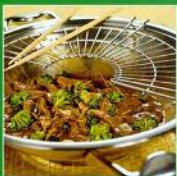


ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№08 (58) апрель 2006

журнал для тех, кто любит готовить



■ заливное из куриной грудки и яиц ■ рулеты из лаваша ■ магирица, греческий пасхальный суп ■ свинина, приготовленная в воке ■ мясное кольцо с перепелиными яйцами ■ утка с квашеной капустой, запеченная в пиве ■ жаркое из печени с водкой ■ острая закуска по-грузински ■ крокеты рисовые ■ соус из желтков ■ кальмары с овощами ■ чак-чак ■ пасхальные «гнезда» ■ симнель, английский пасхальный кекс ■ пасха с шоколадом



Шампиньоны богаты белками и углеводами.



Содержат витамины и минеральные соли, являются низкокалорийным продуктом.



Содержат большое количество эрготионемина.



Снижают риск появления многих хронических заболеваний, в том числе раковых.



Даже после варки или жарки не теряют своих питательных свойств.

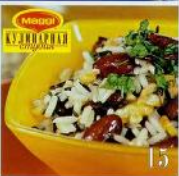


Товар сертифицирован

Кулинарные открытия
начинаются с банки
VITALAND

*Вкусное
Настроение*





Дорогие друзья!

Поздравляем с наступающими праздниками Пасхи и Первого мая! Здоровья вам и, конечно, вкусной жизни!

К праздникам принято делать подарки, поэтому мы объявляем новый конкурс с роскошными призами. Победитель получит набор посуды со съемной ручкой Tefal Ingenio из 9 предметов. Кроме того, еще 4 участника конкурса будут премированы комплектом из 3 сковород-кастрюль Ingenio.

Тема конкурса – блюда для детей. Письма с рецептами принимаются до 15 июня с.г. Ждем ваших писем и желаем удачи.

Ваша редакция



условные обозначения



вегетарианское питание



блюда, которые подходят для детей



блюда, которые можно готовить в микроволновой печи



★ сложность приготовления блюд
● легкие рецепты
●● рецепты средней сложности
●●● рецепты для опытных кулинаров



полезный совет



блюда, приготовленные с продуктами MAGGI®

содержание

ЗАКУСКИ

запеченое из куриной грудки и яиц 2
рулеты из лаваша 4

СУПЫ

маггица, греческий пасхальный суп 6

МЯСО

свинина, приготовленная в воке 8
мясное кольцо с перепелиными яйцами 10

ПТИЦА

утка с квашеной капустой, запеченная в лило 12
жаркое из печени с водкой 14

СОУСЫ

соус из желтков 10

МОРЕПРОДУКТЫ

кальмары с авокадо 20

ДЕСЕРТ

чак-чак 22

ВЫПЕЧКА

пасхальные «гнезда» 24

ДЕСЕРТ

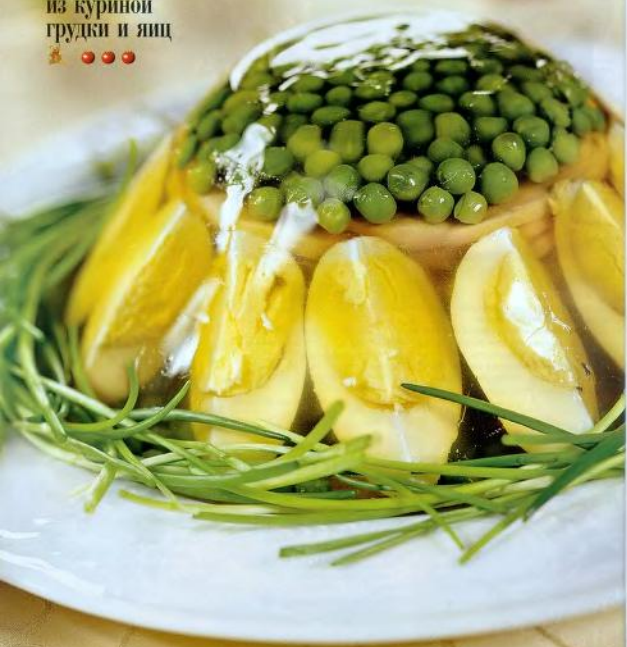
овиньель 26
английский пасхальный ягед 26
пасха с шоколадом 28

КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ МАГГИ®

острая закуска по-грузински 16
хрустящие рисовые 17

ЗАКУСКИ

заливное
из куриной
грудки и яиц





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

* В России праздничный пасхальный стол традиционно украшали крашеными яйцами, куличами и творожными пасками. Мы предлагаем расширить ассортимент блюд. Например, приготовить заливное из мяса индейки, очень постной говядины или белой рыбы.

* В этом номере вы найдете еще несколько рецептов блюд, которые сделают пасхальный обед не только вкусным, но и красивым.

