавить натуральный йогурт и взбить все вместе при помощи миксера.

**3** С помощью овощечистки приготовить шоколадную стружку (или просто натереть шоколад на крупной терке). В креманки выложить творожно-йогуртовую смесь, украсить вымытыми и обсушенными ягодами и посыпать десерт шоколадной стружкой.





# коктейль «Чебурашка»



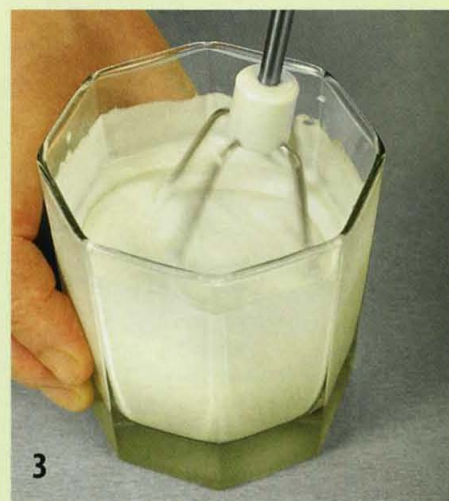
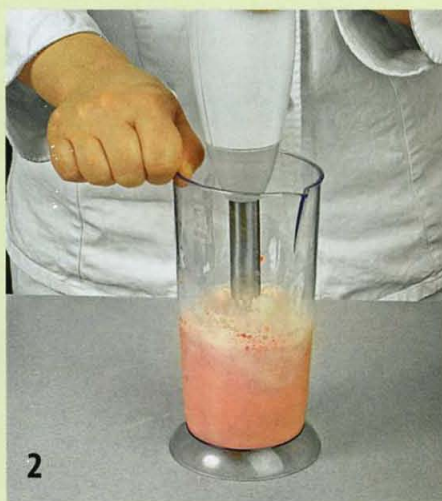
## взяли...

- 1/2 стакана клубники или земляники
- 1/2 стакана холодного молока
- 50 г сливочного мороженого
- 50 г сливок
- 30 г шоколада

## ... и делаем

- Шоколад поместить в огнеупорную миску и растопить на водяной бане. Затем дать шоколаду немного остыть, переложить его в кондитерский мешок с тонкой насадкой и нанести любой рисунок на внутреннюю поверхность стакана для коктейля. Стакан поставить в холодильник, чтобы шоколад застыл.
- В емкость положить вымытые и обсушенные ягоды, добавить сливочное мороженое, влить молоко и взбить в блендере, чтобы смесь хорошо вспенилась. Коктейль перелить в украшенный шоколадом бокал.
- Охлажденные сливки взбить и украсить ими поверхность коктейля.

