

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

Кулина

№ 1 (173) Январь 2017

73

рецепта
в номере

Праздничные
салаты

Рождественский
стол

Из мясного и куриного фарша

Зимние супы

Пряники, коврижки, козули

Пряничные 3D-петушки

Салат
со свёклой
и гранатом

ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ

Апельсин



СКОЛЬКО ВЕСЯТ ДВЕ КОПЕЙКИ?

В одной старой книге мне попался рецепт дрожжевого теста. Он мне очень понравился. Но вот в чём загвоздка: дрожжей в рецепте рекомендуется взять «на две копейки». Сколько же это будет в граммах?

Елизавета ТАРАСОВА, г. Советск

В данном рецепте речь идёт о том количестве дрожжей, которое бы продали во времена этой старинной книги в любой лавке. Современные две копейки и две копейки дореволюционные — разные денежные единицы. Например, грош, старинная денежная единица, равнялся двум копейкам (с 1657-го до 1838 г.), позднее — полкопейке (с 1838-го до 1917 г.). За один грош (две копейки) можно было купить фунт (0,4536 кг) говядины, а вот сколько дрожжей — точно сказать не можем. Но количество дрожжей для старинного рецепта можно рассчитать самим. Оно зависит, прежде всего, от того, сколько берётся муки, какое тесто вы хотите получить, а также от качества самих дрожжей — свежих или залежавшихся в холодильнике. Доля дрожжей при выпечке обычного хлеба, который мы покупаем в магазинах, — 2% от веса муки (то есть 20 г дрожжей на 1 кг муки). Если хотите получить простенькое тесто, исходите из этого. Если же вам нужно тесто «богатое» (жирное, сладкое, с добавлением в него яиц, масла и сахара), то дрожжей нужно брать гораздо больше — до 5% от веса муки, так как в соседстве со сдобами дрожжам «работать тяжелее». Исходя из этого соотношения, можно рассчитать количество дрожжей для любого рецепта.



О БЕЛОМ ЧАЕ

Недавно в гостях попробовала белый чай. Мне очень понравился его мягкий вкус. Расскажите, пожалуйста, о белом чае.

Мария ИЛЛАРИОНОВА, г. Самара

Белый чай считается одним из самых дорогих и изысканных видов чая. Для него собирают только молоденькие полураспустившиеся листья, покрытые короткими белыми ворсинками. Этот чай практически не подвергается ферментации. В белом чае много витамина Р, провитамина А и витаминов группы В. Благодаря своему составу чай способствует укреплению кровеносных сосудов, обладает мощным антиоксидантным действием, свойством защищать от вирусов и замедлять процессы старения. При заваривании белый чай получается светло-золотистого оттенка, аромат его — нежный, с цветочно-травяными нотками. Говорят, что сборщики белого чая не имеют права есть лук, чеснок, пряности, употреблять алкоголь, чтобы запах не испортил аромата чайных листочков. К белому чаю не подают ни молоко, ни лимон. Считается, что из всех видов чаёв белый — самый полезный. Чтобы сохранить все полезные свойства и аромат этого напитка, белый чай заваривают особым способом. Листочки заливают мягкой, негорячей водой (не выше 80-85°C) и оставляют на 5 мин.

КАК ОЧИСТИТЬ КОПЧЁНУЮ КОЛБАСУ

Часто бывает так, что копчёная колбаса плохо очищается от плёнки. Можно ли как-то облегчить этот процесс?

Галина ОРЕШНИКОВА, г. Брянск

Чтобы было легко удалить плёнку с копчёной колбасы, нужно положить её перед очисткой на 1-2 минуты в горячую воду. Есть и другой способ, менее распространённый: положить колбасу на 2-3 минуты в холодную воду или ненадолго поместить в морозилку.



МИНДАЛЬ ТОНКОГО ПОМОЛА

Мне очень нравится выпечка с миндальным вкусом. Но как размолоть миндаль в муку? Встречались такие рекомендации в рецептах, но добиться такого помола я никак не могу. Подскажите, пожалуйста, может быть, делаю что-то не так? Блендер, к примеру, оставляет после перемалывания миндальную крушку.

Анна ФИЛИПОВА, г. Воронеж

Молотый миндаль используют для приготовления многих сладостей: тортов, пирогов, пирожных, миндального крема — аппетитной начинки для булочек и корзиночек. Молотый миндаль сохраняет полезные свойства ядер миндального ореха, его тонкий вкус и благородный аромат, передавая его готовым блюдам. Выпечка с миндальным вкусом очень аппетитна.

В муку или «пыль» размалывается хорошо просушенный миндаль. Чтобы размолоть орехи, их вначале бланшируют и очищают от коричневой плёночки, а потом хорошо обсушивают. Перед измельчением миндаль обжаривают на сковороде без масла или размалывают в кофемолке.



Если тонкость помола вас не устраивает, насыпьте перемолотый миндаль на противень тонким слоем и подсушивайте в духовке при 110°C около 30 мин. Следите, чтобы миндаль не подгорел. Остудите орехи и измельчите их ещё раз. Обычно это лучше делать в электрической кофемолке, с помощью которой можно добиться нужного помола. Возможно, ваш блендер с этой задачей не справляется.

Спросите у Кулины	2
В номере, победители	3
Праздничные салаты	4-7
Знакомые незнакомцы. Апельсины	8-11
Зимние первые блюда	12-15
Традиции. Рождественский стол	16-19
Блюда из мясного и куриного фарша	20-23
Как едали наши деды. Пряники и коврижки	24-27
Козули	28-29
Медовое тесто для пряников	30
Пряничные 3D-петушки	31
Указатель рецептов, купон	32

Выходит 1 раз в месяц.

№1 (183) 2017 г.

Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11370. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная.

По вопросам распространения газеты «Кулина» обращаться по телефону (473) 261-06-58.

Номер подписан в печать 22.12.2016 г.*

Отпечатано в ЗАО «ППВ» (г. Воронеж, пр-т Труда). Заказ № 6076. Тираж 10 100 экз.

По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор — Светлана Ветрова.

Креативный редактор — Сергей Ветров.

Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова, Алексей Стрельцов.

Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru

Фото и письма не возвращаются. Посылая в адрес редакции тексты и фото, отправитель тем самым соглашается с фактом публикации в газете «Кулина» и гарантирует согласие на публикацию третьих лиц, изображённых на фото.

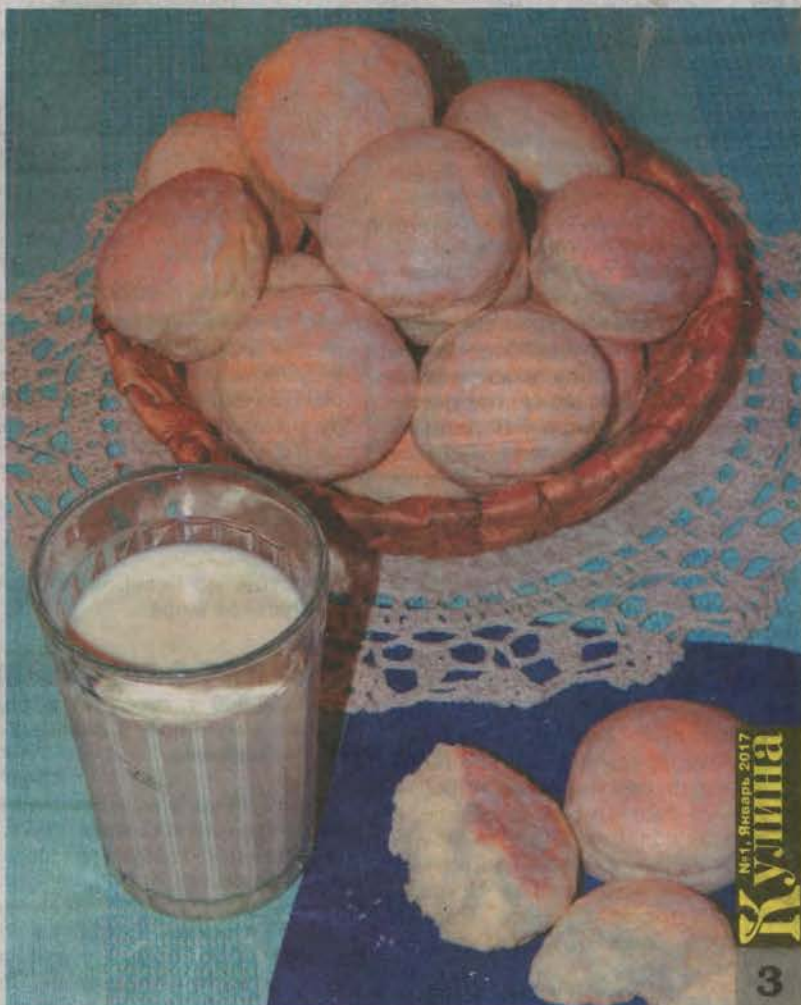
ПОБЕДИТЕЛИ «Кулины»

№ 8/2016 (декабрь)

Десять премий по 500 руб. (за активное участие в конкурсе «К Новому столу-2017», рецепты с фото приготовленных блюд) присуждены:

- Татьяне ВЛАДИМИРОВОЙ, с. Камышин, Волгоградская обл.;
- Марине ВОДОЛАЗСКОЙ, г. Бийск, Алтайский край;
- Татьяне ГРЕСЕВОЙ, с. Бугаевка, Воронежская обл.;
- Веронике ДОНЦОВОЙ, г. Новочеркасск, Ростовская обл.;
- Александре ЗВОНАРЕВОЙ, г. Орёл;
- Ирине КАРПУХИНОЙ, г. Томск;
- Елене КИРЯШИНОЙ, г. Ульяновск;
- Тамаре КЛЕПОВОЙ, г. Ростов-на-Дону;
- Ирине НИКОЛАЕВОЙ, г. Курск;
- Марии РОДИНОЙ, п. Сатинка, Тамбовская обл.

**Поздравляем победителей!
Ждём новых рецептов, советов
и откликов!**



Ешьте салаты с майонезом

В детстве мой сын, благодаря мультипликационному дятлу Вуди, был глубоко убежден, что самые невкусные вещи – это шведские тефтели и шпинат. Уж не знаю я, за что этот американский дятел возненавидел тефтели по-шведски, но насчет шпината я с ним, пожалуй, согласен. Как и миллионы людей во всем мире, думаю.

Конечно, некоторые называют шпинат королем овощей. Очень много в нем всяких полезных веществ. Детям он необходим для профилактики рахита. И древние египтяне перед пирами съедали по пучку шпината, а после никогда не страдали от последствий чрезмерных возлияний и переедания. И все-таки, повторюсь, вкусным шпинат я бы не назвал. И если ел бы его, так только в качестве лекарства.

Помните, у Ильфа и Петрова про подпольного миллионера Корейко: «Александр Иванович не ел, а питался. Он не завтракал, а совершал физиологический процесс введения в организм должного количества жиров, углеводов и витаминов».

Так о чем я? Дорогие мои, даже если какие-то недуги или стойкие убеждения не позволяют вам есть, а вынуждают «питаться», даже в этом случае, найдется способ чуть-чуть расслабиться. Просто необходимо позволять себе чего-нибудь вредного, но очень вкусного. Конечно, понемногу и нечасто. Новогодние праздники – для этого самое время. Легкие овощные салатики с оливковым маслом и лимонным соком – это хорошо. Но и о наших традиционных салатах с майонезом напрочь забывать не стоит. Полное воздержание бывает вредно. А то может получиться, как у тех же Ильфа с Петровым, а точнее упомянутой ими учительницы французского языка Люции Карловны Пфферд. Она никогда не пила спиртного, пока однажды ее не угостили рюмкой коньяка. В этот вечер она выпила целую бутылку и сошла с ума. Грустная и поучительная история, чего уж там говорить.

Так что, вы как хотите, а у меня в новогоднюю ночь и на Рождество, и на Старый Новый год будут обязательно салаты с майонезом: традиционная селедочка под шубой и оливье, и любимые редакционные салаты, и еще обязательно что-нибудь новенькое по рецептам наших читателей. А 15 января, после Старого Нового года, можно и на шпинат перейти.

Иван ВКУСНОТИЩЕВ



СЛОЁНЫЙ САЛАТ С ГОРБУШЕЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1 банку консервированной горбуши в с/с: 1 варёная картофелина, 2 черешка сельдерея, 1 варёная морковь, 1/2 банки маслин без косточек, кусочек лука-порея, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, порежьте кубиками, уложите на тарелку с помощью сервировочного кольца. Посолите, смажьте майонезом.
2. Черешки сельдерея вымойте, обсушите, мелко порежьте, выложите на картофель. Смажьте майонезом.
3. Горбушу разомните вилкой, выложите поверх сельдерея, смажьте майонезом.
4. Маслины порежьте кружочками, морковь – полукружьями. Маслины и морковь уложите на горбушу секторами. Украсьте салат тонко порезанным луком-пореем и целой маслиной.

Татьяна МАЛОВА, Московская обл.

Простой, но невероятно вкусный салат! Бюджетная версия салата «Русское море».

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

САЛАТ С ГОРБУШЕЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

На 200-300 г горбуши холодного копчения: 4-6 картофелин, сваренных в мундире, 2 варёных моркови, 6-7 солёных огурцов, 1 пучок укропа, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками. Солёные огурцы также нарежьте кубиками. Укроп промойте, обсушите, мелко порежьте.
2. Копчёную горбушу разберите на филе, удалив кожу и кости, затем мелко нарежьте.
3. Соедините все подготовленные продукты, заправьте майонезом, перемешайте. Выложите салат на блюдо или порционные тарелки с помощью сервировочного кольца, утрамбуйте и снимите кольцо. Украсьте по своему вкусу, охладите и подавайте к столу.

Хочу предложить для праздничного стола простой, вкусный, красивый и не очень дорогой салат. Попробуйте приготовить!

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин, Волгоградская обл.

САЛАТ «СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД»

На 300-350 г варёной говядины: 4 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, 2 варёных моркови, 1 варёная свёкла, майонез, 1 зубчик чеснока, соль. **Для украшения:** 1 варёный яичный белок, 1-2 варёных моркови, кусочек сыра, 4 горошины чёрного перца, зелёный лук — перо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёное мясо порежьте соломкой, добавьте пропущенный через пресс чеснок, посолите и смешайте с майонезом.
2. Сыр, яйца, морковь и свёклу натрите в отдельные миски на крупной тёрке.
3. Выложите салат слоями в такой очередности: 1-й слой — мясо; 2-й — сыр; 3-й — яйца, майонез; 4-й — морковь, майонез; 5-й — свёкла, майонез. Уберите на 3 ч. в холодильник.
4. Для украшения из моркови вырежьте кружки или звёздочки, колпак и нос снеговика. Из белка вырежьте туловище, ручки и ножки снеговика и кружочки-снежки. Шарф сделайте из зелёного лука. Из сыра вырежьте луну. Перед подачей к столу подготовленный декор уложите на салат, как на фото.



САЛАТ «ПАУЧОК»

На 300 г отварного куриного филе: 300 г шампиньонов, 2 свежих огурца, 200 г твёрдого сыра, 6 яиц, 1 луковица, 1 пучок зелёного лука, раст. масло, майонез. **Для украшения:** 1 ч. л. майонеза, 1 ч. л. кетчупа, маслины, огурцы по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шампиньоны и луковицу очистите, промойте, обсушите, нарежьте кубиками. Обжарьте на раст. масле, дайте остыть и выложите на блюдо или в широкую салатницу 1-м слоем.
2. Далее укладывайте на грибы слоями, промазывая каждый слой майонезом: 2-й слой — сыр, натёртый на крупной тёрке; 3-й — свежие огурцы, нарезанные кубиками; 4-й — желтки, натёртые на средней тёрке; 5-й — мелко нарезанный зелёный лук; 6-й — куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками; 7-й — белки, натёртые на средней тёрке.
3. Для украшения смешайте майонез с кетчупом, переложите в пакет, отрежьте маленький уголок и нарисуйте «паутинку». Паучка сделайте из маслин. По краю салата можно выложить дольки огурцов.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край



Возможно, кто-то из читателей «Кулины» воспользуется рецептом салата «Жозефина», который проверен и испробован не один раз и высоко оценён моими родными и гостями. На фото — подруга Виктория Лисовская.

Татьяна ГРЕСЕВА, с. Бугаевка, Воронежская обл.