ЧТО НУЖНО:

- 2 куриные грудки
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стебель черешкового сельдерея
- 1 лавровый лист
- 3 горошины черного перца
- 100 г замороженного зеленого горошка
- 4–5 яиц
- 20 г желатина
- соль по вкусу

■ Время приготовления: 1 час 10 мин. + 2–3 часа

■ Порций: 10

■ 1 порция: 67,8 ккал
белки – 8,3 г, жиры – 2,7 г, углеводы – 2,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь, лук и сельдерей очистить, крупно нарезать. Грудки вымыть. Положить грудки и овощи в кастрюлю с 2 л горячей воды. Довести до кипения, уменьшить огонь, посолить и варить 25 мин. За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист и черный перец. Грудки вынуть из бульона, бульон процедить.

2 Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и разрезать на 4 части. Остатки яйца нарезать тонкими ломтиками.

3 Желатин развести в горячем процеженном бульоне.

На дно конусообразной формы положить треть зеленого горошка. Влить немного бульона с желатином так, чтобы он только покрывал горошек, и поставить в холодильник застывать на 20 мин.

4 Вынуть форму из холодильника. В центр уложить горсть ломтики куриного мяса.

5 По краям поместить четвертинки яиц желтками наружу, влить оставшийся бульон и вновь поставить в холодильник на 10 мин.

6 В полузастывшее заливное выложить сверху оставшийся зеленый горошек, вернуть в холодильник и дать застыть полностью. Форму с готовым заливным перевернуть на блюдо. Положить сверху горсточку петрушки и доверять его, пока заливное не выйдет из формы.

ЗАКУСКИ

рулеты из лаваша





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Наступает время пикников и долгих прогулок всей семьей по лесу или парку. Обратите внимание на рецепт рулетов — их приготовление не отнимет много времени и сил. Эти рулеты вкусные и сытные, к тому же компактные, так что их удобно брать с собой.

В качестве начинки можно также использовать тонко нарезанную ветчину, колбасу или буженину и любые измельченные овощи.

ЧТО НУЖНО:

2 тонких лаваша

Для первой начинки:

2 сладких перца разного цвета

150 г майонеза

2 ч. л. горчицы

1 пучок укропа

1 ст. л. растительного масла

соль, перец по вкусу

Для второй начинки:

200 г слабосоленого лосося

200 г сливочного сыра

1 лук-укропа

1 пучок зеленого лука

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. лимонной цедры

■ Время приготовления: 40 мин.

■ Порций: 20

■ Калорий: 137,3 ккал

■ Белки — 4,5 г, жиры — 8,7 г, углеводы — 10,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить пасту для рулетов со сладким перцем. Смешать майонез, горчицу, мелко нарубленный укроп, приправить солью и перцем.

2 Приготовить пасту для рулетов с лососем. Сливочный сыр переложить в миску, добавить мелко нарубленный укроп, зеленый лук, лимонный сок, натертую на мелкой терке цедру. Перемешать.

3 Духовку разогреть до 180 °С. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину, выложить на противень, обрызгать растительным маслом. Запечь в духовке, 20 мин., затем переложить в миску, накрыть пленкой и оставить на 10 мин. Снять с перца кожицу, мякоть нарезать соломкой.

4 Лосось нарезать тонкими пластинками.

5 Один лаваш смазать смесью майонеза, горчицы и укропа, поверх выложить нарезанные перец. Второй лаваш смазать сливочным сыром с зеленью, а поверх положить кусочки лосося.

6 Свернуть лаваша в рулеты; нарезать кусками шириной 2,5–3 см.

СУПЫ

магирица, греческий пасхальный суп



СПОНСОР РЕЦЕПТА



ЧТО НУЖНО:

2 большие луковицы
1,5 кг баранины с костями
500 г бараньей печени
2 пучка зеленого лука
2 пучка укропа
1 небольшой острый перец
0,5 стакана олижкового масла
1 ст. л. сушеного барбариса
«Волшебное дерево»
сок 1 лимона
2 яйца
крутиная соль

■ Время приготовления: 2 часа 15 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 822,6 ккал
Белки — 65,0 г, жиры — 50,8 г, углеводы — 6,1 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-репчатый очистить, каждую репорезать пополам. Мясо вымыть, положить в кастрюлю вместе с луком, залить водой. Поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения. Снять шумовкой пену, добавить соль и варить 1,5 ч, время от времени снимая с поверхности бульона жир.

2 Баранину вынуть из бульона. Мясо срезать с костей, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

* Суп можно сделать менее жирным. Для этого бульон надо сварить накануне, охладить его в холодильнике, а затем удалить с поверхности застывший жир.

3 Печень вымыть, мелко нарезать. Зеленой лук и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Острый перец разрезать пополам, удалить сердцевину. Промыть перец холодной водой, тонко нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить печень вместе с зеленым луком и острым перцем, 3 мин.