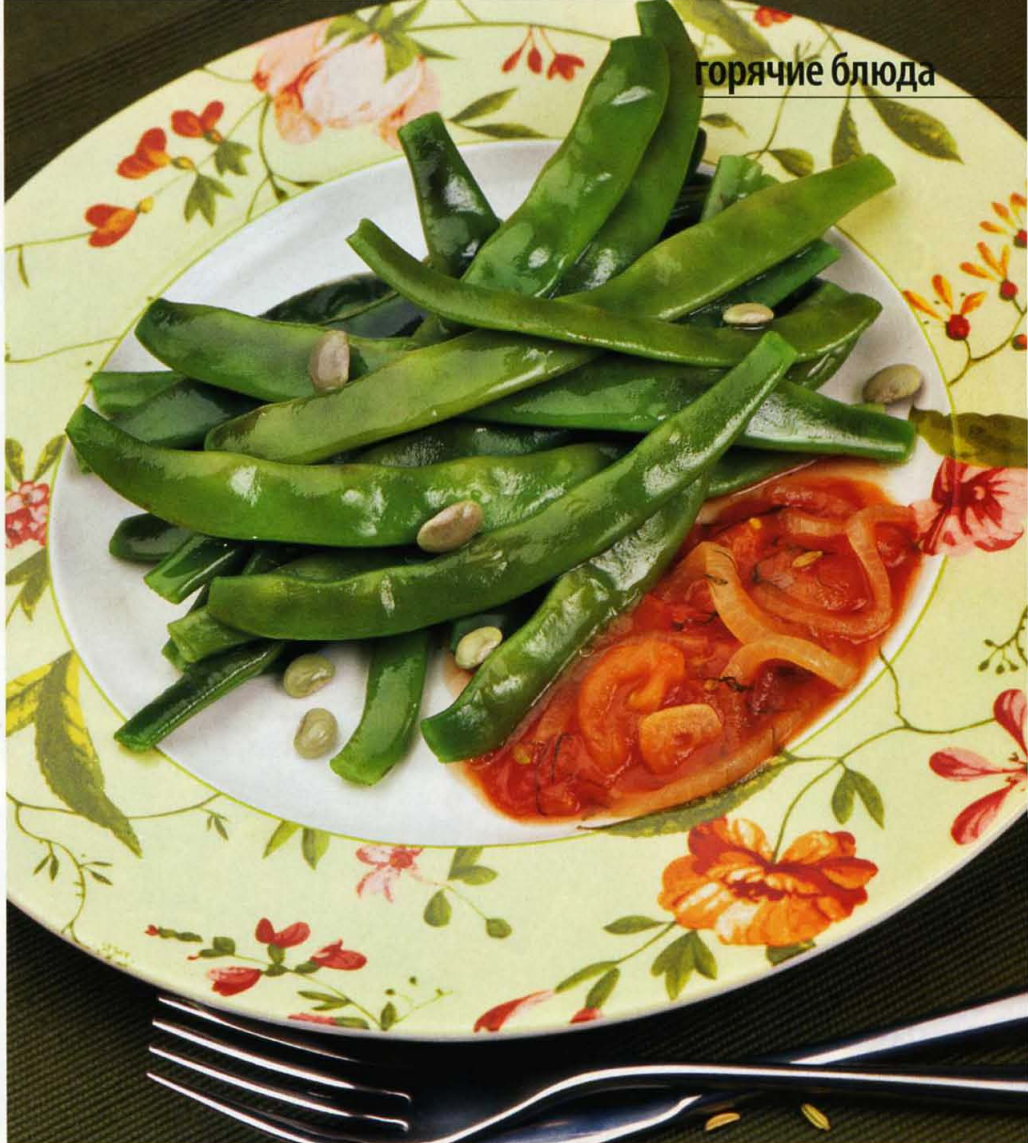
**&** По этому же рецепту можно приготовить коктейль на основе бананов, манго или черники.







**✱** Для того чтобы фасоль не стала чересчур мягкой и не потеряла свой цвет, после варки ее необходимо сразу же обдать холодной кипяченой водой.



## зеленая фасоль с томатным соусом



### взяли...

500 г зеленой стручковой фасоли

500 г помидоров

2 луковицы

2 зубчика чеснока

1/4 ч. л. семян фенхеля

2 ст. л. оливкового масла

3-4 ст. л. белого вина или  
немного лимонного сока

1 пучок зелени фенхеля

соль, сахар, молотый черный  
перец, паприка по вкусу

### ... и делаем

**1** Лук и чеснок очистить. Чеснок нарезать пластинками, лук нарезать полукольцами. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить лук и чеснок. Затем добавить нарезанные небольшими кусочками помидоры. Овощи перемешать и тушить на слабом огне около 10 мин.