САЛАТ «ЖОЗЕФИНА»

На 1 куриную грудку: 300 г куриной печёнки, 2 варёных яйца, 100 г консервированного зелёного горошка, 100 г сыра твёрдых сортов, 100 г домашних сухариков, 1 луковица, 100 г майонеза, 50 г сливочного масла, оливковое масло, уксус, сахар, чёрный молотый перец, соль. **Для украшения:** зелёный горошек, веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо и куриную печёнку отварите до готовности, нарежьте соломкой и слегка обжарьте на сливочном масле. Яйца очистите, измельчите.
2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обдайте горячей водой, добавьте уксус, соль и сахар (1:1:1), оставьте на 15 мин., затем промойте и отожмите.
3. С белого хлеба срежьте корочки, мякоть нарежьте небольшими кубиками, сбрызните оливковым маслом, приправьте чёрным молотым перцем и посолите. Выложите на противень, подрумяньте до хрустящей корочки со всех сторон.
4. Соедините куриное мясо, печёнку, яйца, лук, сухарики и горошек. Заправьте майонезом, аккуратно перемешайте.
5. Выложите салат на плоское блюдо горкой или уложите в салатник. Сверху засыпьте салат натёртым на мелкой тёрке сыром. Украсьте веточками петрушки и горошком.



Вмоей семье все очень любят салаты со свёклой, но этот рецепт у нас любимчик. Готовлю его на все праздники, гостям нравится.

Елена ГОРОДИШЕНИНА, ст. Платнировская, Краснодарский край

САЛАТ СО СВЁКЛОЙ И ГРАНАТОМ

На 200 г отварного куриного филе:
2 варёных яйца, 1 варёная свёкла,
2 небольших варёных картофеля, 3 ст. л. зёрнышек граната, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте маленькими кубиками.
2. Все овощи и яйца очистите, натрите на средней тёрке в отдельные тарелки, добавьте в каждую немного майонеза, перемешайте и посолите по вкусу.
3. Салат выложите на блюдо или порционные тарелки слоями (можно с помощью сервировочного кольца): 1-й слой — картофель; 2-й — куриное филе; 3-й — свёкла; 4-й — яйца. Сверху салат украсьте зёрнами граната.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ОПЯТАМИ

На 2 куриных филе: 1 банка маринованных опят, 1 банка консервированного горошка, 3 солёных огурца, 1 морковь, 1 луковица, майонез, оливковое масло, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе натрите солью и перцем, оставьте на 10 мин. Затем обжарьте с двух сторон до золотистой корочки на сковороде с разогретым оливковым и раст. маслом. Обжаренное филе немного остудите и нарежьте небольшими кубиками, сложите в большую миску и дайте полностью остыть.
2. В дуршлаг выложите горошек и маринованные опята, промойте всё холодной кипячёной водой. Дайте хорошо стечь воде.
3. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами, обжарьте до золотистого цвета на сковороде, на которой обжаривали филе. Дайте остыть и переложите в миску к куриному филе.
4. Морковь очистите, натрите на корейской тёрке, обжарьте до мягкости на той же сковороде, при необходимости добавьте немного оливкового масла.
5. Солёные огурцы нарежьте мелкими кубиками.
6. Соедините в миске куриное филе, лук, морковь, опята, горошек и солёные огурцы. Перемешайте, заправьте небольшим количеством майонеза, ещё раз перемешайте и выложите в салатник.

Мы с мужем познакомились в кафе «Вечерняя заря». В честь годовщины нашего знакомства я придумала салат и так его назвала. Я думаю, этот салат прекрасно подойдёт и для Новогоднего стола.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «ВЕЧЕРНЯЯ ЗАРЯ»

На 2 кальмара: 150 г моркови по-корейски, 100 г чернослива, 3 варёных яйца, 1 варёная свёкла, майонез, соль. Для украшения: варёная морковь, веточки укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров очистите от кожицы и пластин. Промойте и отварите в подсоленной воде в течение 2–3 мин. Остудите, нарежьте соломкой.
2. Чернослив залейте горячей водой на 15 мин., затем воду слейте. Чернослив обсушите, нарежьте короткой соломкой. С моркови слейте излишки маринада. Если очень длинная, нарежьте мельче.
3. Яйца очистите, натрите на средней тёрке, оставив 1 желток для украшения. Свёклу очистите от кожуры, натрите на крупной тёрке, отожмите от лишнего сока.
4. В салатник выложите слоями: 1-й слой — кальмары, 2-й — морковь по-корейски, 3-й — яйца, 4-й — чернослив, 5-й — свёкла. Каждый слой смажьте майонезом. Кальмары, яйца и свёклу немного посолите.
5. Салат поставьте в холодильник для пропитки на 2 ч. Перед подачей украсьте цветами из моркови и веточками укропа. Посыпьте раскрошенным желтком.



Светлана ГРОМОВА, г. Тюмень

САЛАТ «НОВОГОДНЯЯ ЭКЗОТИКА»

На 3 свежих огурца: 10 личи, зелень кинзы, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. рисового уксуса, соль. Для подачи: листья салата или пекинской капусты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы разрежьте вдоль, очистите от семян и нарежьте небольшими кусочками. Личи очистите от кожуры, разрежьте на 4 части. Кинзу мелко нарежьте.

2. В салатнике смешайте огурцы, личи и кинзу. Добавьте лимонный сок, рисовый уксус, соль и всё перемешайте.

3. Подавайте салат к столу на порционных тарелках, выложив на листья салата или пекинской капусты.

Мария РОДИНА, п. Сатинка, Тамбовская обл.



САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

На 200 г малосольной красной рыбы: 200 г очищенных отварных креветок (или креветок в рассоле), 3 варёных яйца, 2 варёных картофеля (200 г), 1 крупный помидор, 1 свежий огурец, 1 луковица, майонез, соль. Для украшения: лимон, веточки укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца и картофель очистите, яйца порубите, картофель нарежьте кубиками.

2. Помидор разрежьте на четыре части, удалите сердцевину с семечками ножом или чайной ложкой, мякоть порежьте кубиками. Огурец порежьте мелкими кубиками.

3. Рыбу мелко порежьте. Лук очистите, измельчите.

4. В форму, выстеленную пищевой плёнкой, выложите слоями подготовленные продукты, подсаливая и промазывая майонезом каждый слой (рыбу солить не нужно): 1-й слой — креветки; 2-й — огурцы; 3-й — яйца; 4-й — помидоры; 5-й — лук; 6-й — рыба; 7-й — картофель, майонез. Край плёнки заверните на салат, поместите салат в холодильник не менее, чем на 1-2 ч.

5. Форму переверните на плоское блюдо, плёнку удалите. Украсьте веточками укропа и кусочками лимона.

Валентина НЕМЦОВА, г. Краснодар



Салат «Корель» — вкуснотища необыкновенная! Приготовьте, не пожалеете!

Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки

САЛАТ «КОРЕЛЬ»

На 400 г отварной говядины: 1 яблоко, 400 г варёного картофеля, 400 г варёной свеклы, 300 г готовой корейской моркови, 250 г майонеза, зелень для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте тонкой соломкой. Яблоко, картофель и свёклу очистите, натрите по отдельности на крупной тёрке. Корейскую морковь порежьте кусочками средней длины.

2. На блюдо выкладывайте слоями: 1 слой — мясо, майонез; 2-й — яблоко, майонез; 3-й — картофель, майонез; 4-й — свёкла; 5-й — морковь по-корейски, густой слой майонеза. Салат украсьте порубленной зеленью.

САЛАТ С ВИНОГРАДОМ, СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

На 200 г винограда (чёрного или зелёного): 150 г твёрдого сыра, 50-70 г ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок салатных листьев, зелень ассорти. Для заправки: майонез или раст. масло (оливковое или масло грецких орехов).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грецкие орехи обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, мелко порубите.

2. Твёрдый сыр нарежьте тонкой соломкой или натрите на тёрке (крупной или для корейской моркови).

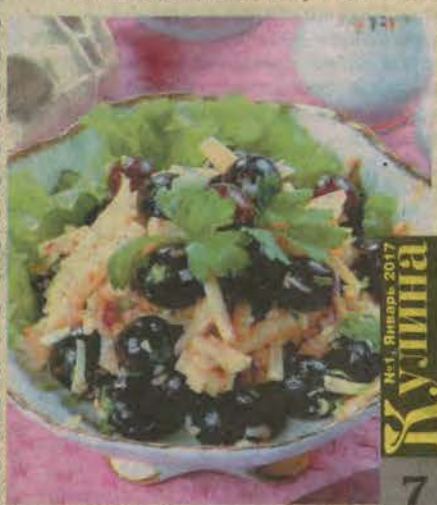
3. Виноград вымойте, обсушите, снимите с веточек. Ягоды винограда разрежьте пополам и удалите косточки (если они есть).

4. Зелень и листья салата промойте, обсушите. Зелень порубите, листья салата порвите руками на кусочки.

5. В большой миске соедините все подготовленные продукты, добавьте пропущенный через пресс чеснок, аккуратно перемешайте.

6. Салат заправьте по вкусу майонезом или оливковым маслом или маслом грецких орехов. Ещё раз перемешайте, выложите в салатник или на порционные тарелки.

Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново





ЦИТРУСОВЫЙ КОРОЛЬ

Апельсин, как и большинство citrusовых растений, родом из Юго-Восточной Азии. В одной из китайских рукописей, датированной 1178 годом, описывается 27 лучших сортов апельсинов и мандаринов.

Существует два вида плодов апельсинового дерева — сладкий и кислый. Кислый апельсин начали выращивать в Европе первым. Он был известен маврам, которые захватили южную Испанию и Сицилию приблизительно в IX веке. Кислые апельсины выращивались в южной Европе до XV века. Лишь в это время в результате активной торговли с Востоком в Европе появился сладкий апельсин, выведенный китайскими садоводами. Он постепенно вытеснил своего кислого собрата. Хотя некоторые сорта кислых апельсинов выращиваются до сих пор, используются они, главным образом, для скрещивания.

Сладкие апельсины вначале были изысканным деликатесом, который себе могли позволить лишь богатые люди. Европейская знать платила большие деньги, чтобы купить апельсиновые деревья и украсить ими свой сад. В европейских странах с холодным климатом южные citrusовые деревья могли замерзнуть зимой, поэтому для них строились специальные теплицы. Именно от английского слова «orange» образовалось слово «оранжерея».

В эпоху Возрождения люди считали, что апельсины «отгоняют» чуму и другие болезни, поэтому приравнивали их к лекарственным растениям. А в XVI веке в дальних плаваниях апельсиновый сок и дольки лимона были для моряков единственным эффективным средством от цинги, возникающей из-за острой нехватки витамина С.

В настоящее время апельсин — самая распространённая в мире citrusовая культура. Апельсиновые плантации занимают 500 тысяч гектаров. Урожай апельсинов составляет около 4,5 кг на каждого жителя планеты в год. Поэтому апельсин успешно победил лимон в первенстве за звание «короля» citrusовых.

СОСТАВ. Апельсины — настоящие лидеры по содержанию витамина С, этот показатель доходит до 65 мг на 100 грамм апельсина. Кроме витамина С, citrus насыщенный ценными для человека витаминами группы А, В и Р, а также солями калия, магния, кальция и фосфора. Содержатся в апельсинах также лимонная кислота, сахара, пектины, фитонциды.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

● Соки citrusовых — при-

родные антибиотики. Они уменьшают вероятность диареи и дисбактериоза кишечника. Зимой апельсиновый сок повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

● Апельсиновый сок нужно пить натощак, за 10-20 мин. до еды и не позднее чем через 15 мин. после приготовления, иначе большая часть витамина С из-за соприкосновения с воздухом разрушится. Полезнее пить свежевыжатый сок с мякотью, разведённый водой в соотношении 1,5 части сока к 1 части воды. Такой напиток обогащает организм

клетчаткой, мягко очищающей кишечник, и при этом не приносит вреда эмали зубов.

● Цедра апельсина обладает антимикробными и противовирусными свойствами, уменьшает риск простуд и кишечного дисбактериоза.

● Чтобы избежать тяжести в животе после еды, съешьте 5-6 долек апельсина до приёма пищи. Citrus настроит органы пищеварения на рабочий лад и улучшит переваривание жирных блюд. При этом вероятность тяжести в желудке значительно уменьшится, а железо из мяса усвоится намного лучше.

● При хронических головных болях используют следующий рецепт: неочищенный от кожуры апельсин и 20 г хрена пропускают через мясорубку, в полученную массу добавляют 5-6 ст. л. коньяка и 1 ст. л. порошка тимьяна (чабреца), после чего всё тщательно перемешивают. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

● Апельсины положительно влияют на пищеварительные процессы, борются с гнилостными процессами в кишечнике, улучшают моторную функцию. При запорах съедайте ежедневно перед сном 2 апельсина средних размеров, а утром пейте стакан прохладного свежевыжатого апельсинового сока.

● Для профилактики атеросклероза рекомендуется есть по 1 апельсину ежедневно. Особый флавоноид под названием геспередин, содержащийся в апельсине, обладает способностью усваивать липиды в крови, постепенно понижая уровень холестерина в крови. Учтите, что количество этого вещества в цедре на 20% больше, чем в самой мякоти.

● Большое количество калия и кальция, содержащихся в апельсине, благотворно воздействует на частоту сердечных сокращений и здоровье сердечной мышцы.

● При похмелье возьмите стакан свежевыжатого апельсинового сока, добавьте туда один желток от свежего сырого яйца, взбейте и выпейте. Самочувствие после такой смеси улучшается точно так же, как после рассола или кефира.

● При пониженном фоне настроения и депрессии не торопитесь выкидывать кожуру. Доказано, что запах апельсиновой цедры стабилизирует настроение. Измельчите свежие корочки апельсина и оставьте в помещении. Их аромат придаст вам бодрость.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Апельсины и сок из них противопоказаны при аллергии на citrusовые, обострении гастрита с повышенной



кислотностью, панкреатита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Апельсиновую цедру и цукаты из неё не следует употреблять при болезнях почек, печени, поджелудочной железы, желчевыводящих путей из-за высокого содержания эфирных масел.

ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

● При выборе плодов в магазине руководствуйтесь их внешним видом и весом. Плоды должны казаться тяжёлыми для своего размера. Если апельсин очень лёгкий, то это значит, что у него либо очень толстая кожура, либо он потерял часть сока от долгого хранения.

● Аромат у спелых апельсинов должен быть ярко выражен. Если фрукт ничем не пахнет, особенно после того, как немного поскрести кожуру ногтем, то он незрелый.

● Некоторая зеленоватость кожицы не обязательно означает низкие вкусовые качества, но и к товару первой категории такие апельсины не относятся. Они могут отлично подходить для выжимки сока в домашних условиях.

● Полоски, напоминающие шрамы, на кожице апельсинов вызваны соприкосновением молодых плодов с веточками дерева во время ветра и не являются признаком дефекта.

ХРАНИМ БЕЗ ОШИБОК

Апельсины относятся к фруктам, которые не обладают свойством созревания после того, как они собраны. Они отлично хранятся в холодильнике. Наилучшие условия для хранения апельсинов — проветриваемое тёмное помещение с температурой от +3 до +6°C и достаточно высокой влажностью (85-90%). Нельзя хранить апельсины в герметичных полиэтиленовых пакетах и слишком сухих помещениях. Если апельсины предназначены для употребления в течение недели, то их можно хранить при комнатной температуре.

СНИМАЕМ ЦЕДРУ

Широкое применение в кулинарии получила апельсиновая цедра.

Апельсины перед снятием цедры тщательно вымойте горячей водой с мылом и щёткой, а затем дополнительно сполосните водой с уксусом, чтобы удалить с поверхности кожуры химические вещества, которые применялись для защиты плодов от гнили.

Снимать нужно лишь верхний слой цедры, который имеет оранжевую окраску. Именно в нём находится

основная часть ароматических веществ, ради которых и снимается цедра. Сразу под оранжевым находится белый слой, который иногда по ошибке тоже снимают. Этого делать не стоит, поскольку данный слой горчит.

ГОТОВИМ ВКУСНО

Ароматный и вкусный апельсин нашёл применение в кулинарии разных стран. В приготовлении различных горячих блюд и десертов используются мякоть, кожура и сок апельсина.

● Плоды апельсина едят свежими. Из мякоти плодов апельсина готовят варе-

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК ПРОТИВ ЖИРА

Апельсины покорили весь мир и, конечно, в каждой стране для них нашли интересное применение. Например, в Афганистане апельсины обычно используются в качестве приправы к трапезе. Их разрезают пополам и выжимают сок прямо в жареные блюда — считается, что это помогает быстрее переварить жирную пищу. А на Ямайке с помощью апельсинов... моют полы. Принцип тот же, что и в Афганистане — сок апельсина хорошо очищает от жира и масла.



нье, джемы, мармелад, пастилу.

● Сок из апельсина — один из самых популярных и полезных, он замечательно утоляет жажду.

● Также готовят различные сладкие напитки с добавлением апельсинового сока, настоев, компотов, сорбетов. Кусочки плодов добавляют для аромата в глинтвейн и чай.