4 Добавить к печени барбарис, нарезанное мясо и половину укропа. Обжаривать, помешивая, 1 мин., затем переложить в бульон. Быстро довести суп до кипения, уменьшать огонь и варить 15 мин. Снять с огня.

5 Взбить яйца с лимонным соком. Продолжая взбивать, влить тонкой струей до кипения, уменьшая огонь и варить 15 мин. Снять с огня.

6 Вылить полученную смесь в суп, перемешать. Добавить оставшийся укроп, посолить и сразу же подать к столу.

КСТАТИ

* В Греции магирицу подают к столу в пасхальный обед, т. е. через несколько часов после разговления. Как у всякого старинного блюда, у магирицы много разновидностей. Обычно ее варят в большом котле из бараньих голов, шеи и потрохов – количество получившегося супа предполагает присутствие за праздничным столом минимум 12 человек.



* Сушеные ягоды барбариса отлично сочетаются со вкусом бульона из бараньих голов, шеи и потрохов и придают супу дополнительный аромат.



1



2



3



4



5



6

МЯСО

свинина,
приготовленная в воке



СПОНСОР РЕЦЕПТА

zepter
HOME ART

vacSy
vacuum systems by zepter





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 450 г свиного филе
- 1 небольшой кочан брокколи
- 1 ст. л. крахмала
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,25 стакана соевого соуса
- 0,25 стакана сухого хереса
- 1 ст. л. меда
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. тертой апельсиновой цедры
- перец по вкусу

■ Время приготовления: 50 мин.

■ Порций: 4

■ 1 порция: 266,2 ккал
белки – 25,8 г, жиры – 11,3 г, углеводы – 15,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свиному вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками длиной 3–4 см. Чеснок очистить, измельчить.

2 С помощью миксера **Микси** от **Zepiter** взбить соевый соус, херес, мед, чеснок и апельсиновую цедру.

3 Мясю сложить в **ВакСи-емкость**, залить маринадом, отжать воздух. Оставить на 30 мин. После чего смочить крышку маринадом в отдельную посуду, добавить крахмал, перемешать.

4 В кастрюле вскипятить 1,5 л воды. Брокколи вымыть, разобрать на небольшие соцветия, сложить в **Zepiter-корзинку**. Опустить корзинку в кипящую воду, накрыть крышкой. Через 2–3 мин. достать корзинку, промыть брокколи холодной водой.

* **Zepiter-корзинку** используют для мытья продуктов, приготовления блюд на пару, бланширования овощей и фруктов. В ней очень удобно отваривать макаронные изделия,пельмени и вареники, а также варить первый бульон для двойного уха.

5 В сковороде **ВОК** от **Zepiter** сильно разогреть растительное масло. Положить мясо и помешивая, жарить 2 мин. Добавить брокколи, готовить еще 2 мин.

6 Влить в вок оставшийся от мяса маринад. Готовить, пока соус не загустеет, около 3 мин. Приправить перцем по вкусу и подать к столу.

КСТАТИ

* Сковорода **ВОК** от **Zepiter** имеет традиционную попуругнутую форму, но плоское дно, которое позволяет использовать ее на любой варочной поверхности. Благодаря термоаккумулирующему дну продукты можно готовить без добавления воды и жира. Для приготовления слоеных блюд предусмотрена специальная решетка-насадка.
* С помощью системы **ВакСи** от **Zepiter** продукты останутся свежими в 3–5 раз дольше, чем при традиционных способах хранения.

МЯСО

мясное кольцо с перепелиными яйцами





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

1 кг говяжьего фарша
250 г белого хлеба
0,5 л молока
2 яйца
20 перепелиных яиц
1 пучок петрушки
1 большая луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу
150 г готового слоеного теста

■ Время приготовления: 1 час 25 мин.

■ Порций: 8

■ 1 порция: 378 ккал

белки – 29,1 г, жиры – 20,6 г, углеводы – 18,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фарш выложить в большую миску. Хлеб намочить на кусочки, размочить в молоке, слегка отжать и добавить в фарш. Отделить белки от желтков; желтки оставить, а белки взбить и, осторожно порциями, ввести в фарш.

2 Перепелиные яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук, морковь и чеснок очистить, измельчить. Масло разогреть в сковороде. Обжарить овощи в течение 4 мин. с огня, дать остыть. Добавить вместе с маслом в фарш. Посолить, поперчить. Добавить зелень и перемешать легкими движениями.

3 Лист пергамента размером с противень слегка смазать растительным маслом. Выложить на него фарш в форме кольца.

4 На кольцо положить перепелиные яйца, стараясь распределить их равномерно. Вдавить их внутрь фарша и разровнять поверхность.

5 Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности. Вырезать из него 12 полосок шириной 2–2,5 см и длиной, соответствующей ширине мясного кольца. Уложить полоски на кольцо на одинаковом расстоянии друг от друга.

6 Из оставшегося теста вырезать листочки удлиненной формы, пригнетые их на полоски. Смазать тесто и открытые участки мяса яичными желтками. Выпекать кольцо 35–40 мин. при температуре 200 °С. Если тесто начнет пригорать, накрыть кольцо листом пергамента.

СОВЕТ

* Такое кольцо можно приготовить из любого мясного фарша – свиного, баряного, куриного или смешанного.

* Вместо перепелиных яиц положите некрутые куриные яйца или сделайте начинку из нарубленных крутых яиц и зеленого лука.

ПТИЦА

СПОНСОР РЕЦЕПТА

утка с квашеной капустой, запеченная в пиве





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Для уровня пароварки **AQUA Cook** позволяет одновременно готовить разные продукты, не беспокоясь о проникновении запаха на другой уровень. Крышка из нержавеющей стали предотвращает воздействие микроволн на продукты. Микроволны лишь нагревают воду до кипения, превращая ее в пар и давая возможность готовить нежные диетические блюда.



ЧТО НУЖНО:

1 утка весом 2 кг
500 г квашеной капусты
100 г чернослива
1 ст. л. сливочного масла
200 мл светлого вина
соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 1 час 50 мин.

■ Порций: 6

■ 1 порция: 497,6 ккал

белки – 28,8 г, жиры – 37,2 г, углеводы – 11,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив вымыть, залить кипятком на 10 мин., откинуть на дуршлаг. Квашеную капусту тщательно отжать и нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить в нем капусту. 3 мин. Откинуть на дуршлаг, перебить в миксу. Разрезать чернослив пополам, перемешать с капустой.

2 Утку вымыть, обсушить. Срезать толстый слой жира у горла и гузки. Кожу натереть солью и перцем. Положить утку грудкой вниз на нижнее блюдо пароварки **Samsung AQUA Cook**, поместить его на специальный поддон и поставить в микроволновую печь. Готовить 15 мин. при мощности 100%. Перевернуть утку на спинку и готовить еще 15 мин.

3 Вынуть утку, слить из поддона вышедший жир.

4 Аккуратно нафаршировать утку капустой с черносливом, разрезав деревянной зубчатой ножки связать бечевой.

5 Вновь поместить нижнее блюдо с уткой на поддон и полить ее вином так, чтобы жидкость стекла в поддон.

6 Накрывать пароварку крышкой, вернуть в микроволновую печь и готовить при мощности 100% 30 мин. Готовую утку завернуть в фольгу и оставить на 10 мин.

ПТИЦА

жаркое из печени с водкой



ЧТО НУЖНО:

- 300 г куриной печени
- 1 луковица
- 1 сладкий красный перец
- 1 острый красный перец
- 1 апельсин
- 100 г зеленого лука
- 1,5 ст. л. растительного масла
- 1 кубик ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ®
- 2 ст. л. водки

■ Время приготовления: 35 мин.

■ Порций: 2

■ 1 порция: 322 ккал

белки – 31,2 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 11,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Печень вымыть, разрезать каждую пополам.
Лук очистить, измельчить. Печень вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать полукольцами. С апельсина снять тёртую цедру, из мякоти выжать сок. Зелёный лук вымыть, обсушить и крупно нарезать наискосок.
- 2 Печень обжарить на растительном масле, 3 мин. Переложить на блюдо, накрыть, сохранить тёплой.
Положить в эту же сковороду репчатый лук, сладкий и острый перец и готовить 2 мин. Добавить зелень, жарить 30 сек. Вернуть печень и сковороду.
- 3 Дробить цедру, 2 ст. л. апельсинового сока, раскрошенный кубик ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ® и воду. Готовить на сильном огне 2 мин. Снять с огня и сразу же подать к столу.



1



2



3



Бесплатная Горячая линия

Maggi

КУЛИНАРНАЯ
студия

Думаете, что приготовить
сегодня?

8-800-200-7272



www.maggi.ru



МНОГОЛИКИЙ РИС

Рис – основная пища для половины жителей планеты. Неудивительно, что при такой популярности существует великое множество оригинальных рецептов его приготовления. В этом номере эксперты Кулинарной студии МАГГИ® расскажут о разных сортах риса и с удовольствием поделятся с Вами советами, как приготовить из него вкусные блюда.

Сорта риса делят на длиннозерные, круглозерные и среднезерные. Длиннозерный рис используется для приготовления плов, салатов, гарниров, так как в готовом виде он не слипается и получается рассыпчатым. Круглозерные сорта считаются мезими: они развариваются в процессе приготовления и образуют сплошную массу. Для каш, пудингов и супов используют именно эту разновидность риса. Среднезерный рис лучше всего подходит для заляккан, пазаны, ризотто и супов.