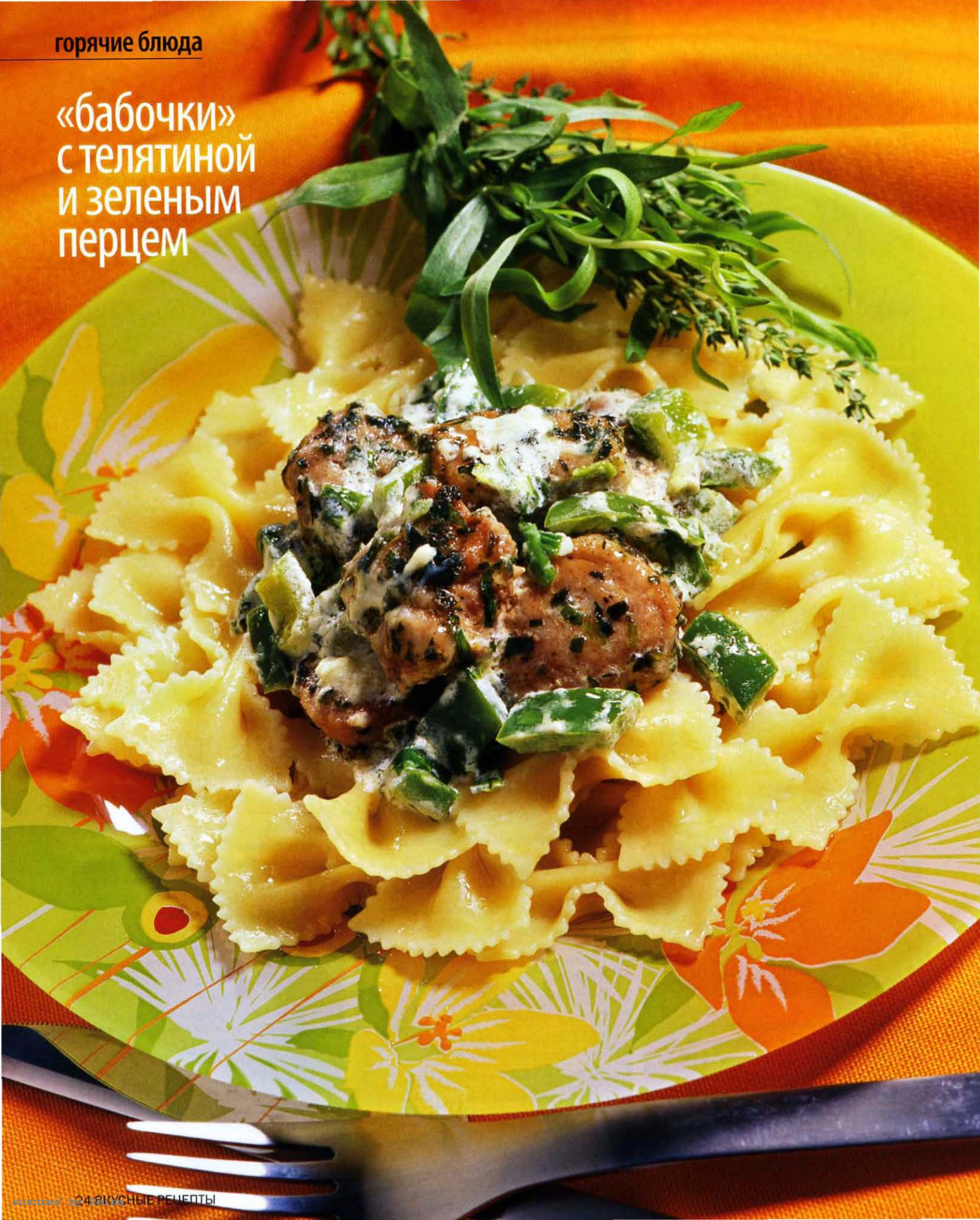
**2** Получившийся томатный соус посолить, добавить по вкусу сахар, влить белое вино и приправить черным перцем, паприкой и семенами фенхеля. Затем добавить мелко нарезанную зелень фенхеля.

**3** Стручковую фасоль вымыть и отварить в подсоленной воде в течение 10 мин., после этого откинуть фасоль на дуршлаг и дать воде стечь. Подавать с томатным соусом отдельно или в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.



горячие блюда

# «бабочки» с телятиной и зеленым перцем





## взяли...

250 г фарфалле (паста в виде «бабочек»)

350 г телячьей вырезки

2 сладких зеленых перца

4-6 стеблей зеленого лука

2 ст. л. муки (без верха)

2 ст. л. сметаны

соль, молотый черный перец, оливковое масло, свежий майоран и эстрагон по вкусу

## ...и делаем

**1** В кастрюле вскипятить 2,5 л воды, посолить, добавить 1-2 ст. л. оливкового масла и опустить туда фарфалле. Периодически помешивая, сварить пасту до готовности (в центре она должна быть чуть плотной). Воду слить и заправить пасту оливковым маслом.