● Мякоть апельсина добавляют в салаты из фруктов, овощей, рыбы, мяса. Например, португальцы любят готовить овощные салаты с апельсинами и подавать их к блюдам из мяса птицы, а в Японии готовят питательные салаты из морских гребешков и крабов с апельсинами.

● Кисло-сладкие сорта апельсинов хорошо сочетаются с мёдом, творогом, их используют в приготовлении горячих блюд из овощей, мяса, рыбы и птицы.

● В Бразилии очень популярно блюдо «Фейжоада», приготовленное из вяленого мяса, фасоли, с добавлением специй и ломтиков апельсина.

● Апельсиновый сок добавляют в соусы к рыбе и мясу:

- в Китае в каждом престижном ресторане традиционно подают необычное блюдо — мясо под апельсиновым соусом, где апельсин играет основную «нотку». Он придаёт блюду слегка кисловатый, ароматный и очень изысканный вку-

совый оттенок;

- в Японии под апельсиновым соусом запекают рыбу;

- итальянцы приправляют традиционные макаронные блюда пряными подливками, приготовленными с добавлением апельсинового сока.

● В качестве десерта апельсины подают с другими фруктами и ягодами или же как отдельный десерт.

● Апельсины сладких сортов великолепно гармонируют с пряностями (имбирём, корицей), фруктами, орехами, ягодами и выпечкой. Их добавляют в желе, торты, пироги и другую выпечку.

● Из кожуры апельсина готовят ароматное варенье, настои и апельсиновое масло. Кондитеры добавляют её для ароматизации сдобной выпечки. Во Флоренции и Болонье их добавляют в ликёры, сорбетов, алкогольные и безалкогольные коктейли. Во Франции очень популярен приготовленный из них десерт — засахаренные апельсиновые корки, которые очень любит французская детвора.

● Из кожуры, цветков и листьев апельсина получают эфирное масло, используемое в ароматерапии, из кожуры также добывают пектин.





АПЕЛЬСИНЫ «ЗАКУСОЧНЫЕ»

На 4 апельсина: 2 куриных филе, 100 г замороженных овощей, 2 зубчика чеснока, специи для курицы, мускатный орех, 1 ст. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, сок апельсина, 20 г желатина, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте мелкими кусочками. Чеснок мелко порубите.
2. Апельсин разрежьте пополам, выжмите сок.
3. Куриное филе и чеснок положите в миску, добавьте специи для курицы, мускатный орех, молотую паприку, чёрный молотый перец, соль. Влейте сок апельсина и 1/2-2/3 ст. воды. Дайте постоять 20 мин.
4. Добавьте к филе размороженные овощи и сухой желатин. Хорошо перемешайте.
5. Подготовленную массу сложите в рукав для запекания. Рукав для выхода пара проткните сверху. Поставьте запекаться в предварительно разогретую до 200°C духовку на 30-40 мин.
6. Срежьте верхнюю часть у апельсинов и аккуратно, с помощью ложки и ножа удалите мякоть.
7. Поставьте апельсины в маленькие формочки (для удобства переноски в холодильник) или просто на блюдо. Разрежьте рукав, сложите в апельсины куриное филе с овощами, залейте образовавшимся при запекании соком. Поставьте в холодильник, дайте застыть. При подаче к столу разрежьте апельсины на дольки.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ, ЧЕРНОСЛИВОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 2 варёных свёклы: 2 апельсина, 2-3 черешка сельдерея, 150-200 г чернослива, 100 г лёгкого майонеза, 1 пучок укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины вымойте, очистите от кожуры, разделите на дольки. Каждую дольку разрежьте на кусочки.
2. Свёклу очистите, нарежьте мелкими кубиками.
3. Чернослив промойте, замочите в тёплой воде на 10-15 мин. Затем нарежьте соломкой.
4. Сельдерей нарежьте тонкими дольками.
5. В миску выложите все подготовленные ингредиенты: апельсины, свёклу, чернослив и сельдерей. Добавьте соль и майонез. Всё перемешайте, выложите в салатник. Посыпьте порубленным укропом.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск



САЛАТ С АПЕЛЬСИНАМИ И КРЕВЕТКАМИ

На 4-6 апельсинов: 400 г варёных креветок, 2 варёных яйца, 1/2 ст. отварного риса, 3-4 ст. л. консервированной кукурузы, зелень петрушки или укропа, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины разрежьте пополам, извлеките мякоть. Мякоть 2 апельсинов нарежьте кубиками, остальные разделите на дольки.
2. Креветки очистите, разрежьте пополам. Несколько креветок оставьте целыми для украшения. Яйца порубите.
3. Кубики апельсинов соедините с креветками и яйцами. Добавьте рис и кукурузу. Всё перемешайте, посолите, заправьте майонезом.
4. Готовый салат разложите в апельсиновые чашечки, украсьте целыми креветками и листочками зелени. Поставьте чашечки на блюдо, вокруг разложите дольки оставшихся апельсинов.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

КРАСНАЯ РЫБА В АПЕЛЬСИНОВОЙ ШУБЕ

На 300 г красной рыбы холодного копчения (горбуша или кета, а если форель или сёмга, будет ещё вкуснее): 2 средних картофелины, 2 апельсина, 1 небольшая свёкла, майонез. Для украшения: кусочки апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите и остудите свёклу и картофель, очистите. Нарежьте кубиками филе копчёной красной рыбы. Апельсины очистите, разберите на дольки и нарежьте, стараясь удалять плёнки и не сильно мельчить.
2. Салат выложите слоями: 1-й слой — половина натёртого на крупной тёрке картофеля; 2-й — половинка свёклы, натёртой на крупной тёрке; 3-й — апельсины; 4-й — филе красной рыбы; 5-й — оставшийся картофель; 6-й — оставшаяся тёртая свёкла. Каждый слой промажьте майонезом. Салат украсьте кусочками апельсина.

Галина АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород



ИНДЮШИНАЯ ГРУДКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С АПЕЛЬСИНАМИ

На 1,5-2 кг грудки индейки: 1 апельсин, чеснок по вкусу, 1-2 ст. л. мёда, 1 ст. л. соевого соуса, 2-3 ст. л. раст. масла, зернистая горчица, смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грудку промойте, слегка обсушите, натрите солью. Сделайте небольшие надрезы, вложите в них чеснок, обваленный в соли.
2. Мёд соедините с соевым соусом и раст. маслом. Смажьте маринадом грудку птицы. Сверху посыпьте смесью молотых перцев и намажьте горчицей. Накройте пищевой плёнкой, положите на 3 ч. или на ночь в холодильник.
3. Апельсин вымойте, нарежьте тонкими дольками.
4. Промаринованную грудку выложите на противень, выстланный фольгой в 4 слоя. На грудку разложите дольки апельсина. Оберните фольгой, запекайте 2-2,5 ч. в разогретой до 180°C духовке. Затем фольгу разрежьте, запекайте грудку ещё 15-20 мин. до образования румяной корочки.
5. Готовую грудку выложите на блюдо, нарежьте ломтиками. Сверху полейте образовавшимся во время запекания соком.

Татьяна ГУДКОВА, г. Черкассы, Украина



Такой апельсиновый десерт понравится всем без исключения. Его можно подать на любое торжество и он уйдёт моментально. Готовится не сложно. Знакомьтесь с рецептом.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 300 мл молока: сок 2 апельсинов, 1 яйцо, 4 ст. л. сгущённого молока, 1,5 ст. л. желатина, ванилин на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из апельсинов выжмите сок, добавьте 1 ч. л. желатина, оставьте набухать, затем подогрейте (но не кипятите) до растворения желатина. Оставьте остужаться, затем уберите в холодильник.
2. В 150 мл молока тем же способом растворите оставшийся желатин.
3. Оставшиеся 150 мл молока взбейте с яйцом, сгущёнкой и ванилином и доведите до кипения на медленном огне. Затем влейте молоко с желатином, тщательно перемешайте. Остудите массу до комнатной температуры. За это время апельсиновое желе должно схватиться.
4. Далее разлейте молочный крем по формочкам (или крем-кам, или просто в одну форму), а в них чайной ложкой хаотично разложите кусочки апельсинового желе.
5. Уберите формочки в холодильник на несколько часов. Крем, застывая, не превращается в желе, получается более мягким по консистенции, но форму держит.



ШОКОЛАДНЫЙ ЧИЗКЕЙК С АПЕЛЬСИНОВЫМ ЖЕЛЕ

На 150-200 г сухого печенья: 150 г сливочного масла, 1 ст. л. какао-порошка, 1/2 ч. л. корицы. Для начинки: 150-200 г тёмного шоколада, 800 г творога жирностью 9%, 300 г сметаны жирностью 20-25%, 2-3 яйца, 3 ст. л. крахмала, 4-5 ст. л. мёда. Для оформления: 1 баночка апельсиновых цукатов (или дольки апельсинов, свежих или консервированных), 1 пакетик апельсинового желе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в мелкую крошку (можно с блендере), смешайте с корицей и какао.
2. Добавьте растопленное масло и перемешайте. Переложите смесь в смазанную маслом и выложенную пергаментом форму для торта диаметром 25 см, утрамбуйте. Охладите в холодильнике.
3. Взбейте миксером, венчиком или деревянной ложкой творог, сметану, яйца и крахмал.
4. Шоколад поломайте кусочками, растопите на водяной бане или в микроволновке. Так же растопите мёд. В шоколад добавьте мёд, перемешайте.
5. В творожную массу добавьте шоколадную. Вымешайте.
6. На застывшую основу выложите начинку. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°C, 40-45 мин. (в середине чизкейк должен остаться немного жидким). Охладите в форме.
7. Украсьте апельсиновыми цукатами, залейте желе, приготовленным по инструкции на пакетике. Охладите в холодильнике до застывания.

Светлана СТРЕЛЬЦОВА, г. Воронеж

АПЕЛЬСИНЫ С КАРАМЕЛЬЮ И МОРОЖЕНЫМ

На 1 апельсин: 1 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. сахара, 1/25 ч. л. воды. Для подачи: мороженое.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшой ёмкости расплавьте сахар с водой и лимонным соком на среднем огне. Готовьте, помешивая, пока сахар не станет золотистого цвета.
2. Влейте горячую карамель на очищенные и нарезанные апельсины. Если подавать сразу, карамель будет хрустящими кусочками, если же нет, то она растает.
3. Подайте к столу с шариком мороженого.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.



Зимние первые блюда

СТО ХОЗЯЕК — СТО БОРЩЕЙ

Многие народы считают борщ своим национальным блюдом: у поляков есть борщок с мясом, овощами и квашеной свёклой, литовцы гордятся своим борщом с ушками и корейкой, румыны готовят чорбу. Родиной нашего борща считается Малороссия. На сегодняшний день украинская кухня может похвастаться киевским борщом с нутряным салом, черниговскими борщами с кабачками, чесноком и свекольным квасом, одесскими — на гусе, львовскими — с обжаренными на масле кусочками домашних сосисок, казацкими — с зелёными яблоками и сухим вином. В Центральной России борщ известен с незапамятных времён. И разновидностей у нас не меньше: борщ флотский, который варят с солониной или копчёностями, сибирский — с фасолью и фрикадельками, постный — с грибами и черносливом. Зимнюю кухню без борща просто представить невозможно. Без борща обед — не обед, а без свёклы борща нет. В каждой семье борщ готовят по-своему, передавая рецепт из поколения в поколение. Как говорится, сто хозяек — сто борщей. Но далеко не у всякой хозяйки он получается вкусным, наваристым, с правильным ароматом. Как у Цыгановой (героини из поэмы Давида Самойлова):

Тут посреди стола
Вознёсся борщ. И был разлит по мискам.
Поверхность благородного борща
Переливалась тяжко, как парча,
Мешая красный отблеск с золотистым...
Именно ВОЗНЁСЯ. Лучше не скажешь.

СЕЛЯНОЧКА КУРИЛАСЬ НА СТОЛЕ...

Ну а зимним щам вообще пора оду слагать. Где щи, там и нас ищи! Щи богатые, щи пустые (постные), щи с салом, щи супочные, щи ленивые. А знаменитые щи с головизной, которые подавали в Черкасском переулке у «Арсентьича»? И известный только русскому человеку щаной дух, который был слышен за версту? А солянка? Как обойти вниманием это исключительно вкусное, питательное, калорийное блюдо? Готовят его на крутом мясном, рыбном или грибном бульоне с добавлением всевозможных приправ. Настоящая русская солянка (изначально — селянка) должна быть густой и иметь кисло-солёно-острый вкус, то есть должна содержать капустный или огуречный рассол, лимонный сок и в некоторых вариациях даже квас. В мясные солянки кладут колбасу, солонину или копчёности, не менее пяти видов. В рыбные обычно кладут несколько видов рыбы, свежей, копчёной и солёной. До революции, по воспоминаниям Гиляровского, в знаменитом московском трактире Тестова зимой подавали «...селяночку — с осетриной, со стерлядкой... живенькая, как золото жёлтая, нагулянная стерлядка, мочаловская...».

Селянка — чисто русское изобретение, недаром её ласково называли «селяночка»! Селяночка курилась на столе и розовели расстегаи...

РУССКИЙ СУП... ТОРТЮ

«Мудрость, подобно черепаховому супу, не всякому доступна», — утверждал Козьма Прутков. Ещё бы! Консервированный черепаховый суп из Англии получали в России только богатые представители высшей аристократии. «Излишне описывать изысканность обеда; достаточно сказать, что подавали

ГДЕ ЩИ, ТАМ И НАС ИЩИ

У нас в семье — ни дня без супа, а тем более осенью и зимой очень хочется горяченького. Попробуйте мой рассольник с копчёными рёбрышками, думаю, вам понравится!

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин

РАССОЛЬНИК С КОПЧЁНЫМИ РЁБРЫШКАМИ

На 3 л воды: 500 г копчёных рёбрышек, 100 г перловки, 3 картофелины, 4 солёных огурца, 1 морковь, 2 луковицы, раст. масло, 1 пучок петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку тщательно промойте и залейте кипятком на 1 ч.
2. Копчёные рёбрышки разрежьте на кусочки, опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите минут 10.
3. Морковь и лук очистите, промойте. Морковь натрите на крупной тёрке, лук мелко нарежьте. Овощи слегка обжарьте на раст. масле, добавьте мелко нарезанные солёные огурцы, влейте в овощи огуречный рассол и тушите 10 мин.
4. В бульон с рёбрышками засыпьте перловку и варите её в бульоне до полной готовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, варите до мягкости.
5. Добавьте в суп обжаренные овощи, проварите ещё несколько минут. За пару минут до готовности досолите суп и добавьте порезанную петрушку.

и черепаховый суп прямо из Англии», — писал в своём дневнике Ф. Толстой, — побывав на обеде у петербургского богача графа Гельти. Впрочем, в самой Англии происходило то же самое. Может быть, поэтому англичане вынуждены были изобрести «Суп из фальшивой черепахи»: черепаху заменили головой телёнка, которую варили на малом огне. Затем бульон процеживали, добавляли в него херес, специи, толчёные грецкие орехи, мелко нарезанное варёное мясо и загущали суп мучной пассеровкой. Подобный суп был известен и в русской ресторанной кухне XIX века — его обычно называли «тортю», от фр. potage à la tortue. И готовили его довольно сложным образом, так сказать, в русском стиле. Телячью голову тушили в течение двух часов в крепком бульоне, отделяли мясо от костей, выкладывали его на лист под пресс и охлаждали. Далее готовили бульон из сладкого мяса и гребешков, толкли в нём мясо судака с булкой, перцем, маслом и укропом, добавляли маринад и водку пополам с мадерой. Отдельно крошили мясо с телячьей головы и гребешки, добавляли его в суп и подавали к столу с лимоном. Да здравствует русская кухня! С таким супом не страшна даже самая лютая зима!

Анна АРБОВ

Для мультиварки

Если вы уже готовили супы в мультиварке, то уже успели оценить как это удобно, быстро и очень вкусно. Предлагаю приготовить сытный и ароматный борщ с фасолью и свиной.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск

БОРЩ СО СВИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

На 2 л воды: 300 г свиной (лопатка), 4 картофелины, 1/4 среднего вилка капусты, 1 свёкла, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ст. консервированной красной фасоли, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тщательно вымойте и очистите все овощи, у перца удалите семена.
2. В чашу мультиварки налейте раст. масло. Выложите натёртые на крупной тёрке свёклу и морковь, а также нарезанный мелкими кубиками лук и томатную пасту. Перемешайте ингредиенты, выберите режим «Жарка» на 5 мин. В процессе обжаривания перемешивайте овощи.
3. Пока готовится заправка, нашинкуйте капусту, а картофель и сладкий перец порежьте кубиками произвольного размера. Выложите овощи в чашу мультиварки к готовой заправке. Мякоть свиной лопатки порежьте крупными кусочками и также выложите в чашу к овощам.
4. Залейте ингредиенты водой (2 л), посолите, добавьте перец и лавровый лист. Выберите режим «Суп» на 1 ч. Через 30 мин. добавьте в борщ консервированную фасоль и мелко порезанный чеснок. Готовьте до окончания программы.



