

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2022

БЫСТРЫЙ УЖИН

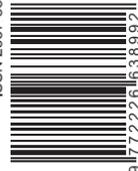


12+

ISSN 2587-8816



2 2 0 0 2



9 772226 638892

Фото: Maria Kovaleva / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК
ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ



Дорогие друзья!

Новый выпуск «Домашнего повара» посвящен салатам. Этот кулинарный раздел больше всего располагает к творчеству, потому что набор ингредиентов практически бесконечен. И еще потому, что позволяет порадовать абсолютно все вкусы, потому что позволяет любые их сочетания. Салаты уместны и каждый день, и на праздничном столе. Их можно готовить на завтрак, обед и ужин. Универсальнее не придумать! Чтобы не потеряться в этом разнообразии, мы разбили наш сборник **на несколько тематических разделов.**

- Быстрые салаты (время их приготовления – не больше 15-20 минут)
- Салаты на каждый день
- Праздничные салаты
- Салаты для правильного питания
- Салаты на десерт
- Способы подачи салатов

Кроме этого мы расскажем о традиционной и креативной посуде для подачи салатов, о способах экономии времени при их приготовлении и других полезных хитростях.

Будем рады новой встрече на страницах нашего сборника!
Готовьте с нами, наслаждайтесь процессом и радуйтесь результату!

От редакции 4

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Закуска из редьки с куриными шварками.....	6
Печень с яблоками по-немецки.....	6
Теплый салат с тыквой.....	7
Креветки в соусе песто.....	7
Теплый салат из зеленой фасоли.....	8
Теплый салат с баклажанами.....	9
Жареный сулугуни.....	9
Теплый картофельный салат.....	10
Теплый салат со шпинатом.....	11
Салат с макаронами по-гречески.....	11
Картофельный салат с маслинами.....	12
Салат с тунцом по-итальянски.....	13
Легкий салат с моцареллой.....	13
Крабовые палочки в панировке.....	14
Пикантные сырные шарики.....	15
Легкий салат с базиликом.....	15

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яичница в помидорах.....	18
Омлет «Капрезе».....	19
Омлет с сыром по-французски.....	19
Японский оякодон.....	20
Яичница «Птичье сено».....	21
Омлет с зеленью по-французски.....	21
Яичница вареная.....	22
Яичница-колотунья.....	23
Яичница с беконом.....	23

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Куриное филе с овощами.....	26
Куриное филе с рисом и овощами.....	27
Шницель из куриного филе.....	27
Индейка в сливочном соусе.....	28
Запеченные куриные грудки.....	29
Куриные отбивные в кларе.....	29
Приправы и специи.....	30
Таблица калорийности.....	31
Курица карри в томате.....	32
Отбивные из индейки.....	33
Гуляш из индейки по-мадьярски.....	33
Говяжья печень по-гречески.....	34
Стейк «Даллас».....	35
Телячьи котлеты на косточке.....	35
Тортилья	
с охотничьими колбасками.....	36

БЫСТРЫЙ УЖИН

Шницель свиной.....	37
Телячьи отбивные по-милански.....	37
Куриная печень с овощами.....	38

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И ОВОЩЕЙ

Рыба в цитрусовом масле.....	40
Рыба по-итальянски.....	41
Кальмары фаршированные.....	41
Треска под соусом по-польски.....	42
Рыба по-испански.....	43
«Ленивый» хек.....	43
Стейк из хека.....	44
Рыба с овощами в духовке.....	45
Рыба по-французски.....	45
Рыба с овощами по-арабски.....	46
Запеченная речная форель.....	47
Гречка по-бакински.....	47
Португальская запеканка с рыбой.....	48
Фасоль в томате по-индийски.....	49
Молодой картофель с зажаркой.....	49

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН, КРУП И ЗАПЕКАНКИ

Итальянская капоната.....	52
Картофельная запеканка.....	53
Австрийская запеканка.....	53
Порционные запеканки.....	54
Фриттата со сладким перцем.....	55
Турецкая запеканка из лаваша.....	55
Немецкая запеканка с колбасками.....	56
Чечевица с овощами.....	57
Гречка с грибами и овощами.....	57
Макароны с фрикадельками.....	58
Макаронные изделия	
с консервированным тунцом.....	59
Макароны с мясом и овощами.....	59
Паста алла норма.....	60

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Пицца с морепродуктами.....	62
Быстрый заливной пирог	
на сковороде.....	63
Королевская ватрушка.....	63
Заливной пирог	
из рыбных консервов.....	64
Хачапури на сковороде.....	65
Пеновани.....	65
Слоеные пирожные с шоколадом.....	66
Китайское кокосовое печенье.....	66



Домашний повар, № 2 (53)/2022

Быстрый ужин

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 225, email: reklama@kardos.ru

Заместитель директора департамента рекламы

ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 02.03.2022 г., фактическое: 17.00 02.03.2022 г.