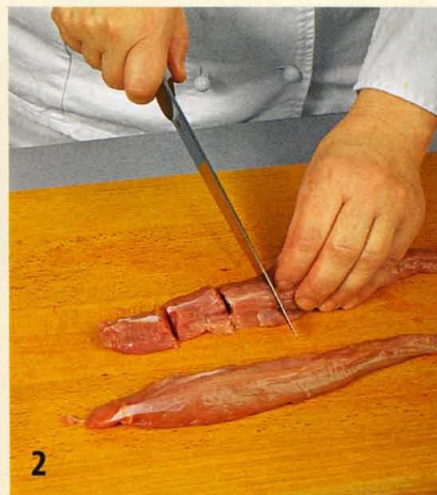
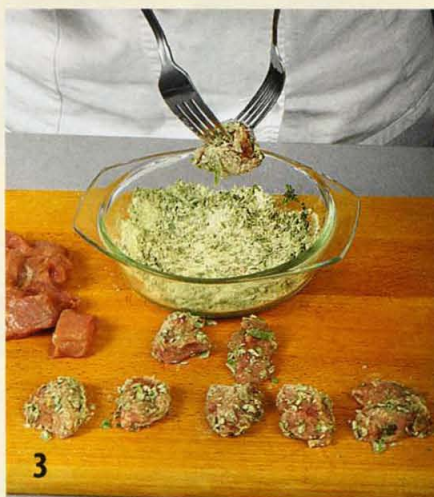
**2** Телячью вырезку очистить от пленок и нарезать поперек на небольшие кусочки.

**3** В миску насыпать муку, добавить по 1 ч. л. измельченной зелени эстрагона и майорана, немного соли и черного перца. Кусочки телятины со всех сторон запанировать в полученной смеси и обжарить в оливковом масле до готовности. Мясо снять со сковороды и сохранять в тепле.

**4** Зеленый лук и сладкие перцы вымыть и обсушить. Перцы очистить от семян и нарезать мелкими квадратиками, зеленый лук небольшими кусочками.

**5** Оливковое масло разогреть в большой сковороде и на умеренном огне обжарить перец вместе с зеленым луком до полуготовности. В обжаренные овощи добавить сметану, посолить, приправить черным перцем и перемешать.

**6** Обжаренное мясо смешать с овощами и немного прогреть все вместе. При подаче пасту выложить на блюдо, сверху поместить телятину в сметанно-овощном соусе и украсить свежей зеленью эстрагона.



## совет от шеф-повара

Для экономии времени пасту можно отварить заранее до полуготовности, после чего слить воду, смешать пасту с оливковым маслом и положить на время хранения в холодную воду. Перед подачей достаточно будет слить холодную воду, опустить пасту в кипящую воду и быстро довести до готовности.







# цуккини с глазированной морковью

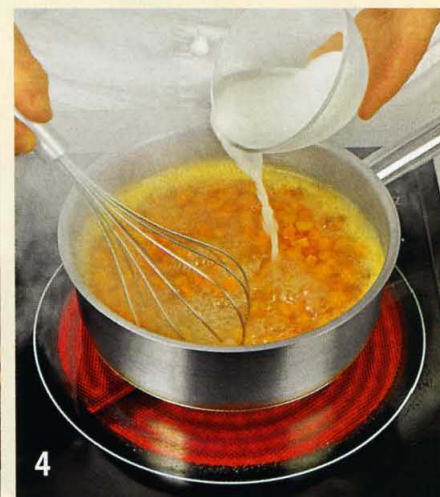
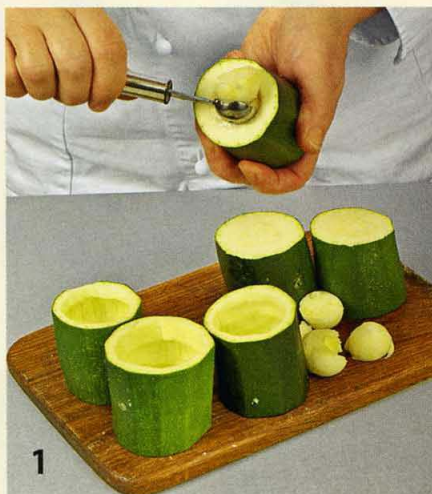


## взяли...

- 1 большой цуккини
- 2 большие моркови
- 4 перепелиных яйца
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. крахмала
- соль, сахар, растительное  
масло по вкусу