СОЛЁНКА С КУРИЦЕЙ И КОЛБАСОЙ

На 2-2,5 л воды: 1 куриная грудка, по 100-150 г сосисок, ветчины, колбасы «Сервелат», 3-4 картофелины, 3-4 солёных огурца, 1 морковь, 1 луковица, маслины, раст. масло, специи по вкусу, молотый чёрный перец, соль. Для подачи: сметана, лимон и зелень по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварите бульон из куриной грудки. Затем бульон процедите, куриное мясо нарежьте небольшими кусочками.
2. Солёные огурцы нарежьте кубиками. Сложите их в маленькую кастрюльку и тушите в небольшом количестве бульона, пока готовится всё остальное для солянки.
3. Морковь и лук очистите, морковь натрите на крупной тёрке, лук порежьте полукольцами. Овощи обжарьте в раст. масле. Посолите, поперчите, перемешайте и немного потушите.
4. Сосиски нарежьте кружочками, ветчину и полукопчённую колбасу — кубиками. Мясное ассорти обжарьте в масле на другой сковороде до слегка золотистого цвета.
5. Бульон поставьте на огонь, доведите до кипения, опустите в него нарезанную кубиками картошку. Когда картошка почти сварится, опустите туда же огурцы, вместе с отваром, в котором они варились, затем всё с обеих сковородок и нарезанное мясо из бульона. Прокипятите, при необходимости досолите и поперчите по вкусу. За 5 мин. до готовности положите нарезанные колечками маслины.
6. Перед подачей к столу в каждую тарелку положите сметану, по желанию — порубленную зелень и ломтик лимона.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень, Украина

Щи с уткой получаются по-особенному вкусными, насыщенными, согревающими и душу, и тело.

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин, Волгоградская обл.

ЩИ С УТКОЙ

На 3-4-литровую кастрюлю: 1 кг мяса утки, 1/2 кочана свежей капусты, 5 картофелин, 1 сладкий перец, 2 помидора или 1 ст. томатной пасты, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, раст. масло, зелень по вкусу, несколько щепоток кориандра, лавровый лист, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку разрубите на куски, сложите в кастрюлю, залейте водой и варите до готовности, посолив в процессе варки. Кусочки утки выньте шумовкой в миску, удалите кости и шкурку (по желанию), порежьте кусочками.
2. Капусту нашинкуйте. Картофель почистите и порежьте кубиками. Перец очистите от семян и порежьте кубиками. Помидоры натрите на крупной тёрке или мелко порежьте. Морковь натрите на крупной тёрке. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте.
3. В кипящий бульон добавьте картофель, варите до мягкости.
4. Пока варится картофель, разогрейте на сковороде раст. масло, пожарьте на нём до мягкости лук, чеснок и морковь. Добавьте помидоры и сладкий перец, потомите на небольшом огне 6-7 мин.
5. В кастрюлю с бульоном и картофелем выложите капусту и варите 20 мин. Добавьте поджарку, мясо утки, кориандр и лавровый лист, варите 5 мин. Добавьте порубленную зелень, подсолите по вкусу и проварите ещё 1 мин.





Густой, ароматный, сытный и очень вкусный суп! В моей семье нравится всем!

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

ГУСТОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КОПЧЁНОЙ РЫБОЙ

На 1/2 л воды: 300-400 г филе рыбы горячего копчения (трески, хека), 1/2 л молока, 4-5 картофелин, 1/4 корня сельдерея, 1 луковица, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, щепотка сушёного тимьяна, чёрный молотый перец, соль. **Для подачи:** зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, сельдерей и лук очистите и нарежьте небольшими кусочками. Выложите в кастрюлю, залейте 1/2 л кипятка и варите под крышкой, слегка подсолив, 10 мин.
2. Молоко подогрейте, не доводя до кипения. В чистой кастрюле, помешивая, слегка обжарьте 1 ст. л. муки в течение 1 мин. Добавьте сливочное масло, перемешайте. Влейте в мучную смесь горячее молоко, постепенно, размешивая до однородности. Варите 3 мин. и снимите с огня.
3. Сваренные овощи разомните толкушкой. Добавьте размятые овощи вместе с отваром в кастрюлю с молочной смесью, перемешайте, снова поставьте на огонь и варите 3 мин.
4. Рыбное филе разрежьте на небольшие кусочки, удалив косточки. Добавьте рыбу в суп, посолите и поперчите по вкусу, приправьте сушёным тимьяном и варите 6-8 мин.
5. Суп разлейте по тарелкам, добавьте в каждую порцию порубленный зелёный лук.

Хочу поделиться рецептом вкусного, сытного и недорогого блюда для всей семьи. Это блюдо хорошо тем, что подходит не только взрослым, но и детям, так как баранина является экологически чистым видом мяса, что в наше время немаловажно. Очень прошу напечатать этот доступный рецепт!

Евгения КУЧЕРОВА, г. Воронеж

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ И ПОМИДОРАМИ

На 3 л воды: 500 г баранины, 1 ст. риса, 3-4 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 3-4 помидора (зимой можно заменить томатной пастой), раст. масло, 1-2 лавровых листа, несколько горошин перца, соль. **Для подачи:** зелёный лук и зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите, лук нарежьте кубиками, морковь — соломкой. Помидоры порежьте небольшими дольками.
2. Баранину промойте, нарежьте небольшими кусками, обжарьте в кастрюле с толстым дном на разогретом раст. масле (можно на 2-3 ст. л. бараньего сала), добавьте лук, морковь, помидоры и жарьте, помешивая, 6-10 мин.
3. Обжаренное мясо с овощами залейте холодной водой, посолите, добавьте промытый рис и варите 10 мин.
4. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кубиками и добавьте в суп вместе с лавровым листом и горошинами перца. Варите ещё 15 мин.
5. При подаче к столу в тарелки с супом насыпьте мелко нарезанный зелёный лук и петрушку.



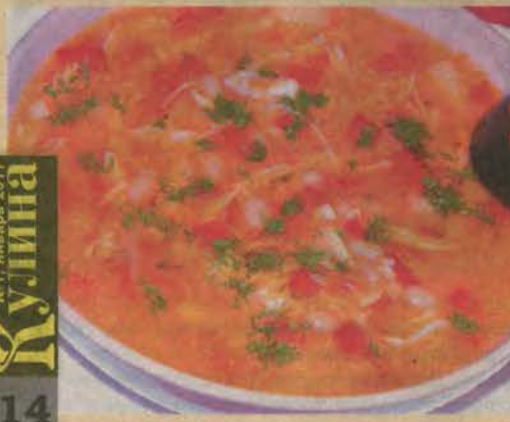
СУП С ФАСОЛЬЮ И ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

На 1,5 л воды: 600 г филе индейки, 3 крупных картофелины, 1 банка консервированной фасоли, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки отварите, посолив, выньте из бульона.
2. Пока варится индейка, очистите лук и морковь, промойте. Лук порежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте овощи на раст. масле.
3. Картофель вымойте, очистите, порежьте кубиками, опустите в бульон и варите до полуготовности.
4. Сладкий перец очистите от семян, порежьте кубиками, добавьте в суп и варите 10 мин. Добавьте зажарку, консервированную фасоль и индейку, предварительно разобрав её на волокна. Посолите и поперчите по вкусу. Варите ещё 5 мин.
5. При подаче к столу посыпьте суп порубленной зеленью укропа.

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород



Щи варили на Руси гораздо раньше супов и загушали их вовсе не картошкой, которая пришла к нам почти одновременно с супами, а горохом, реже - гречкой. Так варила щи моя бабушка. Так варю и я. Попробуйте крестьянский вариант мясных щей. Моя тётя рассказывала, что зимой варили щи в огромных кастрюлях, потом замораживали. Она училась в Тамбове, и в выходные в мешке привозила куски наколотых замороженных щей, которые хранились за окном и были лучшей пищей для студентов.

Галина ГОРБОВА, г. Елец, Липецкая обл.

БАБУШКИНЫ КИСЛЫЕ ЩИ С ГОРОХОМ

На 2 л воды: 600 г свинины на косточке (лучше грудинка), 600 г квашеной капусты, 100 г колотого гороха, 1 корень петрушки (если есть), зелень по вкусу, 3 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, соль. Для подачи: сметана, чеснок, чёрный хлеб, горчица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, залейте водой и поставьте варить. Снимите пену и варите 30 мин. на очень медленном огне.

2. Горох промойте, засыпьте в кастрюлю с мясом, добавьте очищенный корень петрушки (если есть) и варите всё вместе до готовности мяса. Если горох к тому времени полностью разварится, даже лучше будет.

3. Квашеную капусту отожмите от рассола и выложите на сковороду с разогретым раст. маслом. Обжарьте до золотистого цвета и умеренной мягкости.

4. Готовое мясо выньте из бульона, удалите кости, мясо порежьте маленькими кусочками.

5. В кастрюлю с бульоном и разваренным горохом выложите капусту и мясо. Доведите до кипения, добавьте порубленную зелень, лавровый лист, посолите по вкусу. Вновь доведите до кипения, проварите 1 мин. Снимите с огня. Дайте настояться не менее получаса. Очень вкусно! На второй день щи ещё вкуснее!

6. Щи налейте в миски, добавьте сметану и, по желанию, мелко нарезанный чеснок. Подайте с чёрным хлебом, намазанным горчицей.

РИСОВЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЁЦКАМИ

На 1 л куриного бульона: 1 картофелина, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. риса, 1 морковь, 1 луковица, чеснок, зелень по вкусу, раст. масло для жарки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, отварите до готовности и протрите сквозь сито. В полученное пюре добавьте муку и замесите тесто.

Из теста скатайте колбаску и порежьте её кусочками размером 1 см.

2. Морковь и лук очистите, мелко порежьте и обжарьте на раст. масле.

3. В кипящий бульон положите промытый рис, проварите 5-7 мин., добавьте лук с морковью, немного проварите и опустите клёцки.

4. Доведите до кипения, добавьте соль и перец. Как только клёцки всплывут, проварите ещё 2 мин.

5. В готовый суп добавьте чеснок и зелень по вкусу.

Людмила ПРИДАННИКОВА, г. Тула



СЫРНЫЙ СУП С ОПАТАМИ И КУРИНЫМ ФАРШЕМ

На 2-2,5 л воды: 400 г опята, 400 г куриного фарша, 2-3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 400 г мягкого плавленого сыра, 100 мл белого сухого вина, раст. масло для жарки, 2 лавровых листа, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Опята залейте водой, доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь и варите 30 мин.

2. Лук, морковь и чеснок очистите и нарежьте: лук и чеснок - мелкими кубиками, морковь - тонкой соломкой.

3. В сковороде нагрейте раст. масло и обжарьте в нём порезанные овощи до зарумянивания. Затем добавьте куриный фарш и тоже слегка обжарьте.

4. Картофель почистите и нарежьте небольшими ломтиками, выложите в кастрюлю с грибами, увеличьте огонь до среднего и варите 15 мин. Затем добавьте зажарку из овощей с фаршем.

5. Выложите в суп весь сыр, добавляя его по столовой ложке, пока он не расплавится. Влейте белое вино, доведите до кипения и убавьте огонь до самого маленького. Опустите в суп лавровый лист, приправьте солью, перцем и мускатным орехом. Накройте крышкой, и потомите ещё минут 5-7.

6. При подаче к столу посыпьте мелко порезанной зеленью петрушки.

Ирина КАРПУХИНА, г. Томск

Если бульон сварен заранее, то суп можно приготовить очень быстро. Суп получается ароматным и вкусным.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

СУП С ПШЕНОМ И ВЕШЕНКАМИ

На 3 л куриного или мясного бульона: 1 ст. пшена, 600-700 г вешенок, 5-6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, раст. масло, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите и нарежьте брусочками. Положите в бульон, варите до полуготовности. Пшено промойте горячей водой. Добавьте в суп, варите до готовности.

2. Пока варится картофель и пшено, почистите лук и морковь, нарежьте короткой соломкой. Спассеруйте на раст. масле. Добавьте к овощам нарезанные длинной соломкой вешенки. Тушите до появления жидкости.

3. Выложите зажарку в суп, добавьте мелко нарезанную петрушку, посолите, поперчите. Варите ещё 5 мин, выключите огонь, дайте супу настояться 10-15 мин.



Традиции

Согласно православной традиции, в Сочельник принято поститься «до первой звезды» — в память о Вифлеемской звезде, возвестившей о рождении Иисуса Христа. Тем не менее, читатели продолжают задаваться вопросом, когда же можно садиться за рождественский стол.

В канун праздника Рождества Христова соблюдается особо строгий пост. В пищу употребляется только сочиво — сваренные с мёдом и орехами пшеничные или ячменные зёрна.

Православные христиане постятся до того момента, когда в центр храма во время торжественного вечернего богослужения выносятся свеча, которая символизирует Вифлеемскую звезду, и перед ней поётся тропарь Рождеству Христову.

«Когда вечером в Сочельник — 6 января — впервые пропели про Рождество Христово — в это мгновение первая звезда и возшла. Можно приступить к трапезе (пусть ещё и постной), разговляться», — говорит отец Андрей Кураев.

Наши предки в канун Рождества обязательно клали на стол пучок свежего сена — в память о яслях, в которых родился Иисус. Стол накрывали белоснежной скатертью и расставляли на нём двенадцать постных блюд — по числу апостолов. А с наступлением 7 января на стол разрешалось ставить и мясные блюда.

С Рождества начинаются Святые дни, или Святки, которые продолжают до Крещения Господня (19 января). Праздник Рождества, по учению Церкви, символизирует примирение человека с Богом. Рождество предвозвещает искупительный подвиг Христа и обновление человеческой природы, поражённой грехопадением прародителей, поэтому Святки — время особой духовной радости, когда верующие на протяжении 12 дней славят приход в мир Спасителя.

Лиза ДУБРОВСКАЯ



СОЧИВО

На 1 ст. зёрен пшеницы: 1 ст. мёда, 1 ст. ядер грецких орехов, 3-5 ст. л. мака, 1/2 ст. изюма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные зёрна пшеницы промойте, замочите на ночь в холодной кипячёной воде, чтобы уменьшить время варки.
2. Утром воду слейте, зёрна промойте, поместите в чугунок или керамический горшок, залейте чистой водой в соотношении 1:2, закройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 150°C до полного впитывания воды, примерно на 1 ч. Если зёрна остались жестковатыми, подлейте немного кипящей воды и поддержите ещё в духовке.
3. Приготовьте сыту. Мёд подогрейте (до кипения не доводите!) в кастрюльке с толстым дном, влейте 3-5 ст. л. воды, перемешайте.
4. Изюм промойте, залейте горячей водой на 20-30 мин., откиньте на дуршлаг, обсушите. Мак залейте кипятком на 20 мин., откиньте на сито, затем разорите в ступке. Орехи измельчите.
5. Готовые пшеничные зёрна полейте горячим мёдом, перемешайте с изюмом, орехами и маком. Подавайте сочиво тёплым.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

Гениальная закуска! Настолько вкусно, что удивляешься, почему же тогда так просто готовится. Личный мой фаворит прошлогоднего праздника! Несмотря на присутствие на столе самых разнообразных изысканных угощений, мне запомнился и понравился больше всего именно этот паштет. А надо-то — всего ничего.

Вадим ТАРАБРИН, г. Новосибирск

ЯИЧНЫЙ ПАШТЕТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

На 1 банку печени трески (240 г): 8 варёных яиц, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. раст. масла, щепотка сухого укропа, растёртого в пыль, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слейте масло с печени трески, можно даже аккуратно промыть печень холодной кипячёной водой. Лишнее масло тут ни к чему.
2. Лук и морковь очистите, лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи обжарьте до мягкости на смеси сливочного и раст. масел.
3. Яйца отварите, очистите и крупно порубите.
4. Смешайте в глубокой миске все подготовленные ингредиенты, посолите, поперчите по вкусу, добавьте щепотку сухого укропа, растёртого в пыль. Массу доведите до однородности с помощью погружного блендера. Уберите в холодильник минимум на 12 ч. После того как паштет настоится, вкус будет совершенно другой!





Предлагаю рецепт блюда из русской кухни. Временем и опытом народной мудрости достигшее совершенства, это блюдо любимо и признано сейчас не только в России, но и во всём мире. Приготовленное по данному рецепту, для праздничного стола, к Новому году или Рождеству, оно не оставит ваших родных равнодушными. Так будем ценить мудрость наших предков, создавших такую кухню, радовать себя вкусной пищей, правильным и здоровым питанием!

Татьяна ГРЕСЕВА, с. Бугаевка, Воронежская обл.

РИС С МЁДОМ

На 250 г риса: 2 ст. воды, 100 г кураги, 100 г изюма, 100 г грецких орехов, 100 г цукатов, 2-3 ст. л. мёда, варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промытый рис залейте холодной водой, оставьте на 2 ч. Затем отварите на слабом огне, под чуть прикрытой крышкой, до готовности. Остудите.
2. Курагу и изюм вымойте, залейте тёплой водой, оставьте на 15-20 мин. Воду слейте, сухофрукты обсушите на салфетке. Курагу мелко нарежьте. Орехи измельчите, обжарьте на сухой сковороде, остудите.
3. Изюм, курагу, орехи и мёд добавьте к рису, перемешайте. Выложите на тарелку горкой, украсьте орехами и цукатами. Сверху полейте вареньем.

ВОЛОВАНЫ «ЗВЕЗДОПАД»

На 1 упаковку готового слоёно-го теста: солёная красная рыба, 2-3 вида сыра (творожный, плавленый, сливочный и др.), зелень, майонез, яичный желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто тонко раскатайте, формочкой вырежьте звёздочки. У 2/3 звёздочек вырежьте серединки.
2. Из вырезанных звёздочек соберите волованы. На целую звёздочку положите 2 с вырезанными серединками. Верх смажьте яичным желтком. Выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.
3. Для крема соедините несколько видов сыра, добавьте немного майонеза, перемешайте. Часть крема отложите, в остальной добавьте маленькие кусочки рыбы и рубленую зелень.
4. В серединки волованов выложите по 1 ч. л. крема, украсьте розочками из красной рыбы, бордюром из белого сырного крема и листочками петрушки.

**Вероника ДОНЦОВА,
г. Новочеркасск,
Ростовская обл.**



САЛАТ «ПИРАМИДА»

На 2 средних свёклы: 2-3 картофелины, 8-10 шампиньонов, 100 моркови по-корейски, чернослив, 1 зубчик чеснока, грецкие орехи, майонез, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и картофель отварите по отдельности до готовности, остудите, очистите. Картофель натрите на крупной тёрке, свёклу — на мелкой.
2. Грибы почистите, нарежьте ломтиками и обжарьте на раст. масле до готовности. Остудите.
3. Салат выкладывайте на блюдо или порционные тарелки слоями, причём каждый последующий слой — в диаметре меньшим, чем предыдущий: 1-й слой — картофель, майонез; 2-й — грибы, слегка смажьте майонезом; 3-й — морковь по-корейски; 4-й — чернослив, нарезанный соломкой.
4. В свёклу добавьте измельчённый чеснок и майонез, перемешайте и выложите сверху на салат, формируя вершину пирамиды. Готовый салат посыпьте порубленными грецкими орехами.

Галина РОДИНА, п. Сатинка, Тамбовская обл.



МРАМОРНЫЙ КУРИНЫЙ РУЛЕТ

На 800 г куриного филе: 2 зубчика чеснока, 20 г сухого желатина, 1 ст. л. сладкой паприки, 1/2 ч. л. чёрного перца, 1 ч. л. с горкой соли. **Дополнительно:** пакет для запекания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе хорошо промойте, обсушите, удалите плёночки и жир. Нарежьте филе небольшими кусочками, добавьте паприку, чёрный перец, соль, измельчённый чеснок и желатин. Всё хорошо перемешайте и выложите в рукав для запекания, плотно утрамбуйте и завяжите с двух сторон.
2. Запекайте в духовке при 180°C в течение 45 мин. Рулет остудите и уберите на ночь в холодильник.

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород





СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ «ГАРМОШКОЙ»

На 500 г свинины (лучше корейки): 200 г сыра, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр порежьте пластинами толщиной 3-4 мм, помидоры — кружочками. Чеснок нарежьте пластинками.

2. В куске свинины сделайте надрезы (не доходя до конца) с расстоянием между ними около 1 см. Посолите, поперчите (в надрезах тоже). В каждый надрез положите ломтик сыра, ломтик помидора, 1-2 пластины чеснока.

3. Заверните мясо в фольгу, положите на противень, поставьте в духовку. Запекайте при 180°C в течение 1 ч.

Наталья ГОРБАТЕНКО,
г. Волгодонск, Ростовская обл.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 1 гуся весом 3-3,5 кг: 1 кг квашеной капусты, 150 г копчёной грудки, 2 луковицы, 4 яблока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Квашеную капусту мелко нарежьте, отожмите сок. Потушите в сливочном масле, пока капуста не станет мягкой.

2. Грудку нарежьте, лук порубите. Обжарьте вместе до золотистого цвета лука. Добавьте нарезанные кубиками яблоки, перемешайте. Затем соедините всё с капустой. Посахарите по вкусу.

3. Гуся промойте, обсушите, натрите со всех сторон солью. Нафаршируйте приготовленной начинкой, брюшко зашейте. Уложите гуся грудкой вверх на противень, подлейте немного воды. Гуся накройте фольгой. Запекайте в разогретой до 200°C духовке до готовности. Каждые 30 мин. поливайте гуся выделившимся соком. Незадолго до готовности, снимите фольгу и подрумяньте гуся.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

Считателями любимой газеты делюсь рецептом простого в приготовлении, но очень эффектного и вкусного блюда для праздничного стола — мясного хлеба с яйцом!

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина

МЯСНОЙ ХЛЕБЕЦ С ЯЙЦОМ

На 600 г куриного филе: 150 г сала, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 1 ст. л. манной крупы, французская горчица с зёрнами, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Три яйца сварите вкрутую.

2. Куриное филе, сало, лук и чеснок пропустите через мясорубку. В фарш добавьте манную крупу, сырое яйцо, соль, перец. Всё хорошо перемешайте.

3. Прямоугольную формочку выстелите фольгой и выложите половину фарша. Сверху — очищенные варёные яйца. Затем выложите оставшийся фарш, разровняйте, чтобы не видно было яиц. Заверните сверху фольгой.

4. Выпекайте мясной хлебец в разогретой до 180°C духовке в течение 1 ч. Дайте остыть. Извлеките из формы, смажьте верх французской горчицей (с зёрнами). Хлебец разрежьте острым ножом на порционные ломтики — разрез получается весьма интересным.



ПИРОГ «ЗИМНЯЯ КЛЮКВА»

Для теста: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. молока. Для начинки: 250 г клюквы, 3 яйца, 100 г сметаны, 120 мл воды (кипяток), 4 ст. л. сахара. Для смазывания формы: сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло нарежьте кубиками, смешайте в крошку с сахаром и мукой. Добавьте молоко и яйцо, замесите тесто.

2. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 3-4 мм. Выложите в форму, которую предварительно смажьте сливочным маслом и слегка присыпьте мукой, сделайте невысокие бортики. Тесто наколите вилкой и уберите в холодильник на 30 мин.

3. Для начинки клюкву с сахаром залейте кипятком и при помощи блендера сделайте пюре. Яйца смешайте со сметаной и добавьте в ягодное пюре.

4. Форму с тестом поставьте в разогретую до 200°C духовку на 15 мин. Затем уменьшите температуру до 160°C, вылейте на основу из теста начинку и выпекайте ещё 35-40 мин., пока начинка полностью не схватится.

Мария РОДИНА, п. Сатинка, Тамбовская обл.





Рецепт этого торта я придумала сама. Получилось очень вкусно. Коржи для торта можно испечь самостоятельно, а можно взять упаковку готовых бисквитных коржей.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

ТОРТ «ТРОПИЧЕСКАЯ ЁЛКА»

Для теста: 3 яйца, 1 ст. сахара, 3 ст. муки, 1 ст. молока, 1 ч. л. соды, 1 ст. л. уксуса, сливочное масло для смазывания формы. **Для крема:** 200 г сметаны, 1/2 ст. сахара, 1 банка варёной сгущёнки, 1 ст. молотых грецких орехов. **Для украшения:** 4 киви, 2 банана, 2 мандарина, 1 апельсин, 1 пакетик бесцветного желе для торта.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте все ингредиенты для теста, взбейте миксером. Вылейте тесто в форму, смазанную маслом. Выпекайте корж при 180°C в течение 30-40 мин. Охладите, измельчите в крошку.

2. Из сметаны, сахара и варёной сгущёнки взбейте крем, добавьте орехи. Перемешайте.

3. Затем смешайте крем с бисквитной крошкой в однородную массу, разделите на 2 части.

4. По трафарету слепите из сладкой массы 2 ёлки. Одну уложите на поднос. Сделайте желе по инструкции. Помажьте корж-«ёлку» тонким слоем желе и уложите на него порезанные кружками бананы. Поставьте в холодильник на 5 мин. Затем опять слой желе и второй корж. Поставьте в холодильник на несколько минут для более быстрого застывания. Снова смажьте желе, уложите кружки киви. Поставьте ещё раз в холодильник на 5 мин. Выньте, покройте слоем желе, украсьте дольками мандаринов и поставьте в холодильник до полного застывания. Если желе быстро застывает, немного подогрейте. До подачи держите торт в холодильнике. Апельсин разрежьте зубчиками на две части, выложите на поднос с тортом.

СТЕЙКИ ЛОСОСЯ «ПРЯНЫЕ»

На 6-8 стейков лосося: 2 желтка, 2 ст. л. оливкового масла, раст. масло. **Для маринада:** апельсин, лимон, базилик, специи для рыбы, соль. **Для подачи:** свежие овощи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин и лимон вымойте, нарежьте кружочками. Базилик крупно нарежьте.

2. Стейки промойте, обсушите. Рыбу посолите, посыпьте специями и сложите в миску, прослаивая базиликом, кружочками лимона и апельсина. Оставьте мариноваться на 30 мин. в прохладном месте.

3. Сырые желтки смешайте с оливковым маслом.

4. Противень застелите фольгой, смажьте фольгу раст. маслом. Сверху выложите рыбные стейки, обмазанные яично-масляной смесью.

5. Запекайте рыбу в разогретой духовке до готовности. Подайте к столу со свежими овощами.

Вероника ДОНЦОВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.



ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ СО СМЕТАНОЙ И МЯТОЙ

На 3 кисло-сладких яблока: 2 ст. л. сгущённого молока, 100 г жирной сметаны, 2 ст. л. лимонного сока. **Для украшения:** листики мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, очистите от коруры, удалите сердцевину, нарежьте дольками.

2. Выложите яблоки в чашу для взбивания, сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнели, и измельчите.

3. Добавьте к яблокам сгущённое молоко и взбейте блендером до однородности.

4. На дно креманок выложите по 2 ст. л. яблочного пюре, сверху выложите по 3 ст. л. сметаны, затем снова 3 ст. л. яблочного пюре. Сверху десерт украсьте листиками мяты.

СОВЕТ. Сметану можно заменить натуральным йогуртом без добавок.

Мария ЗУЕВА, г. Тверь



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 180 г творога: 1 ст. молока, 10 шт. чернослива, 1 пакетик желатина, 1 ч. л. растворимого кофе, мёд или сахар по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин залейте молоком и оставьте для набухания на время, указанное на упаковке. Затем молоко с желатином нагрейте, не доводя до кипения, и размешайте до растворения желатина.

2. В горячем молоке растворите кофе. Остудите.

3. Чернослив промойте, залейте горячей водой, распарьте, затем воду слейте. Чернослив обсушите и мелко нарежьте.

4. Соедините творог, молоко с желатином и кофе, измельчённый чернослив. Всё хорошо взбейте погружным блендером. По желанию добавьте мёд или сахар.

5. Творожную массу выложите в формочки и охладите.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.



Блюда из фарша

ТЕФТЕЛИ ДЛЯ КАРЛСОНА

«По доносившемуся из кухни запаху жарящихся мясных тефтелей Малыш понял, что скоро будут обедать... Карлсон вдруг перестал расхаживать по комнате. Он замер на месте и стал припихиваться, словно ищейка.

— Мясные тефтели, — сказал он. — Обожаю сочные вкусные тефтели!»

МАСТЕР ИЗ ПЕЧЁНОГО ЯЙЦА ЦЫПЛЁНКА ВЫТАЩИТ

Шведы действительно очень любят мясные тефтели. В Швеции их называют кётбулар. Фарш готовят из рубленого и скоблёного мяса, тёртого лука, отварного картофеля, картофельной муки, молока, соли и перца, формируют фрикадельки величиной с орех и обжаривают их во фритюре.

Вообще мясной фарш оказался замечательным изобретением человека. И появился он отнюдь не с созданием мясорубки. Задолго до этого мясо скоблили и измельчали ножом. Главное, что благодаря этому способу обработки мяса, меню стало пополняться всё новыми и новыми блюдами.

ЖЕНСКОЕ БЁДРЫШКО...

Известный писатель Пётр Вайль в книге «Русская кухня в изгнании» высказывается о котлетах весьма оригинально: «Рубленные котлеты относятся к числу предметов любимых, но не уважаемых. Желанных, но не вожделенных. Приятных, но непрестижных...» Заелись, господа. А помните, какую страсть питал к котлеткам, сочным и поджаристым, Николай Васильевич Гоголь? Другам советовал делать котлетки из смеси рубленых сечкой говядины и свинины, внутрь класть начинку из лука, рубленых яиц и телячьей либо гусиной печени с мускатом, а жарить непременно на коровьем масле. Неужели времена Гоголя так прочно канули в Лету? А ведь теми же бифштексами и по сей день гордятся англичане, считая их своим национальным блюдом. Вот и турки преподносят очередной шедевр кулинарии — котлеты «Kadınbudi», что дословно переводится как «Женское бёдрышко». Вроде бы и состав у них прост, но вкус необычен. За счёт специй они приятно пряные, а обжаренные в кляре, они остаются сочными и нежными.

ПОРОСЯТА, ПЕТУХИ И ЗАЯЦ В ШУБКЕ

Латыши и немцы гордятся своим «Фальшивым зайцем» — (нем. Falscher Hase) — рулетом из мясного фарша с начинкой из моркови и зелени, обёрнутым в бекон

и запечённым в духовке. Благодаря «шубке» из бекона «заяц» получается очень сочным. По латышской традиции рулет подаётся на блюде, украшенном зеленью с брусничным соусом. Подразумевается, что это зайчик прячется в кустах брусники. Кстати сказать, этот самый зайчик давно уже занял своё почётное место в меню русской кухни. Да что там заяц! Мне кажется, наши хозяйки смогут слепить из фарша всё что угодно! Хоть поросёнка, хоть того же... петуха. Как говорят в народе — мастер из печёного яйца живого цыплёнка вытащит. В общем, чтобы вы ни слепили из фарша, это несложное, но очень вкусное блюдо отлично подойдёт к праздничному столу. В январе-то нас ждёт очередное испытание праздниками. В том числе и Год Петуха, который наступит 28 января.

У ПОЖАРСКОГО В ТОРЖКЕ...

Александр Пушкин в одном из писем своему другу Сергею Соболевскому настоятельно советовал: «На досуге отобедай/ У Пожарского в Торжке./ Жареных котлет отведай/ И отправься налегке». Речь идёт о так называемых «Пожарских котлетах». Изначально эти котлеты были телячьими. Из курятины они стали готовиться при Дарье Пожарской, унаследовавшей трактир после смерти отца, и остались таковыми в меню русской кухни. Михайло Жданов (харьковский вице-губернатор), посетивший Торжок в мае 1838 года, писал: «... в гостинице Пожарской приготавливаются очень вкусные котлеты; они делаются из курицы и тают во рту: советую всем проезжающим через Торжок покушать их». Пожарские котлеты стали типичным блюдом русской кухни, широко известным как в России, так и за границей. В советское время, с его вечным дефицитом, куриные котлеты остались только в ресторанном меню.

Зато сегодня есть где разгуляться народной фантазии. Кто-то жарит куриные котлеты в кляре, кто-то добавляет к фаршу творог. Я свои котлеты, под сырно-помидорной шапочкой, всегда запекаю в духовке. История куриных котлет подтверждает, что всё новое — это хорошо забытое старое.

Дарья КРАВЦОВА

Куриные котлеты с перепелиными яйцами

Котлеты умеет готовить любая хозяйка. Но у каждой есть свой фирменный рецепт. Так вот, я хочу поделиться с вами своими проверенными и любимыми рецептами. Все котлеты получаются нежными, сочными и полезными.

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 500 г фарша из куриного мяса: 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 10 перепелиных яиц.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо и лук пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите. Вбейте яйцо и добавьте майонез. Всё хорошо перемешайте.
2. Перепелиные яйца отварите, остудите, очистите.
3. Из фарша мокрыми руками сформируйте котлеты: на лепёшку фарша положите варёное яйцо и соедините края лепёшки так, чтобы оно оказалось внутри.
4. Котлеты обжарьте на раст. масле до румяной корочки, затем накройте крышкой и жарьте ещё 5-7 мин.

Если вы хотите удивить любимого, приготовьте это блюдо! Экзотично и очень необычно, вкусно и полезно. Запекается всё в ананасе и подаётся тоже в нём. Ингредиенты все доступные, единственное, в магазинах стоит поискать вкусный ананас.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

АНАНАС, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ФАРШЕМ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

На 1 спелый ананас с приятным запахом: 200-300 г смешанного мясного фарша, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 4 ст. л. сметаны, 100 г твёрдого сыра, 1 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. тимьяна, 1/2 ч. л. сушёного сладкого перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук почистите, луковицу мелко порежьте и обжарьте на слабом огне на сковороде с разогретым раст. маслом до полупрозрачности. Добавьте фарш, тимьян, сушёный перец, перемешайте. Жарьте до готовности фарша, иногда помешивая. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Ананас вымойте, обсушите и разрежьте пополам. Вырежьте жёсткую сердцевину и выбросьте. Затем вырежьте мякоть ананаса, нарежьте небольшими кусочками.
3. Стенки половинок ананаса натрите пропущенным через пресс чесноком. Выложите в них половину готового мясного фарша, затем небольшой слой нарезанных ананасов. Слои повторите. Сверху ананасы смажьте сметаной и посыпьте тёртым сыром. Зелёные хвостики ананасов заверните в фольгу, чтобы не сгорели.
4. Фаршированные ананасы уложите на противень, запекайте в духовке при 180°C до золотистой корочки (около 15 мин). Фольгу снимите. Подавайте к столу целиком.

● Чем мельче молотое мясо, тем оно влажнее, а значит, пышнее и легче получаются из него блюда.

● Сочность блюдам из молотого мяса придаст обычный сахар. На 1 кг фарша достаточно 1 ч. л. сахара.

● Пышный, воздушный мясной фарш получится, если его соединить со взбитым яичным белком.

● Жидкий фарш можно сделать густым, если добавить в него немного растолчённого отварного картофеля.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

ЖОПКА
секретов

Такой соус можно подавать к котлетам и другим блюдам из мяса и птицы, можно намазывать на хлеб. У меня этот соус дома едят ложками. Соус долго не хранится, поэтому в Сибири раньше его делали перед едой, для чего и морозили свежие помидоры.

Ольга ФИНОГЕНОВА, г. Калач, Воронежская обл.

СОУС «СИБИРСКИЙ ГОРЛОДЁР»

На 500 г замороженных помидоров: 100 г чеснока, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замороженные помидоры быстро пропустите через мясорубку.
2. К полученной массе добавьте пропущенный через пресс чеснок, раст. масло, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешайте.

Хочу предложить рецепт оригинального мясного блюда. Быстро, вкусно, красиво и недорого!

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин, Волгоградская обл.

МЯСНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ТЕСТОМ И УКРОПОМ

На 500 г любого мясного фарша: чёрный молотый перец, соль. Для теста: 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 100 мл воды, мука, сахар по вкусу, соль. Для смазывания формочек: сливочное масло. Для подачи: зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте яйца со сметаной, майонезом и водой. Добавьте по вкусу сахар и соль, всыпьте столько муки, чтобы получилось жидкое тесто.
2. Фарш посолите, поперчите по вкусу, перемешайте и разложите в формочки для кексов, смазанные сливочным маслом.
3. В фарше сделайте углубление и наполните мясные корзиночки жидким тестом (примерно по 2 ст. л. на корзиночку).
4. Выпекайте в разогретой до 200°C духовке в течение 20-25 мин.
5. Готовые корзиночки слегка охладите, выложите на тарелку, посыпьте порубленным укропом и сразу же подайте к столу.





Кстати, эти котлеты не имеют отношения к Д. Пожарскому, памятник которому установлен на Красной Площади в Москве. Они из города Торжка, где держал трактир однофамилец князя. Предание гласит, что император Александр I, оказавшись в тех краях, заказал телячьи котлеты, но телятины на кухне не оказалось, и повар приготовил фарш из белого мяса курицы. Блюдо императору понравилось, и он назвал котлеты «Пожарские».

(Из книги «Русская кухня»)

КОТЛЕТЫ «ПОЖАРСКИЕ»

На 700 г фарша из куриного филе: 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. маложирных сливок, 1-2 ломтика белого хлеба без корочки, 100 мл молока, 2 луковицы, 1 яйцо, 1/2 ст. панировочных сухарей, свежемолотый чёрный перец, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе пропустите через мясорубку. Половину масла растопите, остудите до тёплого состояния и вмешайте в фарш. Добавьте сливки, соль, перец и снова пропустите через мясорубку. Также прокрутите вместе с фаршем лук и размоченный в молоке хлебный мякиш.

2. Мокрыми руками сформируйте плоские котлеты, обмакните их во взбитом яйце и обваляйте в сухарях.

3. Котлеты обжарьте с двух сторон на разогретом раст. масле до румяной корочки. Подавайте котлеты, полив их растопленным сливочным маслом. Очень-очень нежные, сочные и вкусные котлетки!

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

Куриное мясо, а особенно филе грудок очень популярно у кулинаров. И не мудрено, так как оно богато белком и относится к диетическим видам мяса. Предлагаю разнообразить меню аппетитными золотистыми оладушками с овощами. Вкусно, сочно, полезно.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск

КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ С ОВОЩАМИ

На 400 г фарша из куриного филе: 150 г замороженного зелёного горошка, 100 г замороженной кукурузы, 1 луковица, 1 яйцо, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, 1/2 ч. л. молотого имбиря, смесь перцев, соль. Для жарки: раст. масло. Для подачи: листья салата, сметанный соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, обсушите бумажным полотенцем и пропустите через мясорубку или измельчите с помощью блендера.

2. Лук очистите и натрите на мелкой тёрке или порежьте меленькими кубиками. Лук добавьте в фарш, посолите и приправьте специями.

3. Яйцо взбейте вилкой и добавьте в фарш. Также к фаршу добавьте размороженный зелёный горошек и кукурузу. Перемешайте до однородности.

4. Сковороду разогрейте с раст. маслом. Из фарша сформируйте плоские оладьи и обжаривайте их до золотистой корочки в течение 5 мин. с каждой стороны.

5. Готовые оладушки подавайте к столу с салатными листьями. Хорошим дополнением будет и сметанный соус.



Блюд из куриного фарша великое множество, даже куриные котлеты я готовлю по самым разным рецептам, но эти котлетки — моё коронное блюдо! Не стыдно и на праздничный стол подать!

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ «АППЕТИТНЫЕ»

На 800 г фарша из куриного филе: 1-2 луковицы, майонез, 1 яйцо, помидоры, 200 г твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и лук пропустите через мясорубку. Добавьте специи, 1 ст. л. майонеза, яйцо. Хорошо перемешайте фарш руками и отбейте его, бросая в миску.

2. Мокрыми руками сформируйте круглые котлеты и сразу выкладывайте их на противень, смазанный раст. маслом.

3. Помидоры нарежьте кружочками. Сыр натрите на крупной тёрке.

4. Поверх сформованных котлет выложите помидоры, чуть их посолите, смажьте майонезом и посыпьте сыром. Поставьте в заранее нагретую до 200°C духовку и запекайте до готовности.



Предлагаю рецепт изумительных котлет с витаминным секретом. Чернослив придаёт мясу пикантную кислинку, а курага сладость. Никто из гостей не остаётся равнодушным. На фото мой сынок Илюша.

Татьяна ГУДКОВА, г. Черкассы, Украина

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ «ПИКАНТНЫЕ»

На 500 г фарша из куриного филе: 100 г сала, 2 луковицы, 100 г булки без корок, молоко, 2 яйца, 100 г кураги, 100 г чернослива, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курагу и чернослив промойте, распарьте в горячей воде. Затем обсушите.

2. Куриное филе вместе с салом, луком и размоченной в молоке булкой пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, молотый перец и соль. Тщательно вымешайте.

3. Подготовленный фарш разделайте на одинаковые шарики. Каждый шарик разомните в лепёшку. На одну положите курагу, на другую — чернослив. Сформируйте котлеты. Обжарьте до золотистой корочки с двух сторон на разогретом раст. масле.

СОВЕТ. Для детей можно приготовить такие котлеты на пару.



Очень вкусные котлеты, сверху хрустящая корочка, а внутри — сочные и мягкие.

Елена ГОРОДИШЕНИНА, ст. Платнировская, Краснодарский край

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОРЕХАМИ

На 500 г куриного филе: 1 луковица, ломтик батона, молоко, 100 г грецких орехов, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль. **Для панировки и жарки:** молотые сухари с сушёной паприкой, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с луком пропустите через мясорубку.

2. К куриному фаршу добавьте размоченный в молоке ломтик батона, мелко порубленные орехи и яйцо. Посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте.

3. Из фарша сформируйте котлетки, обваляйте их в молотых сухарях, смешанных с сушёной паприкой, и обжарьте на разогретом раст. масле с двух сторон до румяной корочки.



МЯСНЫЕ ВАТРУШКИ

С ТВОРОЖНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

На 300 г мясного фарша: 150 г творога, 1 плавильный сырок (100 г), 50 г твёрдого сыра, 1 яйцо, раст. масло, сухой чеснок, чёрный молотый перец, соль. **Для подачи:** зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо разбейте в мисочку, взболтайте и разделите пополам. Натрите на средней тёрке по отдельности оба вида сыра (плавленный предварительно заморозьте, так его легче будет натирать).

2. В мясной фарш добавьте тёртый твёрдый сыр, половину сырого яйца, соль, перец и сухой чеснок по вкусу. Перемешайте и хорошо отбейте фарш об стол для придания ему эластичности, чтобы ватрушки не развалились.

3. Для начинки творог смешайте с тёртым плавленным сыром.

4. Фарш разделите на небольшие кусочки, скатайте из них шарики. Затем смоченный в воде маленький стакан вдавите в шарики. Получатся мясные формочки, похожие на гнездышки.

5. Мясные формочки заполните творожно-сырной начинкой, выложите на противень, смазанный раст. маслом. Мясные ватрушки смажьте оставшимся сырым яйцом и поставьте в предварительно нагретую до 180°C духовку на 40 мин.

6. Готовые ватрушки подайте к столу, посыпав порубленным зелёным луком.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

Отправляю вам рецепт и фото довольно оригинальных куриных котлеток с начинкой под названием «Куриные ёжики». На фото мой муж Алексей.

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина

КУРИНЫЕ ЁЖИКИ

На 400 г фарша из куриного филе: 1 луковица, 2 сырых яйца, 1 варёное яйцо, пучок зелёного лука, 2 ст. л. муки, 2 бутербродных булочки, раст. масло, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль. **Для украшения:** зелень, листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и лук пропустите через мясорубку. Фарш посолите, поперчите, приправьте специями.

2. Для начинки смешайте измельчённое варёное яйцо с порубленным зелёным луком, немного посолите.

3. Из куриного фарша сформируйте небольшие котлетки. В середину каждой положите начинку.

4. Обваляйте котлетки в муке, окуните во взбитые яйца, затем запанируйте в нарезанных мелкими кубиками булочках.

5. Обжарьте котлетки на раст. масле до румяного цвета. Затем переложите на бумажные полотенца, чтобы стёк лишний жир.

6. Готовые котлетки переложите на блюдо, украсьте зеленью и листьями салата.



Как едали наши деды

ХЛЕБА НЕ СТАНЕТ, БУДЕМ ПРЯНИКИ ЕСТЬ

Русские кулинарные традиции просто невозможно себе представить без такого явления, как пряники. Лакомство хлебное, на меду на патоке, его ещё называли медовым хлебом. Хлеба не станет, будем пряники есть, — говорили в народе. Практически все значимые события в жизни русского человека происходили с участием пряников — подарочных, прощальных, свадебных, поминальных, игровых.

Без пряников невозможно себе представить и традиционные русские ярмарки. На каждой из них непременно, и не один век, среди многоголосицы торговцев призывно звучало: «Пряники тульские, вяземские, тверские! На имбире, на малине, на мяте, на цукате!». А вот описание рыночного изобилия дореволюционного Невского Гостиного Двора: «На лотках красовались пряники: печатные, вяземские, белые мятные в виде разных забавных фигурок — человечков, всадников, рыб и зверей, были и расписные, с розами, розовые и облепленные миндалём».

КОЗУЛИ И ТЕТЁРКИ

Самыми древними считаются лепные пряники — «козули», «тетёрки». Они появились ещё во времена языческой Руси. Сегодня такие лепные пряники являются этнографичес-

ПРЯНИКИ ТУЛЬСКИЕ, ВЯЗЕМСКИЕ, ТВЕРСКИЕ...

ческой редкостью. Фигурки, представляющие собой коня, козу, утицу, оленя, корову, тетёрку с птенцами, — выпекали в дни весеннего и летнего равноденствия, чтобы всегда водилась в хозяйстве живность и давала приплод. Лепили и пекли «козули» с приговором да под весёлую частушку:

Я козулечки катаю да денёчки коротаю,

С утра до ночи пеку, налюбоваться не могу.

Коровушка идёт, молока ушат несёт.

Будем коровушку доить, будем деточек кормить.

С приходом на Русь христианства козули стали выпекаться только на Рождественские святки, для праздничного угощения и чтобы одаривать ими колядующих. В старину к началу святок пеклись целые стада хлебных животных.

ВЯЗЕМСКИЕ ПРЯНИКИ

В каждой местности выпекали свои пряники по традиционным рецептам, а секреты изготовления передавались из поколения в поколение.

Вяземские пряники, изготавливаемые на меду, которого на Смоленщине было всегда с избытком, своими вкусовыми качествами и по аромату несравненно превосходили и знаменитые тульские пряники, и не уступающие тульским московские.

Кстати, у Пушкина находим такое интересное наблюдение: «... Москва славилась невестами, как Вязьма пряниками». На особые торжества пряники выпекали огромного размера, заливая их сверху сусальным золотом. Такое лакомство подавалось к царскому или боярскому столу. Когда в 1913 году царствовавший дом Романовых отмечал своё трёхсотлетие, вяземские купцы преподнесли царю пряник весом в один пуд (16 кг). Это явилось чудом кулинарного искусства.

КОВРИЖКИ

Русская коврижка — это разновидность медового пряника большого размера, чаще всего, состоящая из двух слоёв. В тесто для коврижки добавляли миндаль, изюм, цукаты. Коврижки не обязательно были круглы-

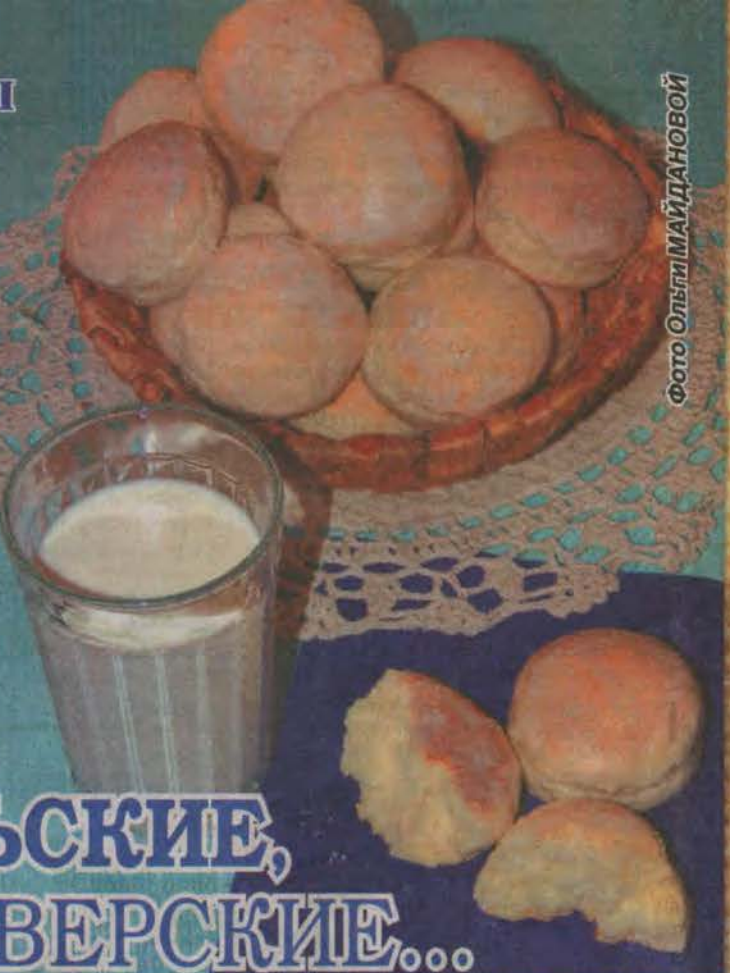


Фото Ольги МАЙДАНОВОЙ

Предлагаю вспомнить эти вкуснейшие домашние прянички родом из детства. Яйца в тесто добавлять не нужно!

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород

ПРЯНИКИ НА КЕФИРЕ

На 50 штук: примерно 5 ст. муки, 1/2 л кефира, 2 ст. сахара, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. соды. **Для сахарной глазури:** 1 ст. сахара, 1/4 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир смешайте с содой, сахаром и подсолнечным маслом. Всыпьте столько муки, чтобы тесто было чуть жиже, чем на пельмени.
2. Раскатайте тесто в пласт толщиной с палец. Вырежьте прянички.
3. Пряники выложите на противень, смазанный раст. маслом. Выпекайте в разогретой духовке 15-20 мин.
4. Приготовьте глазурь: воду с сахаром кипятите в течение 7 мин.
5. Обмакните готовые прянички в сироп, сложите в большую кастрюлю, накройте крышкой, хорошенько потрясите. Оставьте на несколько минут, чтобы глазурь высохла.

ми, они могли быть квадратными, треугольными, напоминать по форме лепёшку, иметь вид птицы, животного, полумесяца, звезды или чего-то другого. Прослаивали коврижки вареньем, повидлом, изюмом, орехами и просто сахаром. Сверху коврижку, как и все пряники, покрывали белой или розовой сахарной глазурью. Очень вкусный пряник! Его раньше пекли по особо важным случаям, на праздник! «Большая, круглая и узорная коврижка почётно подносится на свадьбах и других обрядах», — уточняет В. Даль. И народная пословица гласила: хорошее замужество — прянишна коврижка, а плохое замужество — гробова покрывка.

Может, стоит и нам с вами попробовать встретить наступающий Новый год и старинным лакомством? Как получится, удастся, так коврижка, не удастся, так покрывка.

Алла ОРЛОВА

Стараюсь выпечку не покупать, а готовить сама. Поэтому люблю рецепты простые, но вкусные. Этот именно такой.
Наталья БУНИНА, г. Волгодонск, Ростовская обл.

ПОСТНЫЕ ПРЯНИКИ НА ТОМАТНОМ СОКЕ

На 1 ст. томатного сока: мука, 1 ст. сахара, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. соды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте томатный сок, соду, сахар и масло. Добавьте просеянную муку до получения не очень крутого теста. Вымешайте.

2. Раскатайте тесто толщиной в 1 см, вырежьте стаканом кружки.

3. Выпекайте пряники в духовке при температуре 200°C до готовности.

Приятного чаепития!



Пряники можно купить в магазине, но домашние получаются вкусней.

Людмила ПРИДАННИКОВА, г. Тула

ПРЯНИКИ С БЕЛКОВОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Для теста: примерно 4,5 ст. муки, 150 г растопленного маргарина, 1,5 ст. сахара, 2 яйца, 1 ст. кефира, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли, раст. масло для выпекания. Для глазури: 1 белок, 1/2 ст. сахарной пудры, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар взбейте с яйцами, добавьте кефир, соду, соль и растопленный маргарин. В жидкую смесь введите муку, постоянно перемешивая. Тесто должно получиться мягче, чем пельменное.

2. Стол посыпьте мукой, раскатайте тесто толщиной 1 см., вырежьте стаканом пряники, выложите их на противень, смазанный раст. маслом.

3. Выпекайте в духовке при 180°C в течение 20 мин. Готовые пряники не должны быть румяными.

4. Для глазури белок взбейте с сахарной пудрой и ванилином.

5. Остывшие пряники покройте глазурью, дайте подсохнуть.



Очень нежные, вкусные и ароматные прянички!

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород

ТУЛЬСКИЕ ПРЯНИКИ

На 2,5 ст. муки (стакан 250 мл): 200 г сахара, 2 яйца, 125 г сливочного масла, 3 ст. л. мёда, 1 ст. л. корицы, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. соды. Для начинки: 1 ст. яблочного повидла. Для глазури: 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите с сахаром, добавьте корицу, имбирь, соду (не гасить!), мёд и размягчённое сливочное масло. Поставьте на водяную баню на 10-15 мин., помешивая, до получения однородной воздушной массы. Добавьте 1 ст. муки, перемешайте ложкой и снимите с огня, остудите. В остывшее тёплое тесто всыпьте ещё 1,5 ст. муки. Замесите мягкое эластичное тесто.

2. Стол припылите мукой и раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, разрежьте на 8 прямоугольников.

3. На одну половину прямоугольника положите повидло, накройте другой стороной. Придавите по бокам пальцами, а затем вилкой. Таким образом приготовьте остальные пряники.

4. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 10-12 мин.

5. Для глазури смешайте сахар с молоком и кипятите пару минут. Горячие пряники смажьте глазурью.



ТОБОЛЬСКИЙ ПРЯНИК С КЛЮКВОЙ

Для теста: 3-3,5 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 яйца, 125 г маргарина, 3 ст. л. мёда, 1 ст. л. молотой корицы, 1 ч. л. соды. Для начинки: 1,5 ст. перетёртой с сахаром клюквы. Для глазури: 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшую кастрюлю насыпьте сахар, корицу и соду, добавьте яйца, маргарин и мёд. Поставьте на медленный огонь и постоянно помешивайте до растворения сахара. Снимите с огня, если масса получилась слишком горячей, немного охладите и всыпьте 3 ст. муки, тщательно перемешивая. Если тесто получилось жидковатым, добавьте ещё муки, чтобы тесто получилось не очень крутым, эластичным. Дайте тесту немного отлежаться.

2. Разделите тесто на две части. Вторая часть – примерно четверть всего теста. Раскатайте большую часть теста в пласт, толщиной около 1 см. Уложите на лист, смазанный маргарином. Сверху намажьте ровным слоем протёртую с сахаром клюкву. Оставшийся кусок теста раскатайте тоже в пласт, немного тоньше первого. Затем разрежьте его на длинные полосы шириной 2 см. Из этих полос на прянике переплетите решётку.

3. Выпекайте в духовке, разогретой до 200°C, около 30 мин. Когда пряник подрумянится, выньте его из духовки, следите, чтобы не подгорел и не сидел долго, а то получится твёрдым и не таким вкусным.

4. За несколько минут до готовности пряника начинайте варить глазурь. Смешайте сахар и воду, доведите до кипения. Дайте покипеть 1 мин. и снимите с огня.

5. Горячей глазурью смажьте горячий пряник по полоскам теста и по краям. Пряник получается с красивой блестящей поверхностью и долго не черствеет.

Светлана ШИШКИНА, г. Тобольск, Тюменская обл.



Эти пряники готовятся быстро, без особых затрат, подходят для постного стола.

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород

ШОКОЛАДНЫЕ ПРЯНИКИ

Для теста: 180 мл воды, 300 г сахара, 100 мл раст. масла, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. какао-порошка, 10 г разрыхлителя, 1/2 ч. л. корицы, ванилина, щепотка соли.
Для глазури: 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске приготовьте сухую смесь из просеянной муки, какао-порошка, разрыхлителя, корицы и ванилина.
2. Для теста сварите сироп из воды и сахара. С момента закипания сиропа варите его ровно 2 мин. и ни секундой больше, иначе тесто будет жестким. Затем сироп снимите с огня, добавьте щепотку соли и раст. масло.
3. Горячий сироп сразу же вылейте в сухую мучную смесь. Замесите тесто, оно будет средней густоты, но при остывании ещё загустеет. Накройте тесто салфеткой и оставьте минут на 15-20 «отдохнуть».
4. Затем руками сформируйте круглые пряники, не очень крупные — примерно с маленькое яйцо.
5. Пряники выложите на противень с пекарской бумагой и поставьте в заранее разогретую до 190°C духовку ровно на 12 мин. Не передержите в духовке, иначе пряники будут жестковатыми.
6. Ближе к концу выпечки сварите глазурь из сахара и воды, варите ровно 1 мин. с момента закипания сиропа.

7. Горячие пряники тут же смажьте горячим сиропом при помощи кондитерской кисточки. Когда пряники окончательно остынут, сложите их в жестяную коробку с крышкой — в ней они долго будут оставаться мягкими.

ИМБИРНО-ОРЕХОВЫЕ ПРЯНИКИ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Для теста: 350 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, 180 г коричневого сахара, 2 яйца, 3 ст. л. светлого мёда, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. молотого имбиря. **Для глазури:** 100 г чёрного шоколада, 100 мл сливок жирностью 20%, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель и имбирь. Добавьте масло, нарезанное маленькими кусочками. Мешайте, пока тесто не превратится в крошки.
2. Добавьте в тесто натёртые на тёрке орехи, сахар, мёд и яйца. Вымесите гладкое тесто. Затяните миску пищевой плёнкой, затем накройте крышкой и поставьте в холодильник на 30 мин.
3. На присыпанной мукой поверхности раскатайте тесто скалкой в пласт толщиной 1 см. С помощью кулинарных выемок или формочек вырежьте пряники разной формы.
4. Противень застелите антипригарным ковриком (ни противень, ни коврик смазывать маслом не надо!). Уложите пряники и выпекайте в духовке при 200°C в течение 15 мин. Выньте противень из духовки и дайте пряникам остыть.
5. Для глазури шоколад измельчите и растопите на водяной бане, добавив сливки и сливочное масло. Дайте остыть.
6. С помощью кисточки нанесите на пряники шоколадную глазурь. Дать подсохнуть.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПРЯНИК

На 4 ст. муки: 1 ст. мёда, 1 ст. сахара, 5 яиц, 1 ч. л. сливочного масла, по 1/2 ч. л. молотой корицы и гвоздики, сода, уксус, густое сливовое повидло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные желтки разотрите с сахаром добела, влейте растопленный мёд, растопленное сливочное масло, добавьте погашенную уксусом соду, пряности, всыпьте муку и хорошо вымесите.
2. Полученную массу осторожно смешайте с яичными белками, взбитыми в крутую пену. Испеките два коржа в разогретой до 170-180°C духовке.
3. Выложите готовые коржи друг на друга, прославив сливовым повидлом.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград

ПРЯНИКИ ПАРОВЫЕ «МЕДОВЫЕ»

На 500 г муки: 3 яйца, 200 г сахара, 80 г сливочного масла, 3 ст. л. мёда, 1 ч. л. соды, семена кунжута, клубничный джем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На водяной бане растопите мёд и сливочное масло, добавьте соду и перемешайте. Яйца взбейте с сахаром до образования пены, добавьте медовую смесь, муку и замесите эластичное тесто.
2. Из теста скатайте десять шариков, обсыпьте их кунжутом.
3. В чашу мультиварки добавьте литр воды, шарики сложите в контейнер-пароварку. Включите программу «варка» на 30 мин. Готовые пряники украсьте сеточкой из клубничного джема.

Пряники также можно приготовить в пароварке или манто-варке.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск



МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

На 4 ст. муки: 250 г мёда, 1/2 ст. сахара, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 пакетик разрыхлителя для теста, по 1/2 ч. л. пряностей в порошке (корицы, кардамона, мускатного ореха, гвоздики).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюле разогрейте мёд с сахаром и сливочным маслом, чтобы всё превратилось в однородную массу. Дайте ей остыть до тёплого состояния, затем всыпьте пряности, перемешайте. В полностью остывшую массу добавьте яйцо и постепенно всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем. Хорошо вымесите тесто и дайте ему постоять в холоде около 3 ч.

2. Для того чтобы получились пряники, тесто можно просто раскатать толстым слоем и нарезать ромбиками или квадратиками. А можно воспользоваться фигурными выемками и сделать пряники в форме петушков, зайчиков и сердечек. На поверхности пряника можно выдавить буквы или узоры.

3. Готовые пряники разложите на покрытом бумагой для выпечки листе и поставьте в духовку, разогретую до 180°C. Выпекайте примерно 30 мин. Готовые пряники должны быть мягкими, плотность они приобретут, когда остынут.

СОВЕТ. В пряники, для разнообразия вкуса, можно добавлять какао или кофе в порошок, цедру лимона или апельсина, изюм, чернослив, сушёную клюкву, цукаты, мелко рубленные орехи. А покрывать пряники издавна принято разноцветной глазурью.

Юлия ЯРОСЛАВЦЕВА, г. Каменка, Пензенская обл.



МЕДОВАЯ КОВРИЖКА С ИМБИРЁМ

На 150 г пшеничной муки: 75 г кукурузной муки, 75 г сливочного масла, 70 г мёда, 70 г сахара, 30 г имбирных цукатов, 1 яйцо, 150 г молока, 7 г разрыхлителя, 3 г молотого имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просейте муку с разрыхлителем. Добавьте молотый имбирь и перемешайте.

2. Сливочное масло растопите в сотейнике. Добавьте к горячему маслу мёд, сахар и измельчённые имбирные цукаты. Перемешайте и остудите до комнатной температуры.

3. В отдельной миске взбейте яйцо с молоком.

4. Соедините охлаждённую масляную смесь с молочной. Перемешайте. Соедините жидкие и сухие ингредиенты, перемешайте до однородности теста.

5. Переложите тесто в подготовленную форму и отправьте в разогретую до 180°C духовку.

6. Выпекайте 30-40 мин. или до готовности. Остудите и нарежьте порционными кусочками.

Приятного аппетита!

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.

ТАМБОВСКИЕ КОВРИЖКИ

На 2 ст. ржаной муки: 2 ст. пшеничной муки, 4 яйца, 1 ч. л. соды, уксус. Для смазывания: яичный белок, мёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соедините ржаную и пшеничную муку. Яйца слегка взбейте, введите соду, погашенную уксусом, перемешайте с мукой. Выложите на лист и оставьте на 2 ч.

2. Затем сформируйте коврижки и выпекайте их в духовке на среднем огне.

3. Сверху смажьте коврижки белком и мёдом.

Светлана ЦАРЬКОВА, г. Тамбов

КОВРИЖКА С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ

На 1 ст. воды: 1 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. мёда, 2 ст. л. какао-порошка, 1/2 ст. изюма, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, мука, молотая гвоздика, молотая корица, 1/2 ч. л. соды. Для смазывания формы: 2 ст. л. раст. масла. Для прослойки: джем.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпьте сахар, влейте воду, раст. масло и мёд. Всё перемешайте, прогрейте до растворения сахара и мёда. Остудите до 30-40°C.

2. В тёплую массу всыпьте соду, какао и пряности. Перемешайте. Добавьте изюм, орехи и муку. Замесите тесто консистенции густой сметаны.

3. Приготовленное тесто вылейте в смазанную раст. маслом форму. Выпекайте до готовности в духовке, нагретой до 180-200°C.

4. Готовую коврижку разрежьте вдоль пополам, промажьте джемом.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

ПРЯНИКИ

ИЗ РЖАНОЙ МУКИ

На 400 г муки: 400 г мёда, 2 ст. л. водки, 2 ст. л. крахмала, 1 ст. л. пряностей (корица, кардамон, имбирь).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с пряностями. Вскипятите мёд, влейте в муку, энергично размешивая, пока тесто не побелеет. Затем влейте водку и мешайте до гладкости, после чего тесто вынесите на несколько часов в холодное место.

2. Тесто раскатайте, подсыпая крахмал. Вырежьте выемкой пряники, выложите их на смазанный маслом противень и выпекайте при умеренной температуре, не подрумянивая.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград

АРХАНГЕЛЬСКИЕ КОЗУЛИ



И медовое пряничное тесто, и козульное тесто — интересны каждое по-своему. Каждое отличается своим составом используемых ингредиентов, способом приготовления и, конечно же, совершенно разным вкусом и ароматом.

В козульное тесто не входит мёд (за редким исключением его можно добавить 1-2 ложки в качестве специи, а не основного ингредиента). Цвет козульного теста достигается за счёт жжёного сахара, а не какао, как в медовом пряничном тесте. Однако приготовление жжёнки требует осторожности, чтобы избежать ожогов. Обычно в козульное тесто входят только желтки, а в качестве разрыхлителя используется непогашенная сода.

КОЗУЛЬНОЕ ТЕСТО



Для теста: 500 г сахара, 200 мл кипятка, 200 г сливочного масла, 1 желток, около 700 г муки, 1 ч. л. соды (негашёной), по щепотке белого молотого перца, мускатного ореха, кардамона, молотой гвоздики, 2 ч. л. молотого имбиря, 2-3 ч. л. молотой корицы, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю с толстым дном или сотейник всыпьте сахар. Поставьте на плиту, включите полную мощность. Через некоторое время сахар

начнёт плавиться. Всё время мешайте будущую карамельную смесь! Смесь не должна кипеть и тем более гореть, её нужно постоянно мешать. При необходимости можно немного убавить огонь, можно периодически снимать смесь с плиты, выпускать дым и давать сахару плавиться на разогретой посуде. Так он не сгорит, и в то же время будет темнеть. Когда подостынет, можно снова поставить на огонь, если он ещё недостаточно тёмный. В результате доведёте смесь до жидкого состояния тёмно-карамельного цвета. Важно карамель не передержать, не довести до появления неприятного запаха. Лучше чуть не дотопить, чем перетопить. Если передержите карамель, то тесто будет с неприятным запахом.

2. Кастрюлю с растопленным сахаром отставьте с плиты и медленно, аккуратно, тонкой струйкой влейте 200 мл кипятка. Это важно сделать именно так, поскольку, когда вливается кипяток, смесь начинает бурлить, кипеть, шипеть, очень горячий пар устремляется вверх, и при поспешности и неосторожности можно получить ожоги. Для страховки можно надеть рукавицы на руки и не держать их и другие части тела близко к смеси. Вливайте кипяток потихоньку, и всё будет хорошо. Вливая кипяток, постоянно мешайте смесь.

3. После кипятка положите в смесь масло целым бруском, размешайте. Смесь станет красивого янтарного цвета. Всыпьте пряности, непогашенную соду, соль. Перемешайте. Получилась жидкая основа козульного теста. Оставьте её при комнатной температуре до полного остывания. Она станет тёмно-коричневого цвета.

4. В остывшую основу положите сверху один желток и размешайте столовой ложкой смесь до полной однородности.

5. Затем добавляйте в тесто муку, частями. Пока тесто жидкое — месите миксером. Потом перемешивайте ложкой, а на последнем этапе — рукой, выкладывая тесто на чуть присыпанный мукой стол. Месите до получения так называемого «среднего теста». Оно слегка свисает с руки, не липнет, не рвётся, но и не тугое. Лучше муки не доложить, чем переложить. Готовое тесто поместите в пакет и положите в холодильник на нижние полки не менее чем на 12 ч. В холодильнике тесто станет более твёрдым, послушным, гибким и с ним станет удобно работать.

ВЫПЕЧКА КОЗУЛЬ

1. От теста отрежьте пласт и раскатайте его на столе или доске, чуть подпылённой мукой. Толщина раскатанного теста от 3 до 5 мм (но не больше!).

2. Вырежьте пряники, используя готовые формы-выемки или выкраивая ножом по картонным лекалам.

3. Вырезанные пряники выложите на противень, тонко смазанный маслом или застеленным тефлоновым листом, не очень близко друг от друга, чтобы не слипались при выпечке.

4. Выпекайте козули 7 мин. при 220-240°C. Готовность пряника проверяйте прямо в духовке, слегка надавливая пряник пальцем.

СИРОП ДЛЯ ПОКРЫТИЯ ПРЯНИКОВ

1. Из 4 ст. л. горячей воды и 2 ст. л. сахара сварите сироп.

2. Горячие пряники с помощью кисточки прямо на противне смажьте сахарным сиропом. Выпеченные козули храните разложенными на ровной поверхности в один слой. Пряники желательно расписывать не сразу, а на следующий день, к тому времени они как следует окрепнут.

ГЛАЗУРЬ

1 белок взбейте с 3/4-1 ст. просеянной сахарной пудры до образования крепкой пены, в конце взбивания добавьте пару капель лимонного сока. Глазурь храните в плотно закрытой посуде, иначе она засохнет. При необходимости можно разбавить готовую глазурь небольшим количеством тёплой воды.





РОСПИСЬ

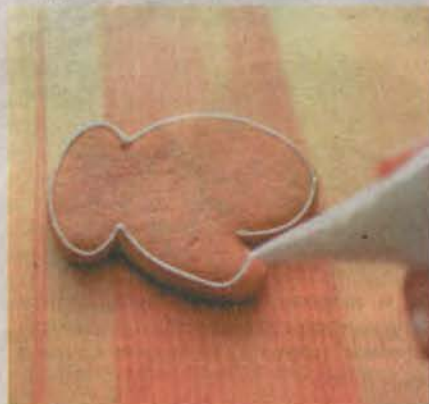
1. Приготовьте инструмент для росписи — корнетик. Из слюды (плёнка для цветов), нарезанной в форме треугольника, сверните острый конус, закрепите скотчем, чтобы не разворачивался.

2. Залейте глазурь в корнетик. Вверху корнетик туго завяжите резинкой, чтобы глазурь не вылезла во время росписи.

3. Острие кулёчка-корнетика отрежьте по миллиметру, чтобы линия росписи получилась тонкой.

4. Для росписи слегка давите на кулёчек-корнетик, чтобы глазурь выходила тоненькой струйкой.

СОВЕТ. Глазурь для росписи можно оставить белой, а можно окрасить пищевыми красителями. Можно использовать естественные красители из сока черники, моркови, свёклы, клюквы, но роспись получится более бледной.



Интересно!

По старинному обычаю подарочные козули сохраняли на счастье до следующего новогодья. Их ставили на видном месте — в красный угол, на полку с посудой или в буфет. Кстати, об обычаях. Немало их было связано в старину с Новогодними пряниками. Как и многим другим изделиям из теста, им приписывали магические свойства.

Кто даст пирога —
Тому — двор живота,
А кто даст рогушек —
Тому — двор телушек! —

распеваали колядующие ребята и славил пpaздики и хозяев дома. А тем в ответ приходилось «отдариваться»: заранее приготовленные для этого случая козульки уже красовались на столе.

Подобные обычаи известны и у других славянских народов и восходят к древнему обряду встречи нарождающегося солнца. Многие старинные северные предания говорят о том, что дневное светило возвращается весной в виде коня или оленя. Вот откуда в народных сказках золотая грива коня и золотые рога оленя — они символизируют свет солнца, дающего жизнь и тепло. Конь, олень, птица, женская фигура — главные «персонажи» пряника, обладающие магическими свойствами. Интересно, что ещё в 20-30-е годы XX века девушки одаривали козулями своих парней на Новогодних вечеринках.

Сегодня древний смысл пряников забыт, а круг их изображений расширился за счёт современной Новогодней тематики: Дед Мороз, Снегурочка, усыпанная снегом ёлка.

Жаль только, что расширение круга тем и свободная трактовка сюжетов приводят нередко к забвению традиционного стиля архангельских пряников.

(«Юный художник» № 12, 1980 г.)

МЕДОВОЕ ТЕСТО ДЛЯ ПРЯНИКОВ

Для теста: 900 г муки, 500 г мёда, 2 яйца, 500 г сахара, 300 г сливочного масла, 50 г какао «Российского» (или 60 г какао «Золотой ярлык»), 2 ч. л. разрыхлителя, 2-3 ч. л. корицы, 2 ч. л. имбиря, по щепотке кардамона и молотой гвоздики, белого перца, мускатного ореха. Желательно: автор использует планетарный миксер.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кастрюлю поставьте на кухонные весы, обнулите вес. Внутрь выложите 500 г мёда. Переставьте кастрюлю на плиту, всыпьте сверху мёда 500 г сахара и выложите порезанное мелкими кусочками сливочное масло. (фото 1)



2. Включите плиту сначала на максимум, чтобы кастрюля нагрелась и потом сразу же убавьте температуру на среднюю. Медленно разогревайте жидкую основу теста. Смесь не должна кипеть. Смесь готова тогда, когда сахар полностью растворится. Если совсем не получается растопить сахар до конца, не переживайте — оставьте так, при выпечке всё растворится. (фото 2).



3. Готовую смесь перелейте в ёмкость для взбивания и пусть остывает минут 5-10.



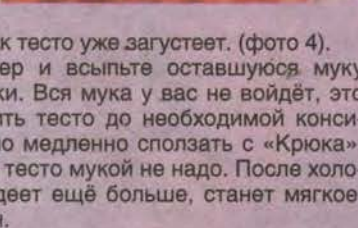
4. Подготовьте сухую основу для теста. Просеянную муку разделите на две части — 500 г и 400 г и насыпьте её в две миски. В миску с 500 г муки всыпьте разрыхлитель, какао, пряности и всё хорошо перемешайте. Вторую миску оставьте как есть. Яйца разбейте в отдельную мисочку и перемешайте их вилкой.



5. Немного остывшую жидкую основу для теста перемешайте на невысокой скорости, используя планетарный миксер с насадкой «Лопатка». (фото 3) Затем немного прибавьте скорость и медленно влейте 2 яйца. После этого в чашу начинайте всыпать по 1 ст. л. подготовленной пряной мучной смеси. После того как всю смесь вмешаете в тесто, остановите миксер и смените насадку на «Крюк», так как тесто уже загустеет. (фото 4).



6. Опять включите миксер и всыпьте оставшуюся муку без добавок из второй миски. Вся мука у вас не войдёт, это нужно, чтобы загустить тесто до необходимой консистенции. Тесто должно медленно сползать с «Крюка». (фото 5) Перегружать тесто мукой не надо. После охлаждения оно затвердеет ещё больше, станет мягкое, гибкое, как пластилин.



7. Готовое тесто переложите в пакет и оставьте остывать при комнатной температуре. После того как тесто остынет, положите его на ночь в холодильник. Утром тесто будет готово к работе и можно выпекать пряники.

Лилия ПОПОВА

ПРЯНИЧНЫЕ 3D-ПЕТУШКИ

Подсказка

Пластиковые утюжки продаются в супермаркетах в отделах для кондитера или в специализированных кондитерских магазинах. Их используют не только для пряников, но и для тортов.

ПОНАДОБИТСЯ:

- медовое пряничное тесто (см. рецепт слева);
- формочки-выемки петушка и два круга с волнистым краем (или шаблоны из картона или пергамент), деревянные шпажки;
- кусачки;
- кондитерский мешок и насадка № 1 или кулёчек-корнетик с маленьким отверстием;
- белковая глазурь (см. рецепт на стр. 28).

Желательно:

- пластиковый утюжок (можно заменить чем-нибудь плоским, пластмассовым и скользящим);
- насадка «звёздочка».

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗГОТОВЛЕНИЯ:



1. Раскатайте тесто, вырежьте нужные фигурки, испеките в духовке. (фото 1)



2. Раскатайте и вырежьте круги и сделайте каттером или другим подходящим инструментом посередине дырочки. (фото 2) Испеките круги в духовке.

3. Сразу же, после того как достанете пряники из духовки, «прогладьте» их пластиковым утюжком, так поверхность будет ещё более ровной. (фото 3).



4. Сразу после этого возьмите деревянную шпажку и воткните её снизу ровно посередине петушка. (фото 4). Сверху опять пройдитесь утюжком, чтобы скрыть след от шпажки. Это же сделайте с остальными петушками.



5. Приготовьте белковую глазурь (см. «Архангельские козули»), более густую глазурь — для контура, более жидкую — для заливки. (фото 5). Миску с жидкой глазурью для заливки накройте пакетом или мокрым полотенцем и оставьте на 10 мин. За это время пузырьки из глазури поднимутся на поверхность, и вам останется только размешать их ложкой, чтобы их совсем не осталось.



6. Возьмите кусачки, петушка и два круга-подставки. Вставьте петушка на длинной шпажке в эти кружочки и сделайте отсечку карандашом там, где заканчивается шпажка в подставке. Затем петушка на шпажке выньте из кругов-подставок и отрежьте кусачками шпажку по отметке. Получатся петушки на коротких палочках. (фото 6).



7. Соберите «стоячего» петушка. Возьмите маленькие заготовки кружков и с помощью кондитерского мешка и насадки № 1 или кулёчка-корнетика с маленьким отверстием сделайте контур. Не забудьте обвести дырочки, чтобы глазурь не утекла в них. (фото 7)



8. Нарисуйте контур петушкам. (фото 8)



9. Затем с помощью корнетика залейте маленькие кружки, а также гребень, клюв, бороду и основание петушков жидкой глазурью. С помощью насадки «звёздочка» или с помощью корнетика и густой глазури нарисуйте петушку хвост и крыло. (фото 9). Отправьте детали сушиться на несколько часов.



10. После того как детали высохнут, возьмите большой круг и в дырочку и чуть поверх залейте глазурь средней консистенции (не жидкой и не слишком густой). (фото 10).



11. Сверху положите маленький круг и плотно прижмите, сверху опять добавьте каплю глазури. (фото 11).



12. Затем вставьте петушка на палочке в дырочки в большом и маленьком кружках. Поправьте петушка, чтобы он стоял ровно. Внизу рядом с его основанием положите глазурь для лучшего закрепления петушка. Через 5 мин. лишнюю глазурь можно по желанию убрать. Петушок 3D готов! (фото 12).



13. Аккуратно перенесите петушков в место для сушки и оставьте скрепиться и просушиться на некоторое время. Остаётся только красиво упаковать в подарок. (фото 13).



Лидия ПОПОВА



УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ В НОМЕРЕ

ЗАКУСКИ

Апельсины «Закусочные»	10
Яичный паштет с печеню трески	16
Волованы «Звездапад»	17
Мраморный куриный рулет	17

САЛАТЫ

Слоёный салат с горбушей и сельдереем	4
Салат с горбушей холодного копчения	4
Салат «Старый Новый год»	5
Салат «Паучок»	5
Салат «Жозефина»	5
Салат со свёклой и гранатом	6
Салат с курицей и опятами	6
Салат «Вечерняя заря»	6
Салат «Корель»	7
Салат «Фантазия»	7
Салат «Новогодняя экзотика»	7
Салат с виноградом, сыром и чесноком	7
Свекольный салат с апельсинами, черносливом и сельдереем	10
Салат с апельсинами и креветками	10
Красная рыба в апельсиновой шубе	10
Салат «Пирамида»	17

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рассольник с копчёными рёбрышками	12
Борщ со свининой и фасолью	13
Щи с уткой	13
Солянка с курицей и колбасой	13
Густой картофельный суп с копчёной рыбой	14
Суп из баранины с рисом и помидорами	14
Суп с фасолью и филе индейки	14
Бабушкины кислые щи с горохом	15
Суп с пшеном и вешенками	15
Рисовый суп с картофельными клёцками	15
Сырнй суп с опятами и куриным фаршем	15

БЛЮДА ИЗ КРУП

Сочиво	16
Рис с мёдом	17

БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ

Индюшная грудка, запечённая с апельсинами	11
Свинина запечённая «гармошкой»	18

Гусь, фаршированный капустой и яблоками	18
Мясной хлебец с яйцом	18
Куриные котлеты с перепелиными яйцами	21
Ананас, запечённый с фаршем под сырной корочкой	21
Мясные корзиночки с тестом и укропом	21
Котлеты «Пожарские»	22
Куриные оладьи с овощами	22
Куриные котлеты «Аппетитные»	22
Котлеты куриные «Пикантные»	23
Куриные котлеты с орехами	23
Мясные ватрушки с творожно-сырной начинкой	23
Куриные ёжики	23

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Стейки из лосося «Пряные»	19
---------------------------------	----

СОУСЫ

Соус «Сибирский горлодёр»	21
---------------------------------	----

ВЫПЕЧКА

Шоколадный чизкейк с апельсиновым желе	11
Пирог «Зимняя клюква»	18
Торт «Тропическая ёлка»	19
Пряники на кефире	24
Постные пряники на томатном соке	25
Пряники с белковой глазурью	25
Тульские пряники	25
Тобольский пряник с клюквой	25
Шоколадные пряники	26
Имбирно-ореховые пряники с шоколадной глазурью	26
Рождественский пряник	26
Пряники паровые «Медовые»	26
Медовые пряники	27
Медовая коврижка с имбирём	27
Тамбовские коврижки	27
Коврижка с изюмом и орехами	27
Пряники из ржаной муки	27
Козули	28
Медовое тесто для пряников	30
Пряничные 3D-петушки	30

ДЕСЕРТЫ

Апельсиновый десерт	11
Апельсины с карамелью и мороженым	11
Яблочный десерт со сметаной и мятой	19
Творожный десерт с черносливом	19

ВНИМАНИЕ! УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Для участия в ежемесячном конкурсе «Лучшие рецепты номера» заполните купон (см. ниже). Укажите в нём название рецептов, которые вы отправляете в газету, приложите к тексту письма фотографии приготовленного блюда (если они есть). На обратной стороне фотографии не забудьте написать название блюда и указать ваши данные (ФИО). Затем вышлите купон, рецепты и фотографии по адресу: 394068, г. Воронеж, а/я 3, «Кулина».

Вы можете прислать рецепты, фотографии и данные, указанные в купоне, по электронной почте: kulina-gazeta@mail.ru

Победителей конкурса определяет редакция, учитывая ваши отклики на опубликованные рецепты. Помимо откликов будет учитываться оригинальность рецепта, качество фотографии и творческий подход автора.

С нетерпением ждём ваших писем с новыми оригинальными рецептами, фотографиями и небольшими рассказами о себе. До новых встреч!

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Напишите название вашего рецепта:

1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения Телефон (с кодом)

Адрес электронной почты (e-mail) (если есть)

Почтовый адрес