• Рис получится мягче, если после того, как закипит вода, его оставить повариться на медленном огне еще некоторое время в зависимости от сорта (10–20 минут для средне- и длиннозерного, 40 минут – для короткозерного риса).

• Для того чтобы зерна риса не слипались, добавьте в кипящую воду немного растительного масла.

• Если Вы готовите ризотто и хотите, чтобы рис получился нежным, то важно добавить в рис именно горячий бульон. Для приготовления бульона используйте бульонные кубики МАГГИ®: они придадут блюду аромат и сделают его еще аппетитнее.

• Если Вы решили сделать плов с курицей, используйте МАГГИ® НА ВТОРОЕ для плова. Блюдо получится потрясающе вкусным!



2



3



4

острая закуска по-грузински



ЧТО НУЖНО:

1 кубик **ЗОЛОТОГО*** КУРИНОГО бульона **МАГГИ***

100 г рисовой смеси

(из белого и черного дикого риса)

200 г красной консервированной фасоли

50 г грецких орехов

1 пучок зелени кинзы

2 зубчика чеснока

1 ч. л. ибличного уксуса

2 ст. л. оливкового масла



1

■ Время приготовления: 40 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 298,2 ккал
Белки – 15,9 г, жиры – 25,1 г, углеводы – 58,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить 500 мл **ЗОЛОТОГО*** КУРИНОГО бульона **МАГГИ***.

2 Отварить в бульоне рисовую смесь до готовности, остудить.

3 Грецкие орехи измельчить.

4 Чеснок и кинзу мелко порубить.

5 Смешать рис с грецкими орехами, кинзой, чесноком, добавить фасоль (предварительно слив из банки жидкость). Готовую смесь заправить уксусом и оливковым маслом, перемешать.



СОВЕТ ОТ МАГГИ*

Вместо оливкового масла и уксуса блюдо можно заправить сметаной или майонезом.

крокеты рисовые



ЧТО НУЖНО:

2 кубика **ЗОЛОТОГО* КУРИНОГО** бульона **МАГГИ***

150 г шампиньонов

200 г бекона

150 г круглого риса

1 морковь

150 г сыра

1 луковица

1 яйцо

5 ст. л. растительного масла

4 ст. л. панировочных сухарей

■ Время приготовления: 60 мин.

■ Порций: 4

■ 1 порция: 695,3 ккал

белок – 19,3 г, жиры – 83,3 г, углеводы – 27,3 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из одного кубика **ЗОЛОТОГО* КУРИНОГО** бульона **МАГГИ*** приготовить 500 мл бульона, отварить в нем рис. Грибы промыть, нарезать дольками и обжарить с измельченным рататутным луком.

2 Добавить в грибы нарезанный бекон и тертую морковь, обжарить 2 мин., посыпать раскрошенным кубиком **ЗОЛОТОГО* КУРИНОГО** бульона **МАГГИ***, полученную массу перемешать в блендере.

3 Добавить рис, тертый сыр, яйцо, перемешать.

4 Из массы сформовать небольшие крокеты, обвалять их в панировке и обжарить на масле до румяной корочки.



СОВЕТ ОТ МАГГИ*

Крокеты можно подать с **Сырным** или **Грибным соусом МАГГИ*** (инструкцию по приготовлению см. на упаковке соуса).

Делает полезные блюда вкуснее!

Каждой хозяйке важно, чтобы ее семья питалась правильно. А правильное питание невозможно без супа! И здесь не обойтись без ЗОЛОТОГО® бульона МАГГИ®. Насыщенный куриный бульон без консервантов раскроет вкус всех ингредиентов и сделает супы еще вкуснее и питательнее. Золотистый и ароматный суп обязательно порадует Вашу семью!



СОУС ИЗ ЖЕЛТКОВ



ЧТО НУЖНО:

5 вареных яичных желтков
50 мл растительного масла
1 ч. л. горчицы
1 пучок укропа
0,5 стручка красного острого перца
3 зубчика чеснока
соль по вкусу

■ Время приготовления: 10 мин.

■ Порций: 10

■ 1 порция: 69,4 ккал

белки – 1,5 г, жиры – 7 г, углеводы – 0,1 г



1



2



3



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить, измельчить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Из перца удалить сердцевину, тщательно промыть холодной водой, измельчить.

2 Желтки размять вилкой. Смешать чеснок, укроп и перец с желтками. Влить небольшими порциями растительное масло, вымешивая.

3 Добавить в соус горчицу и соль по вкусу.

МОРЕПРОДУКТЫ

кальмары с овощами



Морепродукты





1



2



3



4



5



6

СОВЕТ ОТ МАГГИ*

В овощи при обжаривании вместо соли можно добавить кубик **ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО** бульона **МАГГИ®**.

**ЧТО НУЖНО:**

- 500 г кальмаров
- 1 лук-порей, только белая часть
- 400 г цветной капусты
- 2 сладких перца
- 2 стебля черешкового сельдерея
- 2 ст. л. растительного масла
- 100 мл белого сухого вина
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- 1 стебель черешкового сельдерея
- 0,5 луковицы
- 1 лук-порей
- 2 ст. л. лимонного сока
- 200 мл сливок
- щепотка сухого тимьяна
- 1 ч. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 35 мин.

■ Порции: 4

■ 1 порция: 280 ккал

белки – 25,6 г, жиры – 15,8 г, углеводы – 12,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кальмаров вымыть, удалить хрящи, нарезать продольными полосками шириной 1 см. Поместить в дуршлаг, обдать крутым кипятком.

2 Все овощи тщательно вымыть. Капусту разобрать на небольшие соцветия. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать брусочками, сельдерея – небольшими почками, порей – толстыми кольцами.

Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить овощи, 5 мин. Добавить сухое вино, соль, перец. Перемешать и готовить на небольшом огне, 12–15 мин.

3 Добавить кальмары к овощам, потушить 4 мин. Снять с огня и выложить на блюдо.

4 Приготовить соус. Сельдерея, лук и порейку вымыть, обсушить и измельчить.

5 Разогреть в сотейнике растительное масло. Обжарить овощи, 3 мин. Добавить лимонный сок, тимьян, соль и перец. Влить в соус сливки. Перемешать и снять с огня. Дать немного остыть.

6 Перелить соус в блендер и взбить, затем протереть через сито.

Заправить соусом блюдо и подать к столу.

ЧАК-ЧАК



ЧТО НУЖНО:

500 г муки
5 яиц
350 мл растительного масла
500 г меда
100 г сахара

■ Время приготовления: 30 мин. + 2-3 часа
■ Порций: 10-12
■ 1 порция: 636,5 ккал
белки – 7,7 г, жиры – 32,3 г, углеводы – 76,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

- 1 Муку просеять, яйца в нее яйца. Замесить крутое тесто и очень тонко его раскатать. Нарезать лентой длиной 5-6 см.
- 2 Растительное масло разогреть в сотейнике. Ленту обжарить порциями в масле до темно-золотистого цвета, а затем обсушить на бумажных салфетках.
- 3 Мед с сахаром растопить в сотейнике. Застелить пищевую пленкой форму. Положить в миску несколько горстей лапши, добавить 5-6 ст. л. меда с сахаром, перемешать, переложить в форму. Перемешать с медом следующую порцию лапши, также поместить в форму. Таким образом использовать всю лапшу и мед. С силой надавить на получившуюся массу, чтобы лапша хорошо спрессовалась, накрыть пищевой пленкой. Поставить в холодильник на 2-3 ч. Вынуть чак-чак из формы, удалить пленку. Нарезать аккуратными кубочками.



1



2



3

Оливковое - самое полезное растительное масло
Оливковое - содержит больше всего витаминов
Оливковое - самое популярное в Европе



ТАК ЖЕ
как эта реклама
отличается от
таких
наше оливковое масло
отличается
от обычного Вам
подсолнечного

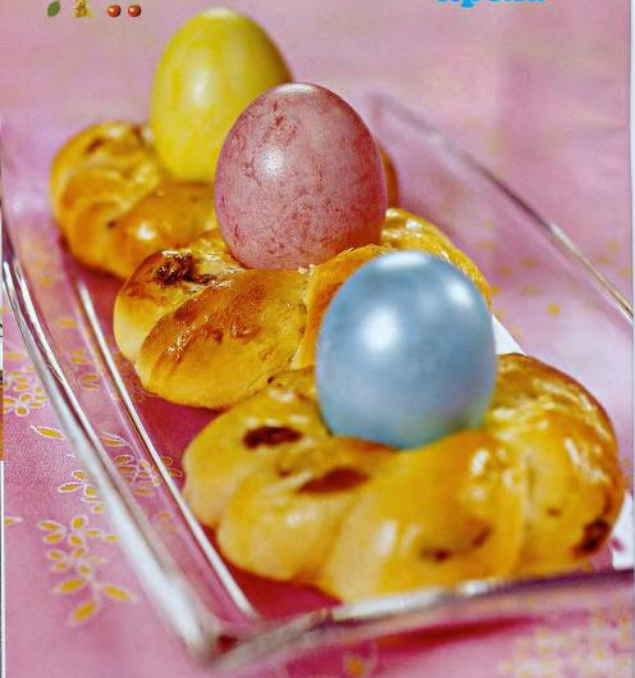
ВЫПЕЧКА

пасхальные «гнезда»



СПОНСОР РЕЦЕПТА

АРОМАТ
кроха[®]





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Пасхальные «гнезда» наверняка очень понравятся детям, главным героем журнала «Мой Кроха и я». Это одно из самых популярных в России изданий для родителей. В числе других тем журнал уделяет большое внимание вопросам здорового питания детей и их родителей.

Новый номер журнала в продаже с 20 марта.



ЧТО НУЖНО:

10 г сухих дрожжей
150 мл молока
4 ст. л. сахара
2 стакана муки
200 г сметаны
100 г изюма
1 яйцо

■ Время приготовления: 2 часа

■ Порций: 10

■ 1 порция: 484 ккал

Белки – 12,5 г, жиры – 11,8 г, углеводы – 81,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большой миске растворить дрожжи в теплом молоке. Всыпать сахар и половину муки. Размешать, накрыть миску пленкой и оставить в теплом месте на 1 ч. Добавить остывшую муку и сметану, вымесить тесто и оставить еще на час.

2 Изюм вымыть, залить кипятком и дать настояться 10 мин. Слить воду, изюм на сито, обсушить и вмешать в тесто.

3 Скатать тесто в толстую колбаску. Нарезать на куски длиной 2 см.

4 Раскатать каждый кусочек в длинный тонкий жгут. Взять 2 жгута и переплести их, свернуть в кольцо. Вложивши руками скрепить края.

5 Духовку разогреть до 180 °С. Противень накрыть листом пергамента, слегка присыпать мукой. Выложить кольца на противень, дать постоять 10 мин. Яйцо взбить, смазать им кольца. Выпекать в духовке 15–20 мин.

6 Пока выпекаются «гнезда», покрасить яйца.

* Мы воспользовались перламутровыми красителями компании «Интерлекар». В состав этих красителей входит только сертифицированные для употребления в пищу ингредиенты. Пакетики с краской надо разогреть в горячей воде, нанести краску на перчатку и втереть в скорлупу сваренного яйца.

Головные «гнезда» остудить, поставить внутрь яйца разных цветов и украсить ими праздничный стол.

ДЕСЕРТ

симнель, английский
пахальный кекс



ЧТО НУЖНО:

200 г миндаля
кусочек корня имбиря длиной 2 см
200 г сливочного масла, 200 г сахара
100 г глянцевой муки
1 ч. л. разрыхлителя
цедра 1 апельсина
5 яиц
по 100 г изюма и кураги
6 ст. л. апельсинового ликера

Для глазури:

2 яичных белка
1 ч. л. лимонного сока
450 г сахарной пудры

■ Время приготовления: 1 час 40 мин.

■ Порций: 12

■ Калорийность: 428,3 ккал

■ Белки – 6,0 г; жиры – 13,8 г; углеводы – 69,4 г



1



2



3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Миндаль измельчить в муку. Имбирь натереть на мелкой терке. Взбить венчиком масло с сахаром. Добавить муку, разрыхлитель, миндаль, имбирь и цедру. Тщательно перемешать. Яйца взбить. Продолжить вымешивать тесто, тонкой струйкой вливая апельсиновый ликер.

2 Сухофрукты залить кипятком, оставить на 10 мин., ополкнуть на дуршлаг. Курагу нарезать небольшими кусочками. Добавить изюм, курагу и апельсиновый ликер в тесто.

3 Духовку разогреть до 160 °С. Крутую форму для выпечки смазать маслом, на дно поместить круг из пергамента. Выложить в форму тесто. Выпекать 1 ч, затем накрыть форму листом фольги и выпекать еще час. Вынуть форму из духовки. Дать кексу полностью остыть, после чего вынуть его из формы.

4 Приготовить глазурь. Яичные белки взбить с лимонным соком. Продолжая взбивать, постепенно добавлять сахарную пудру. Глазурь должна быть довольно плотной консистенции.

5 Отложить 4 ст. л. глазури. Остаточную выложить на лист пергамента и осторожно раскатать в тонкий пласт.

* Это делается для того, чтобы верх кекса был абсолютно гладким. Можно также просто обмазать кекс глазурью, разровняв поверхность узкой лопаткой.

6 Накрывать кекс пластом глазури, разровнять ее ладонными руками. Остатками глазури обмазать кекс с боков. Украсить поверхность кекса шоколадными чипсами и живыми сезонными цветами.

СЛОВАРЬ

В английском пасхальный кекс – «симнель», как и в русской кулич, добавляет измельченные сухофрукты или цукаты. Но основу его теста составляет не мука, а измельченный миндаль и имбирь. Благодаря этому, а также густому слою глазури кекс долго не черствеет.

ДЕСЕРТ

пасха с шоколадом





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Существует много рецептов **пашки**, но для всех них есть общие правила приготовления. Во-первых, творог должен быть очень свежим и крупнозернистым (а не мелкозернистым). Во-вторых, его следует тщательно протереть через сито, растереть с сахаром, а затем – с маслом и яйцами. Причем растереть надо обязательно в одном направлении – только тогда пашок получится мягкий. Потом в пашку вводят жирные компоненты – сметану, сливки, взбитые белки. И лишь в самую последнюю очередь – вкусовые добавки, такие как сухофрукты и шоколад.

ЧТО НУЖНО:

150 г шоколада
150 г сахарной пудры
0,5 стакана лимонной и апельсиновой цедры
50 г сахара
600 г творога
50 г сливочного масла
150 г сметаны

■ Время приготовления: 40 мин. + 8–10 часов
■ Порций: 6–8
■ 1 порция: 631,7 ккал
белки – 22,8 г, жиры – 28,7 г, углеводы – 45,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шоколад натереть на крупной терке, смешать с сахарной пудрой (чтобы шоколадная крошка лучше держала форму), отставить.

* Советуем использовать черный горький шоколад, тогда пашка не будет пригорно-сладкой.

2 Измельченную лимонную и апельсиновую цедру залить крутым кипятком и дать настояться 5 мин. Слить воду на сито, промокнуть бумажными салфетками и смешать с сахаром.

3 Творог протереть через мелкое сито.

* Если творог очень плотный, это можно сделать дважды.

4 Сливочное масло заранее достать из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Положить в творог масло, растереть до однородной массы. Затем добавить сметану, шоколад и цедру. Перемешать легкими движениями.

5 Форму для пашки (или несколько небольших формочек) выстелить дном слоем пищевой пленки так, чтобы свешивался край. Острым ножом сделать на пленке несколько надрезов.

6 Выложить в форму творожную массу, накрыть свободными краями пленки. Сверху поместить груз. Поставить форму в холодильник на несколько часов, а лучше – на ночь.

Переворачивать готовую пашку на блюдо, снять форму и пленку. Украсить шоколадной стружкой или цукатами.



Школа кулинарного мастерства журнала «Гastronom» предоставляет вам 12 специальных курсов «Бизнес для детей», «Починим вместе с мамой», «Печемки празднично» и «Сближаемся: печенье для детей от года до трех». Вы также не будете забывать школу над тем, что предназначено, чтобы ребенок с удовольствием. Опытные повара расскажут и покажут вам, как приготовить вкусные, полезные и привлекательные для детей блюда.

Программы, разработанные при поддержке специальной Института питания, позволят вам реализовать талант ребенка.

Приходите в Школу кулинарного мастерства журнала «Гastronom» вместе с детьми! У нас действует предложение: каждый, пришедший с ребенком, платит только за взрослого. Если же дети достаточно самостоятельны и должны сами научиться готовить, смело приводите их на занятия. Преподаватели Школы научат детей готовить простые и полезные блюда.

Детский праздник невозможно представить без угощения. Попробуйте сами приготовить любимое меню для ребенка и его маленьких гостей. Они научат вас организовать блюда детского стола так, чтобы они были особенно привлекательны для детей.



ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ

- От простого к сложному (1-я и 2-я ступени)
- Домашние обеды на каждый день
- Порции из мяса и птицы
- Быстрые рецепты
- Пасты, ризотто
- Поедим в дуэте: от записки до фуршет
- Неизлечимое меню, худеет правильно
- Фуршет
- Французская кухня
- Едимось к пиву
- Готовим для детей
- Домашняя грузинская кухня
- Здоровое питание
- Японская кухня
- Детский праздник
- Курс для детей: готовим вместе с мамой

Курс для начинающих, 4 занятия – 5200 руб. Самые популярные курсы для начинающих – 1700 руб. Абонемент на 4 занятия по 2300 руб. – 7500 руб. Абонемент на 6 занятий по 2300 руб. – 9500 руб. Абонементы действительны до 30 мая 2006 г. Занятия проводятся по мере количества заявок.

Вы узнаете уникальную возможность посетить мастер-классы известного кондитера Александра Селезнева в Школе кулинарного мастерства журнала «Гastronom». Вы научитесь готовить изысканные кондитерские изделия в домашних условиях.



Александр Селенев – шеф-директор «Кондитерского Дома Александра Селенева» – Абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству

- Золотой крестер II и III степени России по кондитерскому мастерству
- Лучший кондитер 2002 года (конкурс «Московская магия», проводимый Департаментом потребительского рынка мэрии г. Москвы)
- Лауреат Кубка Мира по кондитерии в Дюссельдоре
- Постоянный член жюри чемпионата России по кондитерскому мастерству
- В настоящее время шеф-кондитер кафе «Александр», «Александр», работает в ресторанах «Александр» и «Александр».



СМОТРИТЕ ВЕЧЕРОМ



ПСЕВДОНИМ

"АЛБАНЕЦ"



Лучшие
сухофрукты из
Калифорнии

Чемпион
Champion

www.suhofruct.ru

**Солнце
Калифорнии
на Вашем
столе!**