## ...и делаем

- 1 Цуккини вымыть, обсушить и разрезать на кусочки длиной около 5 см. При помощи ложечки вынуть из кусочков цуккини сердцевину так, чтобы получилась чашечка с тонкими стенками и дном.
- 2 Чашечки из цуккини положить на лоток с растительным маслом, смазать растопленным сливочным маслом и запечь в разогретой до 180-200° духовке в течение 10 мин.
- 3 Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками (со стороной 5-7 мм). Затем положить их в кастрюлю и залить небольшим количеством кипящей воды. В кастрюлю добавить сливочное масло, посолить, добавить по вкусу сахар и варить морковь около 3 мин.
- 4 Крахмал развести в половине стакана холодной воды и, непрерывно помешивая, влить полученную смесь в кастрюлю с морковью. Содержимое довести до кипения и снять с огня.
- 5 Запеченные чашечки из цуккини наполнить горячей глазированной морковью.
- 6 Перепелиные яйца разбить и вылить в мисочку. В сковороде разогреть растительное масло и затем вылить туда сразу все перепелиные яйца. Поджарить яичницу-глазунью, разрезать ее на 4 части и положить в виде крышечки на чашечки с морковью.



## совет от шеф-повара

Во время варки в морковь хорошо добавить 1 ч. л. соевого соуса и 1 зубчик чеснока. Сердцевину цуккини можно нарезать кубиками, поджарить с чесноком, посыпать зеленью и подать в качестве закуски.







# пирожные, запеченные с кремом



## взяли...

0,5 кг готового слоеного теста

3 яйца

250 мл сливок (33%)

1 десертная ложка крахмала

50 г коричневого сахара

1 стручок ванили

## ...и делаем

- 1 Слоеное тесто разморозить согласно инструкции, немного раскатать и вырезать из него 4 кружка диаметром 14 см.
- 2 Формочки для выпечки смочить водой, положить в каждую кружок из теста и наколоть его в нескольких местах вилкой. На каждый кружок теста положить кружок пергамента такого же диаметра и насыпать на него сухую фасоль (чтобы тесто не сильно поднималось). Корзиночки выпекать 20 мин. при температуре 200°. За 5 мин. до окончания выпечки вынуть фасоль и пергамент, чтобы пропеклось дно. Выпеченные корзиночки вынуть из формочек и остудить.
- 3 Для приготовления крема на медленном огне нагреть сливки вместе со стручком ванили до кипения.
- 4 Пока сливки нагреваются, венчиком взбить в емкости желтки, крахмал и сахар. Затем, не прекращая взбивать яйца, через сито постепенно влить в емкость горячие сливки.
- 5 Когда обе массы соединятся, сразу же поставить на водяную баню и постоянно помешивать, пока крем не загустеет и не станет однородным и гладким. Снять крем с огня, остудить и смешать со взбитыми в пену белками.
- 6 Корзиночки наполнить приготовленным кремом, посыпать сахаром и запечь при включенном режиме «гриль» до тех пор, пока крем не подрумянится.



## совет от шеф-повара

Во время раскатывания теста масло, находящееся между его слоями, начинает подтаивать и может вытечь. Поэтому формочки с тестом лучше сразу поставить на 15 мин. в холодильник.







# мороженое в корзиночках из апельсинов



## взяли...

6 апельсинов

2 яичных желтка

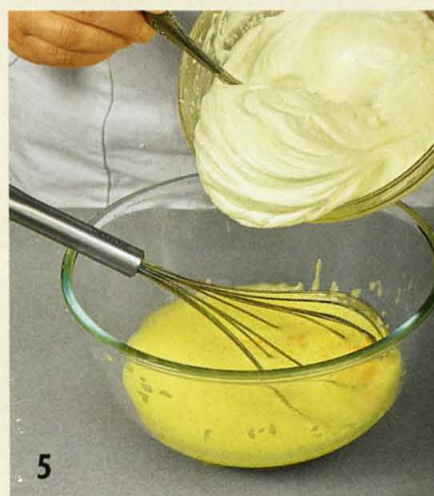
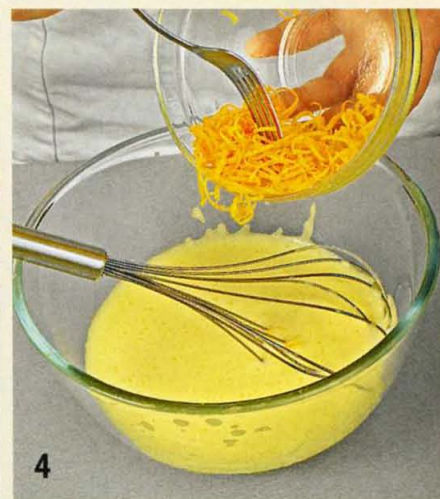
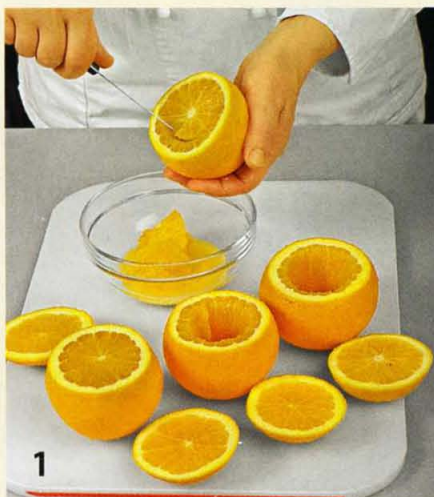
200 мл сливок (33%)

3 ст. л. сахара

## ...и делаем

- 1 Апельсины вымыть и обсушить. С четырех плодов срезать верхушки (крышечки). Ножом подрезать мякоть апельсинов (оставив на кожуре около 5 мм мякоти) и вынуть ее, собрав при этом вытекающий сок. Получившиеся фруктовые корзиночки положить в морозилку.
- 2 На терке натереть цедру с оставшихся двух апельсинов, затем очистить их и нарезать на кусочки. Из мякоти всех фруктов отжать сок.
- 3 Огнеупорную емкость поместить на водяную баню, положить в нее желтки, сахар и тщательно взбить. Добавить апельсиновый сок и взбить все вместе. Поставить емкость на лед и взбивать крем до тех пор, пока он не остынет.
- 4 Апельсиновый крем перемешать с тертой цедрой.
- 5 Охлажденные сливки взбить до получения пышной массы. Взбитые сливки аккуратно смешать с апельсиновым кремом.
- 6 Корзиночки вынуть из морозилки и наполнить их апельсиновой смесью. Корзиночки с мороженым поместить на лоток, рядом положить апельсиновые крышечки и поставить в морозильник на 4 ч.

**8.** На основе этого рецепта можно приготовить слоеное мороженое. Для этого необходимо смешать половину готовой смеси для мороженого с 1 ст. л. какао и выкладывать обе массы в корзиночки слоями.



## совет от шеф-повара

Апельсиновый сок, входящий в состав мороженого, при застывании образует мелкие кристаллики льда. Если вы хотите получить более однородное мороженое, то вместо апельсинового сока можно использовать апельсиновый ликер (около 2 ст. л.).



# напиток «норвежский суп»

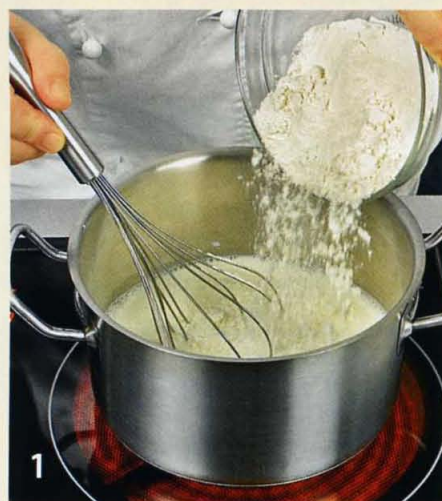


## взяли...

- 0,5 л молока
- 0,5 л пива
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. меда

## ...и делаем

- 1 В небольшую кастрюлю налить холодное молоко и поставить на огонь. Сразу же всыпать в молоко муку и тщательно перемешать при помощи венчика, чтобы не образовались комочки. Содержимое кастрюли довести до кипения, помешивая время от времени, и дать смеси прокипеть в течение 1-2 мин.
- 2 В другой кастрюле довести до кипения пиво и влить его в кастрюлю с молоком, не забывая постоянно помешивать. После соединения молока с пивом немедленно снять кастрюлю с огня.
- 3 В напиток добавить мед и размешать до полного его растворения. «Норвежский суп» пить горячим, закусывая сухарями из черного хлеба.