Дата производства: 04.03.2022 г.

Дата выхода в свет: 11.03.2022 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 50 108. Номер заказа ДБ-1180.

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

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

ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Как давно доказано, здоровое питание – это залог долгой и счастливой жизни. Но в наше время, которое так стремительно протекает, быстро приготовленный ужин поможет сэкономить время для общения и занятий любимым делом.

Каждая хозяйка время от времени задается вопросом, что приготовить на ужин быстро и вкусно. У вас в руках как раз пособие для тех, кто хочет побаловать себя вкусным блюдом, приготовленным в течение получаса или даже за меньшее время.

В нашем журнале вы найдете:

- ♥ салаты и закуски для тех, кто предпочитает легкий перекус;
- ♥ блюда из яиц, которые всегда есть в нашем холодильнике;
- ♥ рецепты горячих блюд из мяса и курицы для тех, кому нужен ужин посытнее;
- ♥ блюда для тех, кто следит за фигурой, из рыбы и овощей;
- ♥ «палочки-выручалочки» из макарон, круп;
- ♥ вкусные запеканки;
- ♥ для любителей выпечки – десерты и заливные пироги.

ГОТОВЬТЕ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ
И ЕШЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Многие предпочитают плотному ужину легкий перекус. Именно для них в этом разделе мы собрали самые разнообразные салаты и закуски. Для их приготовления не потребуется ни каких-то необыкновенных продуктов, ни особых поварских навыков. Просто и быстро – вот девиз этого раздела.



Закуска из редьки с куриными шкварками

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Редьку нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук нарезать тонкими полукольцами.

2 Куриный жир с кожей мелко нарезать, обжарить на сбрызнутой растительным маслом сковороде до шкварок.

3 Шкварки извлечь из сковороды, выложить на бумажное полотенце.

4 На оставшемся на сковороде жире пожарить лук до золотистого цвета, выложить из сковороды, дать остыть.

5 Соединить в одной миске редьку, шкварки и лук, посолить, поперчить, перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 редька
1 луковица
200 г куриного жира с кожей
1 ч. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



2 порции



87 кКал



30 минут



Печень с яблоками по-немецки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки почистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.

2 Печень вымыть, снять пленки, обсушить.

3 Выложить яблоки на сухую сковороду с антипригарным покрытием, добавить 1-2 ст. л. горячей воды, тушить на среднем огне до мягкости (~5 минут), добавить печень, перемешать, посолить, поперчить, тушить еще 10-15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриной печени
4 яблока
молотый черный перец
соль



4 порции



123 кКал



25 минут

Теплый салат с тыквой по-мексикански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г тыквы
2 ст. л. орехов пинии (можно заменить на кедровые)
пучок шпината
100 г творожного сыра
3 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. сушеного орегано
молотый черный перец
соль



3-4 порции



260 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Выложить тыкву на противень, сбрызнуть растительным маслом, посолить, поперчить, запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (15-20 минут).
- 3 Сыр размять вилкой.
- 4 Разложить шпинат по порционным салатникам, на него выложить горячую тыкву и сыр, полить оставшимся маслом, посыпать орехами пинии, добавить специи, подавать немедленно.



Креветки в соусе песто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г креветок
5-7 зубчиков чеснока
80 г твердого сыра
1 ст. л. сливочного масла
450 мл сливок
50 мл растительного (оливкового) масла
1 ст. л. лимонного сока
5-6 веточек зеленого базилика
пучок петрушки
щепотка острого перца
молотый черный перец
соль



4 порции



138 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать соус песто: 2 зубчика чеснока, листики базилика, петрушку, оливковое масло, лимонный сок сложить в блендер и взбить.
- 2 Остальной чеснок мелко порубить и обжарить в течение 30 секунд со щепоткой острого перца на сливочном масле в сотейнике.
- 3 Креветки очистить и добавить в сотейник, обжаривать до розового цвета.
- 4 Добавить в сотейник соус песто, перемешать.
- 5 Через 1 минуту влить сливки, посолить, поперчить, довести до кипения,



всыпать натертый на мелкой терке сыр и дать ему полностью раствориться.

- 6 Подавать немедленно со свежим хлебом.



Теплый салат из зеленой фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г стручковой фасоли
300 г помидоров
1 лимон
1 ст. л. кунжута
4-5 веточек свежего базилика (или 0,5 ч. л. сушеного)
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
молотый черный перец
соль



4
порции



35
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать крупными кубиками, фасоль – кусочками 3-4 см, листья базилика мелко порубить.
- 2 Из лимона выжать сок, смешать с оливковым маслом, базиликом, молотым черным перцем, залить полученным соусом помидоры.
- 3 Фасоль сварить в кипящей воде (3-4 минуты), откинуть на дуршлаг.
- 4 Добавить горячую фасоль в миску к помидорам, перемешать.
- 5 Подавать сразу, посыпав кунжутом.



Теплый салат с баклажанами по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан
1 болгарский перец
2 помидора
150 г феты или брынзы
4 ст. л. растительного (оливкового) масла
1 ст. л. меда
1,5 ч. л. дижонской горчицы
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все овощи нарезать крупными кубиками.
- 2 Баклажан и перец выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, запечь в разогретой до 200 градусов духовке (или на гриле) до готовности (10-15 минут).
- 3 Сделать заправку: смешать оставшееся масло, горчицу и мед.
- 4 Фету размять вилкой.
- 5 Запеченные овощи выложить в миску, добавить помидоры и фету, посолить, поперчить, заправить, перемешать и сразу подавать.



4 порции



52 кКал



25 минут

Жареный сулгуни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г сулгуни
20 мл топленого масла
20 мл растительного масла
0,5 стакана панировочных сухарей

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Топленое масло растопить на сковороде, добавить растительное, смесь хорошо разогреть.
- 2 Сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см, обвалять в сухарях.
- 3 Обжарить сыр с обеих сторон до золотистого цвета.
- 4 Подавать немедленно.



4 порции



324 кКал



15 минут



Теплый картофельный салат с копченой скумбрией

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г картофеля

1 скумбрия горячего
копчения

стебель сельдерея

0,5 пучка укропа

3 ст. л. зернистой горчицы

3 ст. л. яблочного уксуса

4 ст. л. растительного
(оливкового) масла

1 ст. л. сахара

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить, нарезать крупными кубиками, отварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 В миске соединить горчицу и уксус, добавить сахар и щепотку соли, размешать венчиком до полного растворения кристаллов.
- 3 Постоянно помешивая, вливать очень тонкой струйкой оливковое масло до образования густой заливки.
- 4 Скумбрию очистить от кожи и костей, филе разобрать на небольшие кусочки.
- 5 Сельдерей и укроп некрупно порубить.
- 6 Сложить в одну миску картофель, рыбу и зелень, полить заправкой, перемешать.



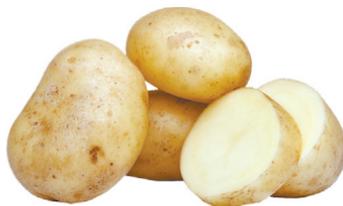
4
порции



187
кКал



30
минут



калорийность указана на 100 г продукта

Теплый салат со шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2 болгарских перца
(лучше разноцветных)
200 г свежих шампиньонов
200 г шпината
пучок петрушки
1 ст. л. уксуса
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



70
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажан нарезать небольшими ломтиками, перец – соломкой, грибы – пластинками, петрушку мелко порубить.
- 2 Обжарить баклажаны на растительном масле до золотистого цвета, отложить.
- 3 На той же сковороде обжарить шампиньоны (2-3 минуты).
- 4 Переложить баклажаны и шампиньоны в глубокую миску, добавить перец и петрушку, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, перемешать.
- 5 Разложить шпинат по порционным салатникам, сверху выложить салат; подавать немедленно.



Салат с макаронами по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г мелких макаронных изделий
250 г помидорок черри
100 г маслин
1 фиолетовая луковича
200 г феты
растительное (оливковое) масло
молотый черный перец
соль



4
порции



251
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макаронные изделия сварить в подсоленной воде до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг, переложить в миску, сбрызнуть оливковым маслом.
- 2 Черри и маслины разрезать пополам, лук нарезать перьями, фету – кубиками.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, еще раз сбрызнуть оливковым маслом, перемешать.



Теплый картофельный салат с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г молодого картофеля

2 зубчика чеснока

1 фиолетовая луковича

100 г маслин без косточек

пучок петрушки

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. виноградного
уксуса

сушеный перец чили

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить до готовности в подсоленной воде.
- 2 Чеснок очистить, растереть с солью в ступке до состояния пасты.
- 3 Переложить чеснок в глубокую миску, добавить уксус, чили, смешать.
- 4 Ввести в чесночно-уксусную смесь оливковое масло, постоянно взбивая.
- 5 Горячий картофель разрезать на 2-4 части, положить в миску с маринадом, перемешать.
- 6 Лук нарезать тонкими полукольцами, маслины разрезать пополам, петрушку крупно порубить, добавить в миску с картофелем, перемешать.
- 7 Подавать немедленно.



4
порции



149
кКал



30
минут



калорийность указана на 100 г продукта

Салат с тунцом по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца
1 банка белой консервированной фасоли
1 огурец
0,5 фиолетовой луковицы
пучок зелени
10 помидорок черри
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
1 ст. л. лимонного сока
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидорки черри разрезать пополам, огурец порезать.
- 2 Слить жидкость из консервов.
- 3 Лук нарезать тонкими полукольцами.
- 4 Переложить в миску кусочки тунца, фасоль, половинки черри, огурец, зелень, посолить, поперчить, перемешать.
- 5 Оливковое масло смешать с лимонным соком, залить полученным соусом салат.



Легкий салат с моцареллой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г помидоров
250 г моцареллы
1 фиолетовая луковица
небольшой пучок зелени
3-4 веточки базилика
200 г кедровых орехов
40 мл растительного (оливкового) масла
20 мл бальзамического уксуса



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи подсушить на сухой сковороде, охладить.
- 2 Помидоры и моцареллу нарезать одинаковыми кубиками, базилик (только листики) – тонкой соломкой, лук – очень тонкими перьями.
- 3 Смешать помидоры, моцареллу, кедровые орехи и базилик, заправить бальзамическим уксусом и оливковым маслом.
- 4 На десертные тарелки выложить лук, сверху разложить салат, украсить зеленью.





Крабовые палочки в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 упаковки крабовых палочек
1 яйцо
1 ст. л. молока
100 г твердого сыра
3-4 зубчика чеснока
1 стакан панировочных сухарей
пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо слегка взбить, посолить, поперчить, добавить молоко, взбить еще раз.
- 2 Чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая), сыр натереть на мелкой терке, зелень мелко порубить и смешать с сыром.
- 3 В сотейнике разогреть масло, положить чеснок, жарить 2-3 минуты до появления приятного аромата, после чего чеснок извлечь.
- 4 Крабовые палочки обмакнуть в яичную смесь, затем обвалить в сухарях и обжарить со всех сторон на чесночном масле.
- 5 Готовые палочки горячими выложить на блюдо и посыпать сыром с зеленью.



4
порции



182
кКал



25
минут

Пикантные сырные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г твердого сыра
5 ст. л. муки
4 белка
1 зубчик чеснока
растительное масло



4 порции



362 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр и чеснок натереть на мелкой терке.
- 2 Отделить желтки от белков (желтки не понадобятся).
- 3 Переложить натертый сыр с чесноком в глубокую миску, добавить белки, перемешать.
- 4 В сырную массу добавить 4 ст. л. муки, перемешать.
- 5 Из полученной массы формировать небольшие шарики, обвалять их в оставшейся муке и жарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла до золотистой корочки.
- 6 Готовые шарики выкладывать на бумажное полотенце для удаления лишнего жира.



Легкий салат с базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных спелых помидора
небольшой пучок базилика
1 лимон
растительное (оливковое) масло
молотый черный перец
крупная морская соль



4 порции



60 кКал

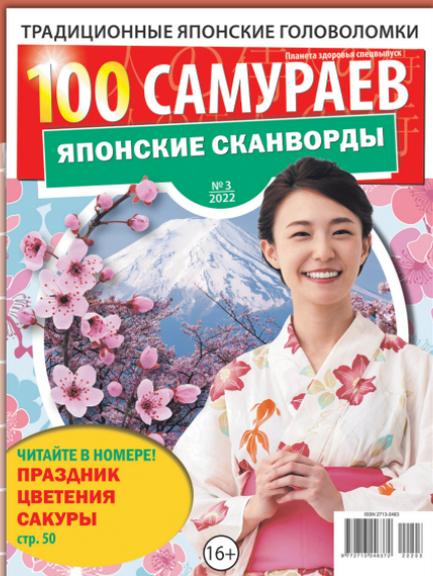


5 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать крупными кубиками, базилик (только листья) – тонкой соломкой.
- 2 Выжать 1 ч. л. лимонного сока.
- 3 Сложить помидоры в салатник, посыпать базиликом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, аккуратно перемешать.





ВСЕ СКАНВОРДЫ
В ПРОДАЖЕ
С 25 МАРТА!
СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON **WILDBERRIES**
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² ООО «Вайлдбerrиз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

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

Яйца выручат всегда. Можно, например, просто нарезать все, что найдется в холодильнике, одинаковыми кусочками, слегка обжарить и залить взбитыми яйцами – и через несколько минут готов вкуснейший омлет. А можно приготовить какое-то из блюд, собранных в этом разделе для вас.



Яичница в помидорах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Омлет «Капрезе»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
50 г моцареллы
(маленькие шарики)
1 помидор
5-6 листиков зеленого
базилика
20 г сливочного масла
оливковое масло
молотый черный перец
соль



2
порции



218
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидор нарезать крупными кубиками, припустить на сливочном масле до мягкости.
- 2 Листики базилика нарезать соломкой.
- 3 Яйца посолить, слегка взбить вилкой, вылить на помидоры.
- 4 Когда омлет схватится, добавить моцареллу, посыпать базиликом, снять с огня, оставить в сковороде на 2-3 минуты.
- 5 При подаче сбрызнуть оливковым маслом.



Омлет с сыром по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
1 ст. л. сливок
50 г тертого сыра
1 ст. л. сливочного масла
прованские травы
молотый черный перец
соль



1
порция



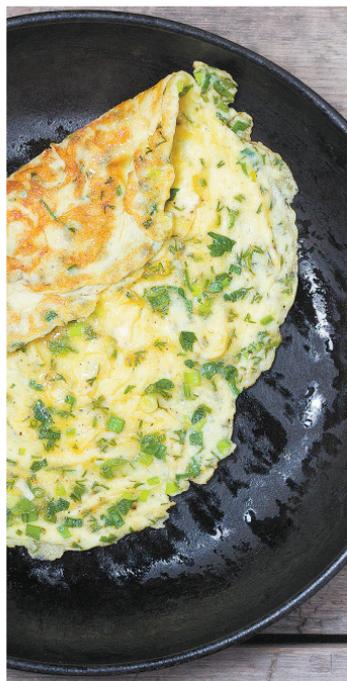
220
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца посолить, тщательно взбить вилкой со сливками.
- 2 В сковороде хорошо разогреть сливочное масло, вылить яичную массу.
- 3 Как только яичница начнет прихватываться, приподнимать ее лопаткой, чтобы жидкая смесь затекла под нее; повторить несколько раз.
- 4 Распределить по половине омлета сыр, смешанный с прованскими травами. Аккуратно поднять вторую половину омлета и накрыть ею сыр, выключить огонь, оставить омлет в сковороде еще на 20-30 секунд.





Японский оякодон

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 яйца
- 200 г куриного филе
- 0,5 стакана риса
- 5 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 луковица
- пучок зеленого лука




1 порция


123 ккал


25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис сварить до готовности.
- 2** Луковицу нарезать тонкими полукольцами, зеленый лук мелко нарубить.
- 3** На разогретую сковороду налить соевый соус.
- 4** Когда соус закипит, положить в сковороду полукольца лука и посыпать их сахаром; томить, помешивая, 2-3 минуты.
- 5** Куриное филе нарезать тонкой соломкой и добавить в сковороду к луку, перемешать и тушить до побеления (еще 3-4 минуты).
- 6** Яйца взбить и залить ими содержимое сковороды.
- 7** Сковороду накрыть крышкой и держать на огне до готовности омлета (3-4 минуты).
- 8** Рис положить в глубокую пиалу, сверху выложить горячий омлет и посыпать зеленым луком.



калорийность указана на 100 г продукта

Яичница «Птичье сено»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

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



2 порции



127 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

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



Омлет с зеленью по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
по 3-4 веточки укропа и петрушки
2 ст. л. сливочного масла
молотый белый перец
соль



1 порция



131 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень мелко нарубить.
- 2 Яйца разбить в миску, посолить, поперчить, добавить зелень, перемешать.
- 3 Растопить на хорошо разогретой сковороде 1 ст. л. сливочного масла, вылить на сковороду яйца.
- 4 Когда омлет начнет густеть, положить в его середину еще 1 ст. л. масла и тут же завернуть его края к центру (лучше делать это лопаткой), после чего снять сковороду с огня, подержать омлет на ней еще несколько секунд и немедленно подавать.





Яичница вареная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
1 стакан жирного молока
1 ст. л. сливочного масла
небольшой пучок зелени (зеленый лук, укроп, петрушка)
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить до однородности.
- 2 Зелень мелко нарубить.
- 3 Молоко довести до кипения.
- 4 В кипящее молоко тонкой струйкой ввести, постоянно помешивая, взбитые яйца.
- 5 В загустевшую яичницу ввести масло и зелень, перемешать, посолить и снять с огня.
- 6 Подавать со свежими овощами, зеленым горошком, стручковой фасолью.




2 порции


110 кКал


10 минут

Яичница-колотунья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 яиц
100 мл молока
1 ст. л. муки
30 г сала
20 г сливочного масла
соль



2 порции



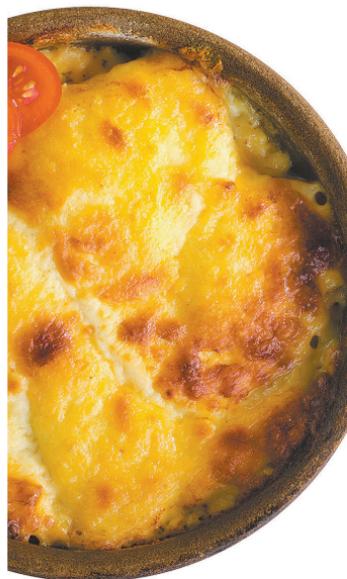
140 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца разбить в миску, добавить муку, перемешать.
- 2 Влить в яичную смесь молоко, хорошо перемешать и процедить через сито.
- 3 Хорошо разогретую сковороду смазать салом, вылить на нее яичную массу.
- 4 Запечь яичницу в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (10-15 минут).
- 5 При подаче полить яичницу растопленным сливочным маслом.



Яичница с беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
5-6 тонких ломтиков бекона
специи
соль



1 порция



238 кКал



10 минут

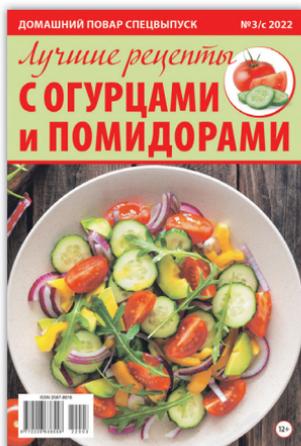
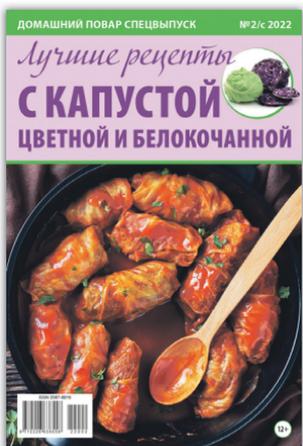
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 На сухой сковороде (чугунной или с антипригарным покрытием) поджарить бекон до золотистого цвета.
- 2 Вынуть бекон из сковороды и отложить на теплую тарелку.
- 3 Разбить в эту же сковороду яйца, стараясь не повредить желток, жарