

Марь Ванна 

**ВКУСНЕЕ
НЕ БЫВАЕТ**

№6
2019 г.

Марь Ванна



Когда сеять, что садить
Урожай как сохранить,
Вкусно пироги испечь,
И при этом не болеть –
Вам расскажет «по секрету»
Наша добрая газета!

**Газета,
которая
помогает
ЖИТЬ!**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Марь Ванна», 4 страницы **06226**

«Марь Ванна», 8 страниц с ТВ-программой **21501**

«Марь Ванна-плюс», 8 страниц
полезных материалов и заметок **08942**



Марь Ванна 

ВКУСНЕЕ НЕ БЫВАЕТ

Подписной индекс 09453

Индексы в составе комплектов 68216, 86354

№ 6 (106), 2019 г.

*Рецепты блюд и заготовок
от читателей к Новому году
и Рождеству Христову*



Дорогие друзья!

Уже совсем скоро наши любимые зимние праздники – Новый год и Рождество Христово. Они с нами с самого дня рождения и с годами не утрачивают ни своих красок, ни настроения. Независимо от возраста, мы ждём их и, словно дети, надеемся и верим, что Новый год и Рождество подарят нам счастье, здоровье, уверенность в завтрашнем дне для наших детей, друзей, близких.

Эта вера помогает нам выживать, делает добрее и терпимее. Уже сегодня мы думаем о том, какие подарки приготовить для близких людей, что поставить на новогодний, а затем и рождественский стол, чем порадовать самых маленьких, чем удивить взрослых родственников и друзей. И мы очень надеемся, что помощь в этом вам окажет сборничек рецептов любимых домашних блюд от читательниц газеты «Марь Ванна», который вы держите в руках.

В этом сборничке представлено более сотни рецептов вкусных блюд, которые не только украсят праздничный стол, но и смогут разнообразить вашу привычную еду в любой другой день.

Каждый этот рецепт не раз опробован нашими хозяйками, а сами блюда стали любимыми в разных семьях, доставив радость и создав хорошее настроение. Пусть эта эстафета добра придёт и в ваш дом.

Говорят, как Новый год встретишь – так его и проведёшь. Если вы воспользуетесь рецептами читательниц «Марь Ванны», не ошибётесь: все эти изысканные салаты, красивые блюда из мяса и рыбы, вкусные десерты и торты рассчитаны как на средний, так и на не очень высокий достаток. Умение экономить и при этом творить превращает в шедевры кулинарного искусства самые обычные продукты и позволяет даже постную еду сделать аппетитной, запоминающейся своей изюминкой.

Как известно, и Новый год, и Рождество Христово – праздники особые и имеют свои яркие давние традиции. Это также учтено в нашем сборничке: есть здесь блюда и для тех, кто соблюдает требования рождественского поста, и для тех, кто любой еде предпочитает кусочек мяса, но приготовленного, как говорится, с изюминкой. Короче, блюда на все вкусы и пристрастия, так что выбрать есть из чего.

Светлых праздников вам, дорогие друзья! Да благословит вас Бог!

Коллектив газеты «Марь Ванна».





САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ



ЗАКУСКА «НОВОГОДНЯЯ»

Сварить до готовности картофелину в мундире и три яйца. Охладить их, очистить и натереть на крупной тёрке.

Средних размеров сельдь очистить, разрезать по спинке, удалить хребет с косточками, а филе нарезать небольшими кубиками (примерно по 1 см).

Подготовленные продукты смешать, добавить 50 г сливочного масла и столько же плавленого сыра. Всё посолить и поперчить по вкусу, хорошенько перемешать, сформировать из полученной массы шарики величиной с куриное яйцо, обвалять их в мелко нарезанных перьях лука, укропе, петрушке и кинзе.

Зелёные шарики уложить на тарелку и сверху украсить зёрнышками граната.

Анна КАШЛЮК, г. Северодонецк.

САЛАТ «МЫШКА»

На просторах интернета высмотрела этот оригинальный салатик. Взяла на заметку и думаю приготовить к Новому году. Должно получиться здорово! Мало того что вкусный, так ещё и оформление самое подходящее – мышиное!

Для начала надо отварить шесть куриных и два-три перепелиных яйца: из куриных – четыре для салата, а два для оформления – их



сразу отложить в сторону. Перепелиные тоже нужны будут для украшения. Белки салатных яиц натереть на мелкой тёрке и выложить слоем на небольшую плоскую тарелку. Сразу можно вставить специальную треугольную формочку (из той же картонки), чтобы был эффект, как будто один кусочек уже вырезан. Смазать майонезом. Он должен быть после каждого слоя. Сверху порезанные кубиками пять-шесть ломтиков консервированных ананасов.

Кто не жалуется ананасы, можно заменить любым другим ингредиентом, главное, чтобы было вкусно. Далее – слой из мелко натёртого твёрдого сыра (граммов 200) с чесночком. Самый последний слой – натёртые на мелкой тёрке желтки. Сверху смазывать ничем не надо. А вот теперь сами мышки. Для этого от яйца необходимо отрезать чуть меньше половины вдоль – так яичко будет лучше лежать на поверхности салата. На одной стороне ножиком немного вырезать там, где будет нос, глаза, уши. В глаза вставить гречку, в носик – чёрный перец горошком, уши и хвост из сыра. Из второго яйца сделать две мышиные мордочки, выглядывающие из салата. Само яйцо разрезать поперёк, оформить, как и первую, только уже без хвостика. Из перепелиных сделать маленьких мышат.

Марина НИЛОВА, г. Белая Церковь.

САЛАТ ИЗ СЫРА С МАНДАРИНАМИ

Чистим четыре-пять крупных мандаринов, разбираем на дольки, освобождаем от белых плёнок, нарезаем каждую дольку поперёк на несколько частей. Мелко рубим пару зубчиков чеснока. Кубиками со стороны 5 мм нарезаем 100 г твёрдого сыра.

Выкладываем всё в салатник, добавляем столовую ложку майонеза (можно и столовую ложку консервированной кукурузы), перемешиваем и даём минут 30 настояться в холодильнике. Вот теперь можно подавать на стол.

Инна САВЕЛЬЕВА, г. Чернигов.

САЛАТ ШИКАРНЫЙ

Этот салат, выложенный слоями, полностью соответствует своему названию. Очень вкусный, красивый, праздничный. До того нарядно смотрится в глубоком стеклянном салатнике!

Первый слой – три-четыре мелко порезанных огурца (можно свежих, можно и солёных), далее мелко порезанные или натёртые на тёрке три



картофелины (предварительно отваренные в мундире). Третий слой – просто майонез. Далее – две мелко порезанные луковицы; 150 граммов твёрдого сыра, натёртого на крупной тёрке и снова слой майонеза. Следующие слои – одна крупная сырая морковь, тёртая на мелкой тёрке; ещё раз 150 граммов твёрдого сыра, тёртого на крупной тёрке; майонез; 100 граммов мелко порезанной варёной колбасы; два-три мелко порезанных варёных яйца; снова твёрдый сыр, тёртый на крупной тёрке. Верх промазываем майонезом, в который предварительно добавляем хрен или чеснок, и посыпаем мелко перемолотыми грецкими орехами.

П. Л. ИВАНЧЕНКО, г. Днепр.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ОВЕН. Почти весь год у Овна будет ощущение, что он постоянно карабкается в гору, однако конца и края этой сложной прогулки всё нет и нет. Овну придётся стать многополярным и решать сразу несколько задач в разных сферах жизни, и что самое обидное, делать это одновременно. Но если он не сдастся и доведёт хотя бы одну из них до конца – с завершением остальных Крыса ему поможет. Это будет её подарок за упорство и целеустремлённость. Ещё не исключено, что внезапно у вас откроется талант, о котором вы даже не подозревали. Не глушите его, не оставляйте на потом. Придёт время, и вы будете благодарны себе, что не дали ему погаснуть.



КРАСНЫЙ САЛАТ

Скатерти-самобранки нам никто на Новый год не подарит. Да и к чему она? Мы уже давно привыкли из топорища каши варить. Вот и сегодня предлагаю рецепт салата из продуктов, которые найдутся дома. Назовём его «Красным»: он не только украсит ваш стол, но и создаст праздничное настроение.

Для его приготовления вам потребуется: 500 г свёклы, одно кислое яблоко, 50 г измельчённых грецких орехов, одна луковица, 200 г йогурта, столовая ложка не очень острой горчицы, столовая ложка хрена, две столовых ложки уксуса, столовая ложка мёда, соль, перец, половина чайной ложки молотого тмина, пучок зелёного лука.

Свёклу очистить от кожуры и натереть на тёрке или порезать очень тонкой соломкой.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, измельчить так же, как свёклу.

Перемешать свёклу с яблоком, орехами и рубленным луком, йогурт растереть с горчицей, хреном, уксусом и мёдом. Приправить солью, перцем, тмином.

Яблочно-свекольную смесь полить приготовленным соусом и поставить на 30 минут в холодильник.

Перед подачей салат можно снова приправить по вкусу и посыпать рубленным зелёным луком.

Виктория МОРОЗ, г. Ирень.

ЗАПЕКАНКА-ЖЮЛЬЕН

Готовила однажды на выходных, получилось очень недурно.

Итак, продукты понадобятся следующие: два стакана отваренного и чуть присоленного риса, приблизительно полтора стакана обжаренных

- Соус для салата «Цезарь» может быть белковым: йогурт, лимонный сок, чеснок и дижонская горчица – очень вкусно.
- Для идеальной панировки добавьте к традиционным сухарям овсяные хлопья.
- Если вам нравится классическая геркулесовая каша, а утром при-

СЕКРЕТЫ БЕЗ СЕКРЕТОВ

готовить её времени нет, просто залейте хлопья молоком с вечера и поставьте в холодильник. Утром вам останется только её разогреть.



с луком грибов вёшенки (можно заменить шампиньонами), 150 г сливочного мягкого сыра, 200 г тёртого твёрдого сыра желативно острых сортов, три яйца, 150 мл молока, 150 г хорошей ветчины, приправы по вкусу, соль.

Отварной рис смешиваем с грибами, луком и ветчиной, порезанной мелкими кубиками. Туда же кладём тёртый сыр, хорошо перемешиваем.

В отдельной посуде взбиваем яйца, молоко, затем добавляем сливочный сыр, специи и соль.

Теперь смешиваем всё, получается тесто.

Одну часть я выпекала в силиконовой форме для кексов, но запеканка при выкладывании на блюдо малость развалилась и выглядела не очень эстетично. Поэтому вторую часть выпекала в порционных силиконовых формочках. И за столом каждый брал себе формочку, ел чайной ложкой эту запеканку а-ля жульен. Необычайно вкусно! И да, настоятельно рекомендую тоже выпекать в нескольких маленьких формочках, а не в одной большой.



Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ

Две луковицы мелко шинковать и ошпарить кипятком, чтобы ушла горечь. Сто граммов колбасы без сала и два солёных огурца нарезать ломтиками. Смешать продукты и заправить по вкусу растительным маслом, чёрным молотым перцем, горчицей и другими специями. Дать пропитаться салату около часа и можно подавать к столу.

*З.А. ПИШЕНИНА,
посёлок Ровное
Николаевской области.*

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Сразу скажу, что таких бутербродов по любому получается много, лучше их готовить для большой компании или когда вся большая семья в сборе.

Главная основа – круглая не очень рыхлая буханка хлеба. Остальное – всё, что есть у вас в холодильнике! Например, помидоры, ветчина, твёрдый сыр, кетчуп, горчица, сметана, майонез, репчатый лук. Но ближе к делу! Отрезаем верхушку хлеба, ножом вырезаем мякиш: получается как бы хлебная кастрюлька. Выкладываем на дно буханки тонкие пластинки любой колбаски. Сверху немного смазываем сметаной с майонезом. Следующий слой – луковые кольца. Далее я формирую слой жареного фарша с горчицей, можно жареные грибы или же что-то на



своё усмотрение. Снова ветчина, сметанка, тонкие дольки помидоров, зелень, твёрдый сыр. Также можно добавить шинку.

Накрываю получившийся пирог хлебной верхушкой. Обворачиваю буханочку алюминиевой фольгой и ставлю в духовку на 20-25 минут при температуре около 150 градусов. Режу ещё тёплой обязательно очень острым ножом.

Т.Л. КЛИМЧУК, г. Харьков.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Мне кажется, этот классический рецепт салата с курицей подойдёт практически к любому застолью. Сытно и нежно! А ещё очень вкусно и красиво.

Сначала отварим с полкилограммами куриного филе. Пока мясо будет остывать, обжарим граммов 200-300 шампиньонов на растительном масле, а горсть чернослива замочим в тёплой воде. Поспешим нарезать небольшими кубиками 100-150 граммов твёрдого сыра и мелко нашинкуем одну большую луковицу. Практически всё готово. Осталось только нарезать кубиками остывшую курицу, добавить грибы, сыр, лук и измельчённый распаренный чернослив. Перемешать, заправить майонезом, а сверху присыпать перетёртыми в крошку грецкими орехами. И последний штрих – украсить зеленью и подать к столу. Приятного наслаждения!

Марина ВОЛКОВА, г. Горская Луганской области.

МИНИ-ЗАКУСКА В МАКСИ-ИСПОЛНЕНИИ

Люблю, когда приходят гости. И пообщаться, и угостить-накормить в радость и удовольствие. Готовлю немного, но стараюсь, чтобы было вкусно и красиво.

На закуску часто делаю такие шарики-рафаэллки: один-два плавяных сырочка, пару варёных яиц, четыре больших зубчика чеснока тру на мелкой тёрочке и заправляю двумя ложками майонеза. Соль, перчик – по вкусу. Из полученной массы катаю шарики размером с конфету рафаэлло и обваливаю в тёртых крабовых палочках – их понадобится пять-шесть. Украшаю зелёным луком. Для разнообразия иногда добавляю мелко нарезанное филе сельди, можно добавить в массу для шариков пару потёртых свежих огурчиков (потерев, отжать руками сок). Если добавить мелко потёртой морковки – шарики будут приятно оранжевыми; на любителя – свеколку, но тут стоит не переборщить,



иначе выделившийся сок может испортить форму закуски. В серединку кладу орешки, можно и без них.

Очень вкусно!

Анна ПОЧАПСКАЯ, г. Лисичанск.

САЛАТ С ЯЗЫКОМ И ШАМПИНЬОНАМИ



Впервые готовила его на прошлый Новый год. Понравился, хочу приготовить и в этот раз.

Языка нужно 600-700 г, 4-5 штук яиц, 300-400 г солёных или маринованных огурцов, 250-300 г свежих шампиньонов, 150 г сыра, соль, горчица, майонез – по вкусу.

Свиной язык варить два с половиной – три часа в подсоленной воде с лавровым листом и горошками чёрного перца. Говяжий язык варится дольше. Класть язык желатинно в горячую воду, и после закипания

первую воду лучше слить. Когда язык сварится, сразу же обдать его холодной водой и промыть две-три минуты, затем снять кожу.

Нарезать отварной язык и огурцы соломкой, сыр потереть на крупной тёрке. Сваренные вкрутую яйца нарезать или тоже потереть. Шампиньоны измельчить пластинами и обжарить.

Далее салат можно выложить слоями, промазывая каждый смесью горчицы и майонеза, можно перемешать все компоненты, заправить и выложить в салатницу. Для соуса я смешивала горчицу и майонез в пропорции примерно 1:4, но всё зависит от остроты горчицы и пристрастий вкушающих, поэтому настоятельно рекомендую пробовать.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ТЕЛЕЦ. Собранность, ответственность и благоразумие – три столпа, на которые должны опереться Тельцы в 2020 году. Да, эти слова мало согласуются со стилем жизни любителей удовольствий и развлечений Тельцов, но поверьте, если вы сможете переломить себя, выполняя в срок дела и ставя перед собой амбициозные цели, то Крыса не пожалеет для вас многих благ Вселенной. Более того, то, что вы начнёте в 2020 году, будет вас кормить ещё многие годы.



Когда готовила этот салат 31-го, забыла добавить сыр. Тем не менее салат мне понравился, и я повторила его 2 января для гостей, положила уже все ингредиенты. И показалось мне, что сыр лишний, без него вкуснее. Но это исключительно моё мнение.

Алина ГОРБЕНКО, г. Люботин.

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТИК



Оригинально и очень вкусно.

Запасаемся: солёный крекер (можно с различными вкусами, я брала с беконом), консервы скумбрии, майонез, яйца – три штуки, твёрдый сыр. Сыр трём на мелкой тёрке. Яйца отвариваем и режем мелко. С рыбки сливаем заливку и разминаем её вилкой. Лук порезать мелкими кубиками, замариновать его минут на пять в лимонном соке и смешать с рыбой.

Всё выкладываем слоями. Сначала крекер, три ряда по три штуки, смазываем майонезом, затем слой сыра и слой рыбки. Опять крекер, майонез, сыр, рыба. И так пока не закончатся продукты. И лишь последний слой – варёные яйца.

Сверху смазать майонезом и посыпать сыром. Можно вместо лука чеснокочок добавить. Тортик будет намного пикантней.

Виктория МОРОЗ, г. Ирпень.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Не знаю название этого салата, но когда однажды попробовала его в гостях, он сначала удивил, а затем понравился.

Ингредиенты потребуются следующие: красный лук, мандарины (можно и апельсины, но обязательно сладкие), оливки (зелёные), чёрный молотый перец (можно красный). Количество – на глаз, но на мой

○ Брынза лучше сохранится, если её нарезать кусками, выложить в глубокую посуду, добавить соли (столовая ложка на 1 кг брынзы), залить водой так, чтобы она покрыла брынзу, закрыть крышкой и хранить в прохладном месте.

○ Чтобы в микроволновке пицца

СЕКРЕТЫ БЕЗ СЕКРЕТОВ

не пересушивалась, её следует разогревать вместе со стаканом воды. Её испарение не только ускорит нагревание блюда, но и сохранит его сочным.



вкус мандарины должны численно превосходить лук. Допустим, на пять-шесть мандаринов – две средние луковицы. Оливки я люблю, поэтому добавляю их щедро.

Цитрусовые делим на дольки, чистим от перепенок, снимаем с них кожуру – дольки должны остаться «голенькими». Если это апельсины, то дольки можно ещё дополнительно порезать – не слишком мелко, примерно на три части каждую.

Нарезаем красный лук тонкими кольцами. Смешиваем цитрусовые и лук. Каждую оливку разрезаем пополам, добавляем в салат. Потом посыпаем всё молотым перцем. Даём салату немножко постоять, чтобы лук замариновался в соке. Секрет: чем дольше салат стоит, тем он вкуснее.

Вот, собственно, и всё. Попробуйте, вдруг такое необычное сочетание придётся по вкусу вам и вашим домочадцам.

Александра ИГНАТОВА, г. Купянск.

ЧЕСНОЧНАЯ ИКРА

Такую икру долго держать нельзя. Да мои близкие к этому и не стремятся: уж очень она вкусная!

Зубчики чищу, толку с солью, отдельно замачиваю в воде кусок белого хлеба, отжимаю, добавляю чеснок и взбиваю деревянной ложкой, подливая одновременно несколько ложек растительного масла. Добавляю по вкусу уксус или лимонную кислоту.

Подую эту икру к столу в салатнике. Иногда украшаю листьями зелёного салата, укропом.

Если есть под рукой орехи, можно несколько штук растолочь и добавить в икру – они придадут ей особую пикантность.

Маргарита ЛИНЧУК, г. Херсон.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ФАСОЛЬЮ

Так мне понравился этот салат, что захотелось поделиться его рецептом не только с близкими подругами. Попробуйте приготовить! Не так уж и дорого, а великолепный вкус и его оригинальность порадуют!

В первоначальном рецепте предлагалась красная консервированная фасоль (одна стандартная баночка). Я попробовала отварить сама – вкус не хуже. Итак, берём граммов 300 хорошо разваренной красной фасоли, добавляем одну порезанную небольшими кубиками отварную куриную грудку, сюда же граммов 100-150 тёртого твёрдого сыра, мелкие кубики одного свежего огурчика и (по желанию) помидора. Не помешают и листики салата. В самом конце добавить пачку сухариков – любых покупных или можно приготовить самостоятельно.





«НА СКОРУЮ РУКУ»

Твёрдый сыр и помидоры нарезать кубиками, добавить банку консервированной в томате фасоли, заправить майонезом.

Перед подачей на стол присыпать салат сухариками с беконом.

Очень вкусно!

А.Д. БАГИНСКАЯ, г. Львов.

Быстренько аккуратно перемешать с несколькими ложками майонеза, присыпать, чем нравится (зелень, семечки подсолнуха или льна, кунжута и т.д.) и тут же подать на стол, чтобы сухарики не размякли, а остались твёрденькими, хрустящими.

Полина МОРОЗ, г. Днепр.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ И АВОКАДО

Салат получается очень вкусным, да и парочку плодов авокадо приобрести сейчас уже не проблема.

Филе индейки нарезать небольшими кусочками, выложить в миску и залить смесью соевого соуса и растительного масла. Перемешать, оставить мариноваться примерно на полчаса. Потом вместе с маринадом вылить на сковородку и обжаривать до готовности индейки. Жидкость должна выпариться, а индейка – покрыться румяной корочкой. Но постарайтесь мясо не пересушить. Остудить.

Два авокадо очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели, положить в салатник.

Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Свежий огурец тоже нарезать кубиками. Всё положить в салатник. Листовой салат порвать на кусочки и добавить к остальным ингредиентам. Туда же положить нарубленную зелень, какую больше любите. Последней выложить остывшую жареную индейку. Посолить, поперчить.

Делаем заправку: оливковое масло, горчица, бальзамический уксус смешать. Пропорции – на глаз, всё зависит от вашего вкуса.

Вылить заправку в салат, перемешать, и можно подавать на стол.

Анна СИДОРЕНКО, г. Кривой Рог.

АВОКАДО С КУРИЦЕЙ И РИСОМ

Это рецепт колумбийской кухни.

Взять четыре авокадо, 200 граммов тёртого сыра, 200 граммов куриной грудки, чашку риса, две мелкие луковицы, яйцо, чашку куриного бульона, четыре ложки мелко нарезанной петрушки, немного сливочного масла, лимонного сока и соли.

На сливочном масле обжарить мелко нарезанный лук. Добавить рис и, помешивая, пожарить его минуты три. Влить бульон, посолить и готовить на небольшом огне минут двадцать. На другой сковородке обжарить нарезанную на кусочки куриную грудку вместе с петрушкой и яйцом.



Авокадо для этого блюда должно быть мягким. Аккуратно режем плод пополам, косточку выбрасываем, а мякоть осторожно достаём ложкой, не повредив кожуру, и мелко шинкуем.

Когда рис готов, добавляем к нему курицу и кусочки авокадо. Аккуратно перемешиваем. Теперь нужно потушить ещё несколько минут.

Кожуру авокадо сбрызгиваем соком лимона, выкладываем в неё начинку горкой и сверху посыпаем сыром. Ставим в духовку, разогретую до 220 градусов. Когда сыр расплавится, обед можно подавать к столу.

Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

Даю расклад на четыре порции: два авокадо, 250-300 граммов отварных креветок, половинка лука-порей, майонез для заправки.

Почистить и мелко нарезать креветки. Очень тонкими кольцами нарезать белую часть лука, добавить майонез по вкусу. Не солить.

Авокадо, не очищая, разрезать пополам вдоль. Плоды должны быть в меру зрелые – мягкие, но не разваливающиеся. Вращательным движением разделить авокадо пополам и вынуть косточку. Сбрызнуть мякоть лимонным соком. Образующиеся пустоты и всю поверхность заполнить смесью креветок с луком и майонезом.



Виктория МОРОЗ, г. Ирпень.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



БЛИЗНЕЦЫ. Если в уходящем году вы были малообщительны и сосредоточены на делах, то в следующем в вашу жизнь будут приходить люди с дружкой, любовью, нежностью. Не торопитесь открывать всем своё сердце, присматривайтесь, среди них обязательно найдётся тот, кто изменит вашу жизнь. Ещё в вас проснётся неудержимая страсть к расточительству: вам захочется новых дизайнерских вещей, красивой мебели, украшений, и звёзды не спешат вас отговаривать. Покупка роскошных безделушек поднимет вас на другой уровень потребления и заставит задуматься о новых источниках дохода. И небезрезультатно. Так что всё не зря.



ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

Это блюдо идеально подходит для завтрака.

Беру четыре ломтика сыра толщиной сантиметр и, обваляв, каждый из них во взбитом яйце и панировочных сухарях, обжариваю с обеих сторон до золотистого цвета в сильно разогретом жире.

Готовый шницель посыпаю мелко нарезанным зелёным луком и украшаю ломтиками помидоров.

Получается очень вкусно и сытно, а готовится быстро и просто.

Анна КАШЛЮК, г. Северодонецк.

ОЛИВЬЕ НА ПАЛОЧКЕ

Да простят меня истинные гурманы и ценители настоящего оливье, но эту закуску я буду называть именно так. Конечно, от классического рецепта её состав далековат, но не менее вкусно, красиво и практично. Итак, всё по отдельности: отварную картошечку, колбаску, свежий и солёный огурчик нарезаем кубиками (примерно 1х1 см). Сначала на шпажку нанизываем колбаску, затем свежий огурец, картофель и в конце — кусочек солёного огурца (его можно сделать потоньше). Выставляем закуску на тарелочку. По бокам выдавливаем пару горок майонеза, он послужит не только украшением, но и дополнением к закуске. Шпажка с закуской легко обмакивается в соус. Кто захочет, тот может его использовать. Украшаем любой зеленью, семенами льна, точечками томатного кетчупа — выглядит празднично и очень вкусно!

Р.Д. ПОГРЕБНЯК, г. Николаев.

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ С РЕДЬКОЙ

Одну сельдь средних размеров вымочить, разделить на филе без костей и кожи, тонко нарезать. Одну-две редьки и луковицу тонко нашинковать, смешать с сельдью и заправить двумя столовыми ложками растительного масла.

Вкусно!

Лариса ПЕТРОВА, г. Северодонецк.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С КОЛБАСКАМИ

Против такого супа не устоял никто в моей семье — даже сын, который не очень любит фасоль. Попробуйте и вы побаловать своих близких таким вкуснейшим и наваристым супчиком.

Отварите почти до готовности с полкилограмма фасоли, лучше белой, а там — какая по нраву. Минут за 20-25 до полной готовности посолите, поперчите, добавьте мелко порезанные пару картофелин, лук, морковь, пару долек чеснока, несколько лавровых листиков. По желанию можно добавить и сельдерей (но мне, честно, не очень понра-



вилось). Когда фасоль будет готова, достаньте лавровый лист и добавьте граммов 300 охотничьих колбасок, нарезанных кружочками. Проварите на слабом огне 10 минут – и можно снимать с огня. Добавив любую зелень и ложечку сметаны, подавайте на стол. Надеюсь, вам понравится!

Полина МАРКОВА, г. Житомир.

ВКУСНАЯ ЗАПЕКАНОЧКА

Мою, чищу и нарезаю тонкими пластинами четыре-пять средних картофелин, после чего выкладываю их в смазанную и натёртую чесночком огнеупорную форму. Затем картофель покрываю слоем из 200–300 г нарезанных грибов, которые присаливаю и посыпаю небольшим количеством специй, сбрызгиваю растительным маслом. Далее снова выкладываю картофель, поливаю его маслом, посыпаю панировочными сухарями и отправляю запекаться в разогретую до 180 градусов духовку минут на 40–50.

Подавать такую запеканочку можно со сметаной и измельчённой зеленью укропа. Обедение!

З.Р. МИНАЙЛЕНКО, г. Умань.

РЯБИНА ДЛЯ УКРАШЕНИЯ БЛЮД

Кисти рябины моем и бланшируем три минуты в кипящей подсоленной воде, после чего плотно укладываем в стерилизованные банки и заливаем кипящим сиропом.

Для приготовления сиропа: на литр воды – 300 г сахара, чайная ложка (без верха) лимонной кислоты, один грамм аскорбиновой кислоты, пять бутонов гвоздики и половина чайной ложки корицы.

Использовать такую рябину зимой можно для украшения блюд.

*Марина МАЛКИНА,
г. Северодонецк.*



САЛАТ «ОСОБЫЙ»

Копчёный окорочок, маринованные шампиньоны, свежие помидоры нарезать средними кубиками. Добавить в полученную массу натёртый на тёрке твёрдый сыр, заправить майонезом и хорошенько перемешать.

*Анна КАШЛЮК,
г. Северодонецк.*



БЛЮДА ИЗ МЯСА



ОРИГИНАЛЬНЫЕ НОЖКИ

Хочу поделиться одним интересным рецептом. Несколько лет назад пробовала в гостях у подруги это блюдо. Очень понравилось, готовлю его довольно-таки часто. Предлагаю и вам приготовить.

Из стакана кефира, половинки чайной ложки соды, щепотки соли и граммов 250 муки замесить мягкое тесто (не должно прилипать к рукам). Отставить в сторонку – пусть отдохнёт. За это время подготовить начинку: с полкилограмма куриного фарша с солькой и перчиком хорошо вымесать, немного покидать об стол, чтобы хорошо держался и не распадался. Вернуться к тесту – тонко раскатать и порезать полосками шириной 3-4 сантиметра. Вот теперь – внимание! Взять печенку-соломку (лучше солёную) и прилепить к её краю немного фарша (с размер детского кулачка). Затем полоской теста обкрутить вокруг фарша, начиная с середины соломки, и получится "куриная ножка". На сковороде разогреть масло (приблизительно 1-1,5 см) и обжарить там "ножки" до зарумянивания. Приятного аппетита!

Вероника МУЗЫЧЕНКО, г. Харьков.

КРОЛИК С РИСОМ И ОВОЩАМИ

Нарезаем кубиками стручок сладкого перца и луковицу. Надрезаем с четырёх сторон два-три помидора, обдаём кипятком и, сняв кожицу, измельчаем в блендере (или через сито).



Вымоченную тушку кролика нарезаем кусочками. Наливаем в сотейник немного воды и кладём кусочки кролика, сверху – перец, лук и 200 г сметаны. Тушим 15 минут на медленном огне, если надо, доливаем горячую кипячёную воду. Когда мясо почти готово, кладём к нему измельчённые помидоры, соль, паприку и карри, перемешиваем. Тушим 5-7 минут.



Промываем стакан длинного риса, высыпаем в жаростойкую посуду, заливаем горячей подсоленной водой (выше риса на два пальца) и отправляем в разогретую духовку. Когда рис почти готов, добавляем специи.

Готовые рис и мясо с овощами выкладываем на тарелку, поливаем соусом, в котором тушился кролик, и посыпаем рубленой зеленью.

Галина ЛОГВИНЕНКО, г. Балаклея.

МЯСО «БАБУШКИНЫ КЛУБОЧКИ»

На шесть порций понадобится 600 граммов свинины или куриной грудки, 125 граммов слоёного теста, яйцо, столовая ложка яблочного уксуса, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезаем на порции, отбиваем, солим, перчим, сбрызгиваем уксусом и 30 минут маринуем.

Тесто размораживаем и раскатываем в длинный пласт в одну сторону. Затем нарезаем на длинные полоски шириной 4-5 миллиметров.

Делаем начинку. Это может быть пассерованный репчатый лук с грибами или лук зелёный с варёным яйцом и сыром. Могут быть даже распаренные чернослив и курага. Начинку плотно заворачиваем в мясо





и так же плотно обматываем полосками теста, как будто наматываем нитки на клубок. Клубочки помещаем на противень и смазываем взбитым желтком пополам с водой. Выпекаем при температуре 150-180 градусов в течение 45 минут. Вкусно, красиво, и на праздничный стол не стыдно поставить.

Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

ПИКАНТНЫЕ БАРАНЬИ РЁБРА



Потребуется килограмм бараньих рёбрышек, полкилограмма лука, полкилограмма моркови, полкилограмма помидоров или томатной пасты, лавровый лист, душистый перец, соль.

Рёбрышки порезать на кусочки длиной 5 см. Лук порезать соломкой, помидоры кружочками, морковь соломкой.

Уложить в глубокую сковороду слой баранины, затем слой лука, слой моркови, слой помидоров. Всё поперчить, посолить и положить лавровый лист. Опять повторить: слой баранины, лука, моркови, помидоров, специй. Налить немного воды и поставить в духовку на умеренный огонь.

Ольга ЦЫБА, г. Харьков.

«ПОРΟΣЯТА В ОГОРОДЕ»

На горячее к новогоднему столу.

Тоненько отбиваем мясо, лучше свинину, довольно большими пластами. Солим, перчим, можно натереть чесноком. Берём любую начинку – это может быть и сыр, и грибы, кусочки бекона с черносливом и так далее. Моя любимая – брусочки баклажанов, предварительно очищенные и обжаренные до мягкости, плюс сыр. Заворачиваем рулетики, скрепляем зубочистками. Я делаю их размером чуть меньше кулака – как раз на порцию. Кладём на часок в маринад. Для него надо взять по паре ложек соевого соуса, лимонного сока и масла без запаха.





Чистим картошку и прочую огородную всячину – морковь, лук (лучше шалот), пару разноцветных перчин, баклажан, кабачок, цветную капусту, чеснок, можно добавить горсть чернослива. В общем, что есть из овощей, то и берём. Всё режем крупными дольками, чеснок можно и целыми зубчиками, он запечённый – объедение. Присаливаем чуть-чуть и выливаем в овощи маринад из рулетиков, перемешиваем.

На большой противень выкладываем овощи, а сверху живописно располагаем наших «поросят» – рулетики. Ставим в разогретую духовку и запекаем при умеренном огне около часа, до зарумянивания.

Красиво и очень вкусно. Мои гости всегда требуют, чтоб ставила на стол прямо в противне, а я и не против – здорово украшает стол и дольше остаётся горячим.

Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

ЗАЛИВНОЕ «ПРАЗДНИЧНОЕ»

В нашей семье такое заливное едят, конечно, не каждый день. Но на праздничном столе оно очень кстати.

На тонко отбитые куски говядины надо положить рубленые яйца, свернуть рулетом, посыпать солью, перцем, перевязать шпагатом, обжа- рить со всех сторон, дотушить в бульоне.

Остывший рулет следует порезать на порционные куски, уложить на блюдо, украсить кусочками лимона, моркови, зеленью и осторожно залить желе.

Для его приготовления нужно залить трубчатые кости холодной водой, поставить на очень слабый огонь и варить, постоянно снимая пену. Затем надо посолить по вкусу, положить лавровый лист. Поближе



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

 **РАК.** Окружающие будут просить у вас рецепт вашего тонизирующего напитка, но вы не сможете его дать, потому что такого просто не существует. А ваши стремительность и умение везде перемещаться только бегом станут следствием нехватки времени, вам будет казаться, что вы не успеваете всё сделать из задуманного. Звёзды будут периодически подвигать вас сделать невозможное. И многое у вас получится: и в личной сфере, и в карьере. Помните только о сердце и нервной системе. Они не железные, и лучше их всё же поберечь.



к концу варки я обычно добавляю запечённые в печи лук и морковь, разрезанные пополам, горький и душистый перец и ещё варю два-три часа.

На следующий день нужно снять с остывшего бульона шумовкой жир, сам бульон процедить. Затем нужно отобрать его немного и развести в нём желатин. Остальной бульон подогреть на водяной бане и влить в него разведённый желатин. Размешать, а затем залить мясо.

Блюдо получается красивым, вкусным и сравнительно недорогим.

Наталья БОЧАЦКАЯ, г. Северодонецк.

КОНВЕРТИКИ С КУРИЦЕЙ



Попробуйте как-нибудь приготовить конверты с курицей, получается очень вкусно и выглядит симпатично. Тесто потребуете наипростейшее: нужно смешать и хорошенько растереть один стакан сметаны (можно кефира), одно яйцо, по щепотке соли и соды, одну столовую ложку сахара, а затем добавить муки так, чтобы получилось довольно густое тесто.

Начинка такая: почищенную сырую картошку (или две средних) порезать тонкой соломкой, небольшую луковицу – мелко (можно слегка спассеровать, но не обязательно), варёную курицу (300-350 г) – маленькими ломтиками. Всё перемешать и посыпать чёрным (красным) молотым перцем.

Раскатать тесто, нарезать его квадратами примерно 10 на 10 сантиметров. В центр каждого положить начинку, защепить противоположные углы конвертов, смазать яйцом или сливочным маслом, поставить в духовку с температурой 160 градусов на 20-25 минут.

Советую это блюдо всем, кто размышляет, что же взять на перекус в дорогу – съесть в поезде, машине или автобусе, чтобы было вкусно и сытно, а руки не запачканы.

Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОД ЯБЛОЧНО-СЫРНОЙ ШАПОЧКОЙ

Попробовала это блюдо в кафе, выцыганила рецепт.

Филе грудки нарезать как на отбивные, отбить. Я люблю небольшие, сантиметров шесть в диаметре. Отбивать лучше через плёнку, иначе всё в труху превратится. Посолить, поперчить. Если смазать растительным мас-



лом, то такая заготовка может дня два в холодильнике постоять.

На противень, смазанный маслом, выложить отбивные. На крупной тёрке натереть кисло-сладкие яблоки, сок отжать. Если есть желание, можно смешать яблоки с мелко нарезанным луком, но можно и без него. Добавить ложечку майонеза. Выложить яблоки с луком на отбивные слоем до одного сантиметра толщиной.



Натереть сыр на крупной тёрке, добавить взбитое яйцо, сметану или майонез. Консистенция может быть полужидкая. Выложить сырную массу поверх яблок. Запечь в духовке. Главное – не пересушить. На куриной отбивной получается пушистая шапочка с нежной кислинкой и ароматом яблока.

В сети много подобных рецептов, по которым отбивные просто сверху посыпают сыром. Считаю это неприемлемым, так как сыр после остывания колом встаёт. В моём же рецепте получается именно воздушная шапочка.

Маргарита ЛИНЧУК, г. Херсон.

МЯСНОЙ ПИРОГ

Мне сразу понравился рецепт этого пирога тем, что не надо возиться с тестом. А как приготовила – так вообще влюбилась: и быстро, и вкусно!

Граммов 300-400 любого фарша обжарить с луком и морковью на растительном масле практически до готовности. Посолить и поперчить. Как остынет, перемешать с мелко нарезанной зеленью и сыром (его нужно

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ЛЕВ. Лев не для того столько лет трудился и приумножал деньги и опыт, чтобы практичная Крыса не помогла ему в делах. И она поможет. Будет давать силы, когда уже покажется, что их нет, и приведёт в его жизнь людей, которые развернут жизнь Львов в сторону новых возможностей. Или новых эмоций. Представляет? Да-да, проницательный и хладнокровный Лев тоже может влюбиться, потерять голову и забыть обо всех своих обязательствах. Правда, вовремя сможет взять себя в руки. Не жалеите энергии на предмет своего обожания, и он подарит вам такие чувства, о которых вы будете помнить всю жизнь.



МЯСО ПО-НАШЕМУ

В праздничные дни мы позволяем себе это блюдо, которое, думаю, может понравиться всем. Мясо надо хорошо отбить, одну сторону сразу натереть перцем с солью.

Уложив подготовленные кусочки на смазанный жиром противень, нужно посыпать каждый из них мелко порезанным луком, затем тёртым сыром, сверху залить майонезом. В противень надо добавить немного воды и поставить в духовку.

Готовое блюдо желательно посыпать (уже на блюде) зеленью.

Уверяю, и вкусно получается, и красиво.

*Ирина КИРИЛЮК,
г. Северодонецк.*

натереть на тёрке). В разёмную форму для пирога выкладываем лист лаваша, чтобы края хорошо свисали, сверху – ровным слоем половину подготовленного фарша. Следующий слой – кусочки лаваша (другой лист порвать руками), предварительно обмакнув каждый в смесь кефира с яйцом. Сверху – разместить вторую часть фарша и закрыть свисающим лавашом. Должно хватить, но если нет, положить несколько кусочков лаваша, который мы рвали руками. Смазать сверху оставшимся кефиром и положить несколько тоненьких кусочков сливочного масла. Выпекать в духовке 15-20 минут при температуре 220-240 градусов. Очень вкусно!

Полина НЕЧАЕВА, г. Мариуполь.

ВКУСНЫЕ ЗРАЗЫ

Такими вкусными зразами я балую по выходным свою семью уже года два. Ничего сложного в приготовлении нет, а в итоге получаются нежные зразы с очень вкусной начинкой. Подавать их можно с любым гарниром, например свежими или отварными овощами.

Для начала режу с полкилограмма куриного филе кусками, а затем измельчаю при помощи мясорубки. Одну-две головки лука чишу и очень мелко крошу, пропускаю через пресс два зубчика очищенного чеснока. Пару ломтиков белого хлеба замачиваю в небольшом количестве молока. Добавляю его к фаршу вместе с луком и чесноком.



Вбиваю одно яйцо, добавляю специи по вкусу и тщательно вымешиваю фарш. Пока фарш настаивается, готовлю начинку. Мелко натираю 100 граммов твёрдого сыра, так же измельчаю два отварных яйца, добавляю рубленый укроп. Всё перемешиваю с парой столовых ложек сливочного масла, присаливаю.

Ещё нужен будет кляр. Для этого два сырых яйца



соединяю с небольшим количеством муки и двумя-тремя ложками сметаны. Размешиваю жидкое тесто, такое, как на оладьи. Начинаю формировать зразы: из небольшого количества фарша делаю лепёшку, внутрь прячу немного начинки, закрываю, обмакиваю в кляр. Отправляю на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжариваю зразы с двух сторон, пока они не станут румяными.

К слову, такие зразы можно приготовить не только из курицы, но и из филе индейки. Очень вкусно!

Виктория МАРЬЯНЕЦ, г. Белая Церковь.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Фарш любой – один килограмм, но я беру полтора; чем крупнее рулет, тем он сочнее. Лук в фарш не добавляем. Сначала вводим в него желтки от трёх яиц, белки взбиваем в крепкую пену и тоже вмешиваем в фарш. Солим, добавляем чёрный перец. Чернослив без косточек нужно замочить в горячей воде на полчаса.



Разрезаем плотный целлофановый пакет, разворачиваем его и смазываем растительным маслом. Сверху выкладываем фарш, ровняем прямоульником. На краешек рядком укладываем черносливины. При помощи пакета заворачиваем первый виток рулета. Потом опять выкладываем ряд чернослива, снова заворачиваем, и так далее, пока рулет полностью не свер-

- Заменить белое вино при приготовлении мяса можно, всего лишь растворив немного сахара в обычном белом уксусе.
- Сделать по-настоящему вкусными даже покупные пельмени можно, если поместить их сначала в подсоленный бурлящий кипяток с добавлением лаврового листа, а затем, после того как они всплывут, влить в кастрюлю тонкой струйкой стакан холодной воды. Далее пельмени следует проварить ещё в течение трёх-

СЕКРЕТЫ БЕЗ СЕКРЕТОВ

- четырёх минут и разложить по тарелкам.
- Чтобы жир на раскалённой сковороде не разбрызгивался, посыпьте сковородку солью.
- Натуральная оболочка очень легко снимется с сырокопчёной колбасы, если обдать её кипятком.



нётся. Аккуратно переносим его на противень, держа за края пакета, потом вытягиваем пакет из-под рулета. Смазываем сверху сметаной и запекаем до румяной корочки – минут 40–45.

Достаём из духовки, даём остыть и перекладываем рулет на блюдо. Подаём с ореховым соусом или ткемали.

Очень простой рецепт, но вкус достойный и на срезе смотрится красиво.

Полина АНДРЕЕВА, г. Запорожье.

МЯСНЫЕ ТРУБОЧКИ



Взять кусок мякоти свинины, нарезать порционными кусками, каждый хорошо отбить, после чего посолить и поперчить по вкусу.

На мелкой тёрке натереть 150 г твёрдого сыра, соединить его с 70 г размягчённого сливочного масла. Намазать полученной смесью отбитые куски свинины и скатать в трубочки.

Обвязав их ниткой или скрепив деревянной зубочисткой, сложить в сотейник, в котором предварительно были слегка обжарены на растительном масле две измельчённые луковицы.

Добавив огня, трубочки обжарить со всех сторон, после влить стакан белого сухого вина и опустить в сотейник пучок трав (петрушка, базилик, укроп, сельдерей, тимьян). Огонь убавить и продолжить тушение 30–40 минут.

Незадолго до готовности добавить в сотейник 100 г сметаны и чайную ложку зёрен кориандра. Если соуса мало, можно влить немного кипячёной воды.

Подать трубочки к столу в глубоком блюде. На гарнир приготовить картофель фри и разные овощи.

Елена ПОНОМАРЁВА, с. Раздольное Николаевской области.

ЗИМНИЙ СБОР

Дно большой глубокой сковороды или противень смазываем жиром и покрываем маленькими кусочками свинины (ещё вкуснее будет, если их предварительно обмакнуть в горчицу). Посыпаем солью и перцем. Второй слой – репчатый лук, порезанный кольцами. Третий – мелко нашинкованная капуста, её тоже посыпаем солью и перцем. Следующий ряд – картофель, нарезанный тонкими полукольцами, подсоленный и поперчённый. Поверхность выравниваем, поливаем лимонным соком, посыпаем зеленью петрушки и укропа; последний слой – тёртый сыр, он должен покрыть всю поверхность нашей «слоёнки». Ставим в духовку на час, подаём горячим.

Н. БОЧАЦКАЯ, г. Северодонецк.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЕФТЕЛЯМИ

Такую запеканку можно приготовить просто к обеду, а можно и на праздничный стол поставить. Кроме того, что сытно и вкусно, так ещё и красиво.

Для своей семьи из четырёх человек я беру где-то полтора килограмма картофеля и моркови (пополам). Картофель нарезаю кружочками, а морковь – брусочками. И сразу выкладываю в смазанную растительным маслом форму. Отдельно готовлю фарш: граммов 600 непосредственно самого фарша (лучше свино-говяжьего), мелко порезанная большая луковица, пару зубчиков чеснока, пропущенных через пресс, сюда же добавляю по столовой ложке французской горчицы и панировочных сухарей, вбиваю одно яйцо, пару ложек отварного до полуготовности риса и, конечно же, соль и перец. Всё хорошо перемешиваю, формирую небольшие шарики (до 3-4 см) и выкладываю сверху на овощи. Заливаю смесью сливок (стакан) с молоком (полстакана) и одного яичного желтка, приправляю перцем и мускатным орехом. Накрываю алюминиевой фольгой и запекаю в духовке 50 минут при 200 градусах.

Очень вкусно получается!

А.О. РИСУХИНА, г. Киев.

ПЕЧЁНОЧНО-МЯСНОЙ ПАШТЕТ

Это блюдо всегда присутствует у нас на праздничном столе. Особенно нравится мужчинам. Вкусно и сытно.

Для него нужно 750 граммов свиной печени, 750 граммов говядины, 200 граммов сливочного масла, четыре средние луковицы, три средних морковки, соль, перец, подсолнечное масло, майонез.

Печень и мясо отдельно отварить до готовности в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук и натёртую морковь пожарить на подсолнечном

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ДЕВА. Звёзды настоятельно рекомендуют представителям этого знака собраться с мыслями и перестать спешить. Если они смогут трезво оценить реальные возможности и шанс на перспективное развитие, то свершений долго ждать не придётся. Девы могут радикально сменить имидж, затеять ремонт, поменять работу и партнёра, переехать в другую страну. Только не надо затягивать принятие решения, иначе есть вероятность скатиться в депрессию и потерять веру и в себя, и в светлое будущее. Помните: лучшее время – это сейчас!



масле. Печень и мясо нарезать на небольшие куски и слегка обжарить с луком и морковью. Остудить.

Растопить 170 граммов сливочного масла на медленном огне. Остудить. Мясо, печень и овощи дважды пропустить через мясорубку. Постепенно выкладывать смесь в ёмкость с маслом и перемешивать. Добавить по вкусу соль и перец.

Оставшимся кусочком масла тщательно смазать толстостенную кастрюлю. Плотно уложить паштет, придавив небольшим грузом, и запекать 20-30 минут при температуре 200 градусов. Остудить. Быстро и аккуратно перевернуть на плоскую тарелку. Сверху с помощью сливочного масла и майонеза нанести новогодний рисунок или поздравление. Паштет получается плотным — резать, как торт.

Антонина ПОПОВА, г. Измаил.

КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ

Готовить совсем не хлопотно, и достойная замена магазинным. Мне они и в холодном виде нравятся, хотя можно разогреть и подать с гарниром как второе блюдо. А чтобы не было сухо, к колбаскам делаю молочный соус.

Нам понадобятся: килограмм куриного филе, 150 г копчёного шпика, 300 г репчатого лука, яйцо или столовая ложка крахмала, соль, перец по вкусу.

Куриное филе, шпик и лук пропустить через мясорубку. Через какую решётку — на ваше усмотрение, у меня средняя. Фарш посолить, поперчить, добавить на выбор яйцо или крахмал, хорошенько вымешать. Я добавляю маленькое яйцо.

Куриный фарш жидковатый, поэтому его надо накрыть плёнкой и поставить в холодильник хотя бы на полчаса. И с солью осторожнее, я обычно на полкило мясного фарша кладу половину чайной ложки без горки, ведь ещё добавляется шпик, а он солёный.

Затем нужно выложить фарш колбаской диаметром 3-4 сантиметра на лист фольги. Длина — на ваше усмотрение. Я руки смачиваю в холодной воде и прямо

на листе выравниваю колбаски, оглаживая поверхность. Потом

заворачиваю в фольгу в несколько оборотов,

а кончики закручиваю, как у конфетки. Кончики лучше

поднять вверх, чтобы удобно было снимать с противня. Чтобы сок

при запекании не вытекал, надо уложить колбаски





швом вверх. Поставить противень в разогретую до 200 градусов духовку на 45 минут.

Если надо подрумянить колбаски, советую в конце готовки острым ножом или кухонными ножницами потихоньку разрезать фольгу вдоль и раскрыть. Осторожно, можно обжечься! Я включаю верхний гриль и ставлю противень в духовку повыше ещё на десять минут. Ну вот, чуток зарумянились. Если нет гриля, можно и так в духовке их подрумянить.

Вот и всё. Вынимаем, режем и едим. Очень вкусные и ароматные колбаски с привкусом копчёности благодаря шпику.

Валентина ЧУМАЧЕНКО, г. Одесса.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ЧАЙНОМ МАРИНАДЕ

Рецепт для мультиварки, но приготовить можно и на плите, и в духовке. Рецепт интересный, и вся фишка – в маринаде. Мёд, лимон, соевый соус для курицы я использую активно, ещё горчицу добавляю, а здесь – овощи и зелёный чай.

Итак, даю расчёт на шесть голеней, зачистую это обычный магазинный лоточек.

Перед началом надо заварить примерно стакан зелёного чая, в процессе приготовления он как раз остынет. Две луковицы нарезать полукольцами, большую морковку – мелкими брусочками. Измельчить чеснок по вкусу. В отдельной посуде смешать 100-150 мл соевого соуса, две столовых ложки мёда, сок двух лимонов, столовую ложку растительного масла и приправы, какие любите. Выложить куски курицы к овощам, залить маринадом, перемешать. Сверху вылить остывший чай и убрать на полчаса в холодильник.

После этого готовить курицу вместе с маринадом в мультиварке – полчаса на программе «тушение», затем положить нарезанный картофель и тушить ещё полчаса.

Но можно всё запечь в духовке. Выложить в сотейник картошку, сверху – куски курицы с овощами и залить маринадом. Маринад жидкий, картошка должна в духовке хорошо пропечься. Вкусно изумительно!

Елена БАБЕНКО, г. Полтава.





РЫБА В ШУБКЕ

«Шуба шубой, а кляр кляром», – скажут опытные хозяйки, но по-другому я никак не смогла назвать эту нежную, тающую во рту рыбу в очень вкусной оболочке. Для своей семьи из четырёх человек я беру три-четыре тушки любой белой рыбы, например, трески, пикши и т.д. и режу на два-три кусочка – они не должны быть маленькими. Присаливаю и отставляю в сторону.



Пару крупных картофелин тру на крупной тёрке, отжимаю руками, чтобы ушла лишняя влага. В отжатую массу добавляю два яйца, две-три столовых ложки муки, соль и перемешиваю. Кусочки рыбы обваливаю с двух сторон в муке. Потом с каждой стороны аккуратно прижимаю к рыбе картофельную массу и сразу кладу на сковородку с разогретым маслом. Жарю на среднем огне.

Когда с одной стороны корочка подрумянится, переворачиваю на другую. Уменьшаю огонь и жарю до готовности.

Очень вкусно, особенно с овощным салатом!

Ирина ЛЫМБАРЬ, г. Старобельск.



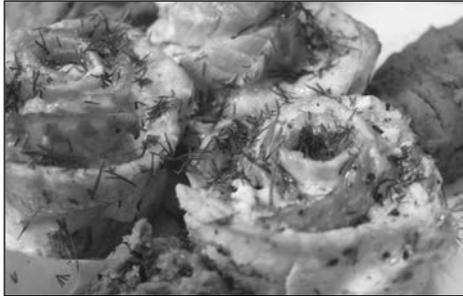
РОЗЫ ИЗ СЁМГИ НА ПАРУ

Это красивое блюдо можно приготовить к новогоднему столу.

Нам потребуется 300 граммов филе сёмги, стакан 33-процентных сливок, два-три лавровых листа, 10-12 штук чёрного перца горошком, чайная ложка соли, два-три стакана воды, душистые травы; для украшения – веточки укропа и петрушки, две чайных ложки красной икры, лимон, зелёные и чёрные оливки.

Пласт сёмги нарезать поперёк на полоски шириной примерно 3-4 сантиметра, сложить в миску, залить сливками и оставить минут на 10-15. Солить не надо.

В кастрюлю-пароварку налить воды, добавить лавровый лист, перец, соль и зелень, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума.



Полоску сёмги скрутить в рулет, начиная с тонкого конца (тёши), и поставить вертикально на плоскую тарелку. Взять следующую полоску и обернуть ею рулет. Так постепенно намотать друг на друга четыре-пять полосок, чтобы получилась розочка. Аккуратно переложить её на поддон пароварки. Так же сделать вторую розу.

Пароварку накрыть крышкой, увеличить огонь и варить сёмгу на пару 15 минут.

Готовые розочки выложить на блюдо и украсить зеленью, красной икрой, чёрными и зелёными оливками, ломтиками лимона. Красиво смотрятся такие розы на листьях салата. А ещё как дополнение можно сделать красные розы из кожуры помидоров, срезанной по спирали.

Маргарита ЛИНЧУК, г. Херсон.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ВЕСЫ. Год Жёлтого Кабана сильно потоптался на вас своими копытцами, поэтому самое разумное, что вы можете сделать в следующем году – это наслаждаться моментом. На самом деле в вашей жизни, наконец, всего достаточно для счастья, поэтому вы неспешно можете составить план действий на год и также медленно и спокойно двигаться от пункта к пункту. Ваши аналитические способности и хорошая интуиция в итоге выведут вас на нужную дорогу, даже если сначала будет казаться, что это вовсе не она. Скорей всего, путь к ней вам подскажет близкий человек.



БЫЧКИ, ТУШЁНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ



Внезапно захотелось рыбки. Взяла на рынке шесть целых бычков без голов. И родилось у меня такое простое блюдо: 750 граммов бычков, две луковицы, одна-две моркови, полпачки овощной замороженной смеси (любой), три-четыре столовых ложки риса, четыре-пять столовых ложек томатной пасты.

Рис промыть и замочить. Рыбу также промыть, обрезать плавники,

вытащить внутренности и нарезать порционными кусками. Лук и морковь нашинковать произвольно.

В казане или сотейнике припустить сначала лук, затем морковь, добавить специи по вкусу, присолить. Выложить замороженную овощную смесь, перемешать. Потушить минут десять и добавить томатную пасту. Дать потушиться несколько минут, затем выложить на овощи сырой рис и всё смешать. Сверху выложить куски рыбы. Залить водой так, чтобы рыба была закрыта наполовину. Тушить до готовности рыбы и риса. Минут за десять до окончания положить пару листиков лаврушки.

Получается тушёная рыбка сразу с сытным гарниром.

С.Д. БОНДАРЬ, г. Дергачи Харьковской области.

ПАШТЕТ ИЗ ТУНЦА

Банка тунца в собственном соку, столько же мягкого нежирного творога, чайная ложка лёгкого (20-процентного) майонеза, соль по вкусу. Всё тщательно растираем, превращая в однородную массу, и закладываем в «кармашки» питы, разрезанной пополам.

Майонез в этом паштете можно заменить соусом из не очень жирной сметаны с дижонской горчицей, солью и специями по вкусу (чесноком, пряными травами).

Марина МАЛКИНА, г. Северодонецк.



МАЛОСОЛЬНАЯ СЕЛЬДЬ ИЛИ СКУМБРИЯ

Я всегда покупаю мороженую скумбрию: где-то вычитала, что при заморозке в рыбе все паразиты погибают. Обычно беру две рыбки, размораживаю, солю, и через сутки можно уже есть, она получается малосольная. Думаю, что и сельдь тоже вкусная получится.

Рассол: на пол-литра воды кладём две столовых ложки соли с небольшой горкой, полторы столовых ложки сахара, чайную ложку горчичного порошка, два листа лаврушки, пять штук чёрного перца горошком, две гвоздички и щепотку кориандра.

Рассол вскипятить и обязательно остудить. Рыбу порезать на кусочки, залить рассолом и поставить в холодильник.

Елена ПОНОМАРЁВА, с. Раздольное Николаевской области.

СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

Нам потребуется 800 г свежей рыбы, 4-5 картофелин, луковица, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Подготовить рыбу и нарезать её порционными кусками. При этом головы, освобождённые от жабр, вместе с хвостами, молоками и икрой сложить в посуду, залить холодной водой. Варить не менее часа, чтобы пищевые отходы рыбы полностью разварились. Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15-20 минут заправить суп обжаренным в масле луком и посыпать зеленью петрушки.

Маргарита ЛИНЧУК, г. Херсон.



ОБЛАГОРОЖЕННАЯ РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ



Наверное, в каждой семье готовят на скорую руку рыбу под майонезом. Я её чуть облагородила, моим всем понравилось. Чаше всего я запекаю филе трески, но можно взять любую другую рыбу.

Ничего предварительно не обжариваю, укладываю кусочки филе в плоскую посудину, сбрызгиваю лимонном, солю, перчу. Также не испортят блюдо тимьян и тёртый мускатный орех, но это уже по желанию и при

наличии. Засыпаю луком, нарезанным полукольцами; на килограмм филе беру две большие луковицы. Помидоры черри режу пополам и укладываю среди лука. Обязательно добавляю вяленые помидоры и каперсы. Раньше это было недоступно, но сейчас можно купить в любом супермаркете, очень советую, но, с другой стороны, не заморачивайтесь, можно и без них.

И теперь главное отличие от обычной рыбы под майонезом: заливаю смесью майонеза с кетчупом. Примерно столовую ложку кетчута на три ложки майонеза, перемешиваю, получается соус приятного розового цвета. Можно посыпать тёртым сыром, но чаще готовлю без него. В духовку ставлю минут на 45-50 при 180 градусах.

И вот ещё что: есть можно и в горячем, и в холодном виде.

Виктория МОРОЗ, г. Ирень.

РУЛЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Нежность вкуса, оригинальность подачи – вот визитная карточка этого рулета. Попробуйте приготовить, не пожалеете!

Берём парочку не очень солёных рыбин (если сельдь пересолена, то лучше её немного вымочить заранее в молоке или чае), очищаем и отделяем филейную часть, режем небольшими кубиками. К порезанному филе можно добавить одну-две мелко порезанные луковицы. Отставить в сторонку – пусть немного настоится. А в это время сбить яичное масло: соединить 200-250 г размягчённого сливочного масла с двумя-тремя мелко натёртыми отварными яйцами и парочкой так же мелко натёртых маринованных огурчиков. Огурцы можно перемолоть в блендере, только потом обязательно отжать жидкость. Присолить и взбить миксером до воздушности.

Теперь можно начинать собирать рулет. Расстилаем на столе кусок пищевой плёнки. Сначала высыпаем на плёнку нарезанную зелень (очень вкусна смесь из укропа, петрушки и зелёного лука), сверху раскладываем вилкой или ложкой нарезанное филе сельди с луком. И так же на сельдь расклады-



ваем сверху «крем». Ну а теперь, придерживая край плёнки, аккуратно и не спеша сворачиваем всё в рулет. Каждый виток следует делать поплотнее, по всей длине выравнивая и прижимая его рукой через плёнку. Концы плёнки закручиваем и отправляем рулет часов на пять-шесть в холодильник. Перед нарезкой желательно подержать его минут двадцать просто так на столе, а потом, сняв плёнку, очень острым ножом нарезать его на порционные кусочки. Для удобства нож после каждого куска можно окунать в стакан с тёплой водой. Каждый отрезанный ломтик лучше сразу класть на блюдо, на котором они будут подаваться, и снова минут на 20-30 отправить в холодильник, чтобы каждый кусочек хорошо остыл. Получается очень нежно и вкусно!



В.И. МИНАЕВА, г. Запорожье.

КАЛЬМАРЫ, ТУШЁННЫЕ В СМЕТАНЕ

Вся наша семья обожает это блюдо из кальмаров. Рецепт свёкра.

Берём филе кальмара, отвариваем в кипятке полминутки, очищаем, нарезаем полосочками по 5-7 сантиметров. В сковороде обжариваем лук, нарезанный полукольцами, добавляем к нему морковь, тёртую на крупной тёрке. Когда овощи готовы, добавляем к ним кальмары. Пару минут пассеруем, солим, перчим и заправляем всё это сметаной. Закрываем крышкой и ещё тушим около минуты. Главное – не передержать, иначе сметана от перегрева будет хлопьями, а кальмары станут жёсткими.

Можно употреблять как отдельное блюдо, но мы любим с гарниром – с картофельным пюре или рисом. Я пробовала заменить кальмары рыбным филе (горбуши или морского окуня) – тоже очень вкусно.

Елена БАБЕНКО, г. Полтава.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



СКОРПИОН. Трудно представить более сложный и противоречивый союз, чем Скорпиона и Крысы, поэтому приготовьтесь к тому, что как только вы проявите свою строптивость и неуживчивость, небесная покровительница подкинет вам испытаний. Это будет хорошая проверка на прочность, и если вы её пройдёте, то дальше кометой взлетите вверх. Как будто неведомая сила будет нести вас вперёд. Главное, не останавливайтесь и забудьте про свою склонность откладывать всё на последний момент. А ещё постарайтесь уделять больше внимания близким. Именно от них вы питаетесь созидательной энергией, которая понадобится вам для дела. И ничего не бойтесь!



К СВЯТОМУ ВЕЧЕРУ

Великий рождественский пост, длящийся 40 дней, заканчивается 6 января Святой Вечерей. Праздник этот имеет свои ограничения, определённые обрядовые элементы, смысл которых, затерянный в глубине веков, порой трудно понять. Да и немудрено: их корни уходят во времена язычества.

К примеру, на столе в этот вечер должно стоять 12 блюд – не больше и не меньше. Почему именно такое количество – мнения разные. Одни считают, что происходит это от числа месяцев (именно столько раз Луна «обегаёт» Землю в течение года), другие полагают, что от количества учеников Христа – апостолов.

Как бы там ни было, но все эти блюда должны быть, во-первых, постными, а во-вторых, готовиться из того, что выращено в своём саду и на огороде, да из тех припасов, что имеются в доме. Но должны они быть обязательно вкусными, аппетитными и отвечать пристрастиям всех, кто разделит с вами Святую Вечерю. Приятно было бы в такой праздничный ужин порадовать своих близких чем-то особенно вкусеньким. Хоть это и непросто, но вполне реально: у постных блюд большие возможности. Важно только приложить старание, немного фантазии и как можно больше позитивных эмоций.

К счастью, у нас это умеют делать: у каждой хозяйки свои рецепты, своё умение из обычных круп, овощей и фруктов приготовить и закуски, и салатки, и красивые сытные блюда.

В какой бы дом Святой Вечер ни зашёл, обязательно на каждом столе будут узвар и кутья. И хотя они тоже в каждой семье готовятся по-своему, это не умаляет их значимости в общем ритуале Святого Вечера: с кутьи еду начинают, а узваром завершают.

Итак, включаем хорошее настроение и готовимся к преддверию Рождества!



КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Четыре стакана гречневой каши-размазни смешать с двумя столовыми ложками муки и таким же количеством растительного масла, с тремя мелко рубленными и обжаренными луковичками, добавить по вкусу соль, перец, всё хорошо перемешать, сформировать небольшие котлетки. Затем обвалять их в толчёных сухарях или в муке, обжарить до румяности на сковороде.



Такие котлеты подают к кислым щам, борщам или как самостоятельное блюдо под грибным соусом.

Анна КАШЛЮК, г. Северодонецк.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Своих гостей, тех, кто соблюдает пост, я угощала котлетками. Общее мнение было таково: «М-м, как вкусно, что, правда постные?» Поэтому делюсь рецептом с вами.

Нужна чечевица. Продаётся там же, где горох, рис и прочие крупы. Мы покупали фасованную, в пакетике её граммов 700-750. Берём полпакетика, замачиваем в воде часов на шесть. Только она немного разбухает, учтите это при выборе посуды. Затем пропускаем через мясорубку. Так же поступаем с размягчённым в воде кусочком батона или белого хлеба и семью средними луковичками.

Фарш солим, перчим. «Выляпываем» нетолстые котлетки и жарим их до румяной, я бы сказала, сильно румяной корочки. По виду — как обычные, мясные, да и по вкусу похожи.

Александра ИГНАТОВА, г. Купянск.





ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С ЛЬНЯНЫМ СЕМЕНЕМ

Несколько раз делала такой салат для себя, а потом решила приготовить для гостей, им тоже пришёлся по вкусу. Частенько он заменяет мне ужин.

Пучок сельдерея разбираем на отдельные черешки, моем, тонко шинкуем. Одну зелёную редьку чистим и натираем на крупной тёрке. Одно яблоко и один свежий огурец нарезаем тонкой соломкой. Луковицу шинкуем тонкими полукольцами. Если лук острый, заливаем его кипятком минут на пять. Измельчаем два-три варёных яйца, но можно и без них обойтись, когда пост. Хорошо добавить свежей зелени – зелёного лука, укропа, петрушки, кинзы – по своему вкусу.

Всё смешиваем, чуток подсаливаем, я иногда даже не солю. Затем добавляем ложку льняного семени (продаётся в аптеке и стоит копейки). Заправка по выбору – кефир, несладкий йогурт, мне нравится с ароматным подсолнечным маслом, с майонезом тоже вкусно.

Анна СИДОРЕНКО, г. Кривой Рог.

ПАШТЕТ ИЗ ГОРОХА ИЛИ ФАСОЛИ



Это просто и очень вкусно. Фасоль или горох замачивается на ночь, потом отваривается до готовности. Лук, морковь пассеруются на растительном масле до прозрачности лука, можно добавить томатную пасту, чеснок. Пассеровка выкладывается в отваренные бобовые, добавляются по вкусу соль, лимонный сок, любимые специи, травы.

Всё измельчается блендером, можно просто толкушкой потолочь.

Если держите строгий пост и нельзя использовать растительное масло, то морковь и лук режутся четвертинками, подпекаются на сухой сковороде до золотистого цвета и варятся вместе с горохом.

В этот паштет можно класть для разнообразия поджаренные грибы, кусочки солёного огурца, оливок, вяленых томатов, зелень, поджаренный кунжут, рубленые орехи (грецкие, арахис, фисташки), кусочки сладкого перца, соевый соус. А ещё я люблю в готовый паштет мелко порубить сырую луковку.

Его намазывают на сухие хлебцы, сухарики, чёрный хлеб, также он может служить вкусной начинкой для постных пирожков, ещё его



можно заворачивать в лаваш конвертиком, есть холодным или обжарить.

Ирина ДИДЕНКО, г. Вышгород.

ГРИБНЫЕ ДРАНИКИ

Вкусное и сытное блюдо. Его можно приготовить и в пост, и не в пост.

Картофелины средней величины – пять штук, шампиньоны – 100 граммов, большая луковица, два зубчика чеснока, два яйца (в пост не кладём), мука – половина стакана, соль – по вкусу, грибная приправа – по желанию, подсолнечное масло – для жарки.



Помыть и почистить картофель. Натереть его на мелкой тёрке. Выложить массу в дуршлаг с мелкой сеткой и отжать жидкость. Можно это сделать через марлю.

Мелко нарезать грибы, лук и чеснок. Обжарить на сковороде лук и грибы, чеснок положить в конце, смешать с картофелем. Добавить два яйца и муку. В картофеле достаточно крахмала для связки, поэтому яйца можно не класть. Для аппетитного грибного аромата можно добавить чайную ложку грибной приправы. Соль – по вкусу. Перемешать.

Выкладывать драники на сковороду ложкой и жарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Алина ГОРБЕНКО, г. Люботин.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



СТРЕЛЕЦ. Стрельцы привыкли к тому, что их планы, помноженные на личное обаяние, помогают им в кратчайшие сроки добиться успеха. Стрельцы даже втайне уверены, что они баловни судьбы. Так вот, в год Крысы об этом придётся забыть. В 2020 году нужно будет постоянно искать нетривиальные выходы из сложных ситуаций, отказаться от комфорта и привычного распорядка дня. При этом нет никакой гарантии, что это принесёт вам в будущем дивиденды. Зато позволит не растерять уже накопленный опыт и средства и, главное, поможет многое узнать о себе. Например, что вы бываете счастливы, когда просто помогаете близкому. Или что любите уединение и выезд на природу. Классно же!



ПАШТЕТ «ТАТЬЯНА»

Была недавно в гостях, угостили обалденно вкусной штукой, я съела до неприличия много, а взамен пообещала хозяйке назвать этот паштет её именем и поделиться рецептом с читателями.

Пять головок чеснока (так в рецепте, можно для пробы положить меньше), 200 граммов ядер грецких орехов, мякиш из одного батона, три-пять столовых ложек растительного масла, сок половины лимона, соль по вкусу.

Хлеб замочить на несколько минут в холодной воде и отжать.

Чеснок, орехи и хлеб пропустить через мясорубку с мелкой решёткой или измельчить блендером. Полученную массу посолить, добавить растительное масло, лимонный сок и ещё раз хорошо взбить.

Можно подавать к борщу, салу, жареному мясу. А так как хозяйка постящаяся, они такой паштет даже с чаем едят. Попробуйте, это просто бомба!

Галина ЛОГВИНЕНКО, г. Балаклея.

ПОСТНЫЙ КАРАМЕЛЬНЫЙ КЕКС

Продукты: мука – полтора стакана, сахар – полстакана, растительное масло без запаха – полстакана, орехи грецкие – полстакана, мёд – три столовых ложки, соевый соус – две столовых ложки, разрыхлитель – две чайных ложки без верха, ванилин – на кончике ножа, стакан воды.

Сахар насыпать на сухую сковородку, разогреть и довести до состояния карамели. Влить горячую воду и продолжать подогреть, пока вся карамель не растворится. Затем влить растительное масло, соевый соус, положить мёд. Я ещё добавила щепотку ароматных специй «смесь для пунша», куда входят гвоздика, имбирь, корица. Перемешать. Вместо соевого соуса можно всыпать четверть чайной ложки соли. Орехи пору-

○ Чтобы соль не бралась грудками, добавьте в ёмкость для её хранения несколько рисовых зёрнышек.

○ Чтобы свёкла не окрасила все овощи в салате, её необходимо в отдельной посуде заправить растительным маслом и только после этого соединять с остальными компонентами блюда.

○ Картошку нужно чистить как можно тоньше: белки, витамины и минеральные вещества нахо-

СЕКРЕТЫ БЕЗ СЕКРЕТОВ

дятся возле кожуры. Именно поэтому очень полезна печёная или сваренная «в мундирах» картошка.

○ Чтобы убрать запах растительного масла с посуды, необходимо вымыть её вместе с сухой горчицей.



бить, смешать со столовой ложкой муки.

В карамельную массу всыпать стакан муки, разрыхлитель, ванилин, вымесить, добавить остатки муки и орехи. Полученное тесто переложить в форму – у меня она силиконовая. Выпекать в предварительно разогретой духовке 50 минут при температуре 180 градусов.

Остывший кекс можно посыпать сахарной пудрой.

Инна САВЕЛЬЕВА, г. Чернигов.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ

Может, мои рецепты этого киселя пригодятся на постные дни?

Рецепт первый.

Берём два стакана овсяной муки, можно хлопья пропустить через мясорубку, две столовых ложки мёда, восемь стаканов воды, соль по вкусу. Овсяную муку высыпать в кастрюлю, залить тёплой водой и размешать, чтобы не было комков. Дать ей набухнуть в течение 6-8 часов, можно оставить на ночь. Процедить через сито, добавить мёд, посолить по вкусу и варить, помешивая, до загустения. Горячий кисель залить в формы и дать остыть, разрезать ножом на порции. К овсяному киселю можно подать молоко, лучше топленое.



Рецепт второй, традиционный. Овсяную крупу – зёрна, помолотые мясорубкой, – залить холодной водой 1:1, добавить немного дрожжей

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



КОЗЕРОГ. О том, что такое предательство и обман вы узнаете, как только год вступит в свою силу. И хотя Козероги не те, кто унывает перед трудностями, эта ситуация на какое-то время выбьет вас из комфортного состояния. Вам потребуется совершенно новый опыт, поэтому лучшее, что Козероги могут сделать в ответ на невезуху – это пойти учиться. Новые знания вытащат их на иное понимание ситуации. Но есть и хорошие новости: в личной жизни будет полный ажур – взаимная любовь, нежность, сильные чувства. В общем, 2020 год вы точно не забудете. Ярких впечатлений вам хватит с головой.



КРЕЙЗИ-КЕЙК

Благодаря приятельнице, которая увлекается правильным и диетическим питанием, узнала этот рецепт. Почему крейзи, не знаю, но быстро-дешево-сердито — точно, а ещё для постящихся подходит.

Первым делом ставим духовку на разогрев до 200 градусов, затем в одной посуде смешиваем полтора стакана муки, стакан сахара, щепотку соли, немного ванилина, чайную ложку без верха соды (не гасить), пять столовых ложек какао, можно добавить орехи. В эту сухую смесь добавляем шесть столовых ложек растительного масла, а затем воды до состояния густой сметаны. Заливаем в форму и отправляем в духовку. Печётся быстро.

Достаём и оставляем остывать. За это время готовим глазурь. Смешиваем в кастрюльке три столовых ложки какао, две столовых ложки сахара, пять столовых ложек растительного масла, четыре столовых ложки воды, ставим на медленный огонь и прогреваем. Всё мигом тает, смешивается и становится густым. Заливаем пирог глазурью.

Если любите сладкое, положите больше сахара.

Наталья БАБИЙ, г. Изюм.

на красновато-оранжевый.

Горячий джем переложить в прогретую чистую банку, закупорить. Вкусный, ароматный, кисло-сладкий, его хорошо подать к блинам и оладушкам.

или кусок чёрствого ржаного хлеба и оставить бродить на 12-24 часа (более кислый получится, если дольше держать). Кастрюлю с киселём завернуть в толстую ткань, чтобы сохранить тепло. Жидкую часть осторожно слить и довести до кипения. Если настоять и остудить — застынет, будет как пудинг. Для желудка очень полезно. Язву маме вылечила, себе — гастрит.

Алина ГОРБЕНКО, г. Люботин.

БАНАНОВО-ЦИТРУСОВЫЙ ДЖЕМ

Предлагаю угощение, которое можно приготовить и в постные дни. Вам потребуются 500 граммов очищенных бананов, сок из четырёх апельсинов, сок из двух лимонов, 350 граммов сахара.

Бананы очистить и нарезать кружочками. Из цитрусов отжать сок. В кастрюлю положить бананы, засыпать сахаром, залить соком. Уже выглядит аппетитно, а цвет — светло-жёлтый. Поставить на небольшой огонь и довести до кипения. И дальше, время от времени помешивая, на слабом огне уварить, пока джем не станет густым и не поменяет цвет

Валентина ЧУМАЧЕНКО, г. Одесса.



ПОСТНОЕ ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

Эта придумка – моя гордость. Булочки из этого теста с морковкой, ягодами или картошкой – просто объедение.

Берём два стакана с горкой муки, стакан кипятка, две столовых ложки растительного масла, пол чайной ложки соли.

Муку сыплем горкой в глубокую миску, делаем углубление и вливаем растительное масло, кладём соль и постепенно добавляем стакан кипятка, хорошенько мешая, чтобы тесто заварилось равномерно.

На стол высыпает пару столовых ложек муки и вымешиваем тесто, пока оно не станет эластичным, мягким, однородным. Накрываем полотенцем и оставляем на час. Из него можно делать эклеры, вареники или пирожки с любыми начинками.

Я часто делаю натёртые чесноком и пряными травами булочки с картофельным пюре. Базилик и чеснок перетираю в ступке с солью, добавляю немного лимонного сока и подсолнечного масла. Перед подачей на стол этой натиркой смазываю уже готовые и начинённые булочки.

Татьяна МИХАЙЛОВА, п. Визирка Одесской области.



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



ВОДОЛЕЙ. Если на престол взошла Крыса, то о покое Водолеям можно забыть. Небесная покровительница года будет ставить перед этим знаком зодиака постоянные препятствия, которые он будет воспринимать как ещё одну проверку на прочность. Возможны и конфликты с коллегами, и финансовые трудности, но у вас как-то элегантно и красиво получится выйти из них. Во второй половине года вы сможете сделать удачное приобретение, которое в будущем окупится тройне, даже если сейчас кажется, что всё это глупость. И держитесь подальше от любых азартных развлечений: вы не сможете вовремя остановиться.



ПОВАЛУЕМ СЕБЯ



ЗЕФИР

Сначала замочим в 100 мл холодной кипячёной воды пакетик желатина и поставим где-то на полчаса в тёплое место для набухания.

В глубокую миску засыпаем литровую банку сахара, заливаем стаканом воды и ставим на умеренный огонь. Пусть сироп кипит пять минут. Снимаем с огня, добавляем набухший желатин и начинаем массу взбивать миксером, можно и вручную. Это будет немного тяжелей, но обязательно получится. Масса будет белеть и становиться пышной. На последней стадии взбивания, когда миксер будет тяжело крутить, добавьте чайную ложку соды, чайную ложку лимонной кислоты, и в конце пакетик растворимого напитка, он придаст цвет и вкус зефиру, но можно и эссенцию, тогда зефир будет белый.



Готовность определяется так: ложкой выложите массу на стол, если не растекается – готово. Можно приступать к отсадке зефира. Приготовьте стол и прямо на него через кондитерский мешочек с насадкой выдавливайте массу. Получается, как цветочек. Если нет мешочка, можно класть просто ложкой. Где-то через час, когда зефир подсохнет, ножом срезаем его со стола и склеиваем по две половинки. Получается прекрасное лакомство детям.

Ларуца ГУСЕВА, г. Обухов.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД С ЗЕФИРОМ

Литр молока выливают в кастрюлю, на среднем огне доводят до кипения, добавляют 80 г измельчённого чёрного шоколада и аккуратно перемешивают до образования однородной массы.

Готовый напиток разливают по чашкам, сверху украшают кубиками зефира.

Юлия КРИВОШЕЕВА, посёлок Алексеевка Луганской области.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД «ДОБРОЕ УТРО»

Для его приготовления беру стакан (500 мл) молока и, вскипятив, добавляю в него кусочки шоколада (100 г) – чёрного или белого, это по желанию.

Помешивая, томлю эту смесь на огне, пока шоколад не растворится.

Затем всыпаю в это шоколадное молоко по чайной ложечке какао и растворимого кофе, добавляю по вкусу сахарной пудры. Всё перемешиваю, после чего кладу в смесь немного цедры апельсина, натёртой на мелкой тёрке.

Ещё раз перемешав, довожу до кипения. Готовый шоколад разливаю по чашечкам – и можно наслаждаться!

Полина АНДРЕЕВА, г. Запорожье.



○ Если случилось так, что для выпечки вам понадобилось яйцо, а его под рукой не оказалось, замените этот продукт половиной обыкновенного банана.

○ Чтобы лучше и легче выдавливался сок из лимона, покатайте его по столу, прижимая ладонью.

○ Быстро очистить гранат можно следующим образом: для начала необходимо срезать верхуш-

СЕКРЕТЫ БЕЗ СЕКРЕТОВ

ку плода и затем вдоль прожилок сделать с помощью острого ножа надрезы. После этого гранат нужно перевернуть, тщательно и интенсивно простучать его ложкой – и готово!



ШОКОЛАДНЫЕ ИРИСКИ

На страницах интернета нашла весьма неплохой рецептик сладких конфеток. Немного усовершенствовав, решила опробовать. Получилось вкусно, и без особых заморочек. Решила поделиться: наверняка ещё кому-то понравится.

В небольшой толстостенной кастрюле смешать банку сгущённого молока, пару ложек молока или нежирных сливок, стакан (можно и меньше) сахара, 100 г сливочного масла. Поставить на водяную баню и нагревать, постоянно помешивая, пока не растворится сахар. Затем увеличить огонь до среднего и прогревать, не прекращая мешать, ещё минут 10, пока масса не загустеет и не приобретёт карамельный оттенок. Снять с огня, добавить поломанный на мелкие кусочки шоколад (от 100 до 150 г) и стакан подробленных орехов, перемешать. Шоколад должен полностью расплавиться. Как только масса станет однородной, переложить в подготовленную форму для выпечки, предварительно застеленную вошёной бумагой. Остудить до комнатной температуры, а затем, накрыв бумагой, убрать в холодильник на несколько часов. Как застынет, нарезать ирис на порционные кусочки и достать из формы. Хранить можно в холодильнике несколько недель, а вот есть лучше комнатной температуры, он тогда мягче. Приятного аппетита!

Марина ПРОКОПЕНКО, г. Рубежное.

КОФЕ С ЧЕСНОКОМ И КАРАМЕЛЬЮ

Варю кофе только так — аромат на всю кухню, а вкуснотища!

Итак, насыпаем в турку две чайных ложки с горкой молотого кофе, добавляем туда же чайную ложку сливочного масла и одну-две чайных ложки сахара. Ставим на медленный огонь, пока без воды. Масло плавится, сахар карамелизируется. Когда всё это превратится в кашичку, добавляем воду. Доводим до кипения, перед самым закипанием добавляем малюсенький кусочек чеснока, с полнототка, а потом можно и закипятить. В чашке чеснок не чувствуется, но появляется какой-то необыкновенный аромат и терпкость. Очень вкусно.

Юлия ДМИТРИЮК, г. Бердичев.

ЛИКЁР ИЗ ТЫКВЫ

Пару лет назад этот приятный и согревающий душу напиток дала на пробу моя лучшая подруга, и я в него влюбилась. Теперь для меня не стоит вопрос, что делать с урожаем тыквы. Попробуйте сделать этот ликёр и вы.

В кастрюле довожу до кипения 0,5 л воды, всыпаю пару стаканов сахара, размешиваю его и даю сиропу закипеть. Далее ёмкость снимаю с огня и добавляю граммов 450-500 тыквенного пюре, молотой корицы по вкусу, четыре-пять бутонов гвоздики, чуть ванилина (не переусердствуйте, иначе



он даст горечь), всё хорошо перемешиваю и возвращаю на плиту на средний огонь. Как только смесь закипит, огонь уменьшаю и продолжаю варить её ещё 30 минут. Затем содержимое кастрюли процеживаю через несколько слоёв марли (у вас получится два стакана жидкости), вливаю два стакана коньяка или хорошего самогона и аккуратно перемешиваю. Получившийся напиток переливаю в подходящую бутылку, в течение одного-двух часов даю ему остыть в комнатных условиях, и только потом укупориваю плотно пробкой и отправляю на месяц настояться в тёмном прохладном месте.



А.С. МАЛАХОВА, г. Днепр.

ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК

Полкило яблок натираю на мелкую тёрку и сцеживаю сок. Снимаю цедру с одного апельсина, а мякоть давлю на сок. Выжимки и очистки от фруктов заливаю литром воды, добавляю цедру и держу на небольшом огне с момента закипания около пяти-семи минут. Затем фруктовый отвар процеживаю, соединяю с апельсиновым и яблочным соком, по вкусу добавляю сахар и остужаю.

Татьяна ГРИНЬКО, г. Северодонецк.

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?



РЫБЫ. Если у вас есть тайная мечта, реализацию которой вы откладывали до каких-то лучших времён, знайте, это время пришло. Крыса – животное рисковое, любящее авантюрных и хватких, и если вы готовы пожертвовать комфортом и приложить усилия ради "сбычи" своего заветного желания, вы будете поражены эффектом. Это всё равно, что сорвать джек-пот. Причём речь не только о финансах, это может быть и старое увлечение, и новая, диковинная страна, да хоть танцы на пилоне. Сильная энергия будет там, где ваши мысли, поэтому не предавайте себя, а смело шагайте в направлении к той самой цели. Но не забывайте и об окружающих. Никто не должен быть обижен или обозлён на вас, пока вы будете двигаться к нужному горизонту. И на всякий случай, всё-таки сделайте записку.



ШОКОЛАДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Такое мороженое я готовлю круглый год, но чаще летом. Очень вкусно, но главное, что я уверена в его качестве.

Половину стакана молока чуть нагреваю с двумя-тремя столовыми ложками сахара, добавляю плитку поломанного чёрного шоколада (можно и молочного), мешаю до полного его растворения. Затем отставляю в сторону, и пока смесь остывает, взбиваю 300 граммов 33%-ных охлаждённых сливок и аккуратно, не прекращая взбивать, ввожу шоколадную смесь. Главное, остановиться вовремя, иначе вместо мороженого получится шоколадное масло. Ставлю в морозилку. Через два-три часа достаю, ещё раз перемешиваю, чтобы не образовались льдинки – раскладываю по креманочкам и назад в морозилку. Буквально через 15-20 минут можно лакомиться вкуснейшим шоколадным мороженым!

Т.Ю. КАРМАЗИНА, г. Дружковка.

ЛИМОННЫЙ МАННИК



Рецепт нашла на кулинарном сайте, и у нас он прижился. Без муки и яиц, с пропиткой – очень нежный, вкусный и ароматный.

Для теста: два стакана манки, два стакана кефира, полстакана сахара, 100 граммов размягчённого сливочного масла, цедра с одного лимона, чайная ложка соды. Для пропитки: 100 граммов

сахара, 100 миллилитров воды, сок лимона. Сахар в пропитке я заменила ложкой мёда.

Залить манку кефиром, оставить на полчаса. Добавить масло, сахар и лимонную цедру, перемешать. В последнюю очередь добавить соду (не гасить), хорошенько перемешать ещё раз. Выпекать примерно час. Достала из духовки и, не вынимая из формы, залила тёплым сиропом. Пока пирожок остывал, всё впиталось, получилось пышно и в меру влажно. Лимон с мёдом – отличное сочетание.

Виктория МОРОЗ, г. Ирпень.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ

На тесто пойдёт 250 г маргарина, 250 г сахара, одно яйцо, три белка, сок одного лимона, 250 г муки. Присыпка: грецкие орехи, изюм, сахарная пудра.

Маргарин растереть с сахаром, добавить яйцо, сок лимона и взби-



вать 10-15 минут. Отдельно взбить три белка и добавить их к полученной смеси. Сюда же добавить муку и мешать ещё пять минут. Затем полученную массу выложить на противень и посыпать толчёными орехами и изюмом, выпечь. Посыпать сахарной пудрой.

Галина ЛОГВИНЕНКО, г. Балаклея.

ДОМАШНИЙ ЧИЗКЕЙК

Мы вот с недавних пор на чизкейк домашнего производства подсели. Это когда творога не очень много, граммов 400. Вареников ленивых и запеканки мало получается, а так...

Тесто песочное: яйцо, 100 граммов маргарина растопленного, полстакана сахара, соль, сода, гашеная уксусом, мука. Тесто должно быть мягким, но не жидким, чтобы можно было руками разложить на сковороде в круглую лепёшку. Затем растираю творог с яйцом и половиной стакана сахара, добавляю две столовых ложки манки, ванилин, изюм. На тесто выкладываю творог, разравниваю. Можно для красоты положить сверху замороженные ягоды. Ставлю в духовку на средний огонь.



В прошлый раз вместо изюма положила в творог финики, мелко порезанные. Классно. Теперь думаю с апельсином попробовать.

Алина ГОРБЕНКО, г. Люботин.

СЫРНИКИ С НАЧИНКОЙ

Этот рецепт я прислала для быстрого и сытного завтрака. Красивые аппетитные сырнички идут всегда «на ура»!

Быстро смешиваю с полкилограмма творога, одно яйцо, половину стакана манки, немного ванили и пару ложек сахара. Несколько минут тесто «отдыхает». За это время разламываю плитку шоколада (без всяких начинок) на квадратики. Далее из теста формирую лепёшку, кладу кусочек шоколада, защипываю, как пирожочек, и формирую сырники. Обваливаю в овсяных хлопьях и обжариваю на растительном масле до готовности. Хороши они со сметаной, с вареньем или ягодками смородины, малины или вишни (только без косточек). Приятного аппетита!

Раиса ВЕЛИЧКО, г. Бахмут.



СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и холодные закуски	3
Блюда из мяса	16
Блюда из рыбы	28
К святому вечеру	34
Побалуем себя	42

Ждём ваших рецептов (*можно с фото!*) на наш адрес
ул. Гоголя, 20, г. Северодонецк Луганской области, Украина, 93404
или электронную почту mar-vanna@i.ua

Редактор – М.В. Симонов
Дизайн и вёрстка – О.М. Стариков

Подписано в печать 26.11.2019. Формат 60x80¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура Newton. Тираж 5000 экз. Заказ №9885

Подписной индекс 09453
Индексы в составе комплектов **68216, 86354**

Регистрационное свидетельство КВ №6532,
выданное комитетом информационной политики Украины 18 сентября 2002 года.



© Издательский дом «ЭВРИКА»
ул. Гоголя, 20, г. Северодонецк
Луганской области, Украина, 93404.
Тел. /факс: 095 291 73 57, 06452 442 91
E-mail: mar-vanna@i.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в ООО «Фактор-Друк».

ул. Саратовская, 51, г. Харьков, 61030. Тел.: 057 717 53 55.

СТР.11 ОДЫШКА: как распознать тревожные

ИКТИОЗ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ! / №19

Эскулап



СТР.10 КАК

Выдохнуть лишние

МАГНИТНЫЕ БУРИ: время аварий и инфарктов

МОЛОКО: полезный продукт или источник болезней?

СИЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ: научитесь заботиться о себе

ЭСКУЛАП/19

Сложно представить себе более спокойную, чем китайская дыхательная гимнастика «Цзяньфей». Никаких изнурительных упражнений...

СТР.12 ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ: руководство к действию

ИКТИОЗ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ! / №20 (357) сентябрь

Эскулап



СТР.7 ГДЕ ОСЕНЬЮ ПРЯЧЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ?

МЕЖСЕЗОНЬ: изменение погоды организм уязвим. ЦЕЛЕВЫЕ ЯГОДЫ: можжевельник и БЕЗ КОСМЕТИКИ: упражнения для лица. НА ДАЧЕ И НЕ ТОЛЬКО: советы врача, как от боли в спине.

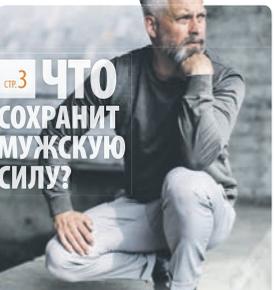
ОТ БЕССОННИЦЫ заснуть поможет ЗАМУЧИЛА ОЛ...

СТР.11 НА ДОЛГУЮ ПАМЯТЬ: какая еда полезна

ПЕЧЕНЬ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ! / №22 (359)

Эскулап



СТР.3 ЧТО СОХРАНИТ МУЖСКОЮ СИЛУ?

УЗИЩЕ: атеросклероз, диетический



ЗАСЫПАЯ НА ЛУНУ: что поможет справиться с упадком сил? ХУДЕТЬ ИЛИ НЕ ХУДЕТЬ: женщины вредны? ОСЕНЬ И ВИРУС: уберечь себя от гриппа. ТАЙНОЕ УЧЕНИЕ: к душевному покое. МЕНЬШЕ, НО ЛУЧШЕ: как убрать из своего рациона лишнее?

КАК ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА
Для этого нужно зарегистрироваться на сайте <http://presa.ua>, найти газету «Эскулап» по индексу 68237 и оплатить подписку банковской карточкой. Если не знаете как, смотрите раздел «Для передплатника» на сайте (Питання та відповіді / Інструкція по оформленню он-лайн передплати)

СТР.8 В 80 НА ПОДИУМ: никогда не поздно начать новое!

ПРЫЩИ

ДОБРОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ! / №16 (353) июль 2019

Эскулап

всукраїнська газета / подписной индекс 95279

Эскулап – древнеримский бог врачевания



...ваш верный друг по вопросам красоты. Это время года дарит шанс измениться и удивить всех только загаром, но и хорошей фигурой.

В НОМЕРЕ: анемия, варикоз, пиелонефрит, почечная гипертензия, шиповник

ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ: почему поиски счастья уводят нас от него?



ФРУКТОВЫЙ СЕЗОН: можно ли «застыть» витаминами на целый год?

ОТКУДА ОТЁКИ? Как отличить опасный симптом от летней непереносимости



ЛЕТО – ПОРА ПРЫЩЕЙ: что можно сделать в домашних условиях?

ЖАРА И СЕРДЦЕ: как правильно отдыхать пожилым сердечникам?

НА МОРЕ! 7 фактов о целебных свойствах морской воды

ПОДПИШИТЕСЬ НА ВЕСЬ ГОД И ПОЛУЧИТЕ ТРИ НОМЕРА БЕСПЛАТНО!
(ИНДЕКС 68237)

Эскулап
всукраїнська газета о здоровье всей семьи

периодичность: раз в 2 недели | индекс: 68237

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК – ПОДПИСКА НА «ЭСКУЛАП»!
Подарите своим родителям, друзьям и знакомым! Подпишитесь на газету на presa.ua