В следующем номере



## Шоколадные галеты с творожным кремом

**Внимание! Продолжается подписка на второе полугодие 2009 г.**  
Оформить подписку на любимый журнал можно в любом отделении почтовой связи.

ФСП-1

Почта России

**АБОНЕМЕНТ** на газету  
журнал  
**Вкусные рецепты**

**99105**

(индекс издания)

Количество  
комплектов

на год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

**ДОСТАВочная КАРТОЧКА**

на газету  
журнал

**99105**

(индекс издания)

**Вкусные рецепты**

(наименование издания)

Стои- мость	подписки пере- адресовки	руб.	коп.	Количество комплектов

на год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

## «ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ»

№ 6 (31) ИЮНЬ 2009

Выходит ежемесячно  
с сентября 2006 г.

Издание зарегистрировано  
Федеральной службой по надзору  
за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.

Регистрационный номер  
ПИ № ФС77-25706  
от 22.09.2006.

Учредитель и издатель –  
ООО «ИД «Пресс-Курьер»

Главный редактор Д.И. Кручинин  
Редактор выпуска  
Ю.М. Максименко  
Арт-директор М. Бирюков  
Повар-консультант Т. Васюк  
Фуд-стилист С. Зиминая  
Фотограф Д. Курбатов  
Старший корректор А.А. Иванова  
Адрес редакции и издателя:  
198099, Санкт-Петербург,  
Промышленная ул., 42

Адрес для писем:  
198099, Санкт-Петербург,  
а/я 6, «Вкусные рецепты»

Рекламный отдел:  
(812) 944-02-07,  
E-mail: pr@p-c.ru

Отдел распространения:  
E-mail: commerce@p-c.ru

Перепечатка материалов  
допускается только  
с письменного разрешения  
редакции

Материалы, представленные  
в рубрике «Рецепт представляет»  
являются рекламными.

Юридическую поддержку издания  
осуществляет Адвокатский кабинет  
«VIALEX». Все права защищены.

Отпечатано в полиграфическом  
комплексе «Пушкинская площадь»,  
109548, г. Москва,  
ул. Шоссейная, д. 4-д.

Подписано к печати 20.05.2009.  
Время подписания номера:  
по графику 23.00,  
фактически 23.00.

Установочный тираж 115 000 экз.  
Заказ №09-1562  
Цена свободная

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР  
ВЫЙДЕТ 6 ИЮЛЯ 2009

Подписной индекс  
по каталогу «Почта России»

**99105**





1



2

Заваривать чай умеют практически все, но у одних он получается вкусным, а у других – не очень. Используя высококачественную посуду из нержавеющей стали TalleR, а именно: заварочный чайник Арчер (0,5 л) с удобной откидной крышкой и специальным носиком, не допускающим подтеков, а также сахарницу Дэйзи (400 г) со специальной ложкой, вам будет совсем не трудно овладеть замечательным искусством приготовления чая и наслаждаться этим ароматным напитком.



**TalleR**  
England

РЕЦЕПТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

## холодный зеленый чай с клубничным соком



**взяли...**

- 1 ч. л. сухого зеленого чая
- 0,5 ст. клубничного сока
- сахар по вкусу
- 3-4 кубика льда
- свежая клубника для украшения

**...и делаем**

- 1 Заварочный чайник несколько раз ополоснуть внутри кипятком. Зеленый чай всыпать в заварочный чайник и залить 1 стаканом горячей (70-80°) воды. Чайник закрыть крышкой и дать чаю настояться в течение 3-4 мин. После этого перелить зеленый чай в широкую емкость и охладить (для более быстрого остывания емкость с чаем можно поместить в посуду, наполненную холодной водой или льдом).
- 2 Холодный зеленый чай смешать с клубничным соком. В чай с соком добавить по вкусу сахар, перемешать до полного растворения и разлить напиток по стаканам или чашкам. Перед подачей добавить в чашки кубики льда и украсить свежими ягодами клубники.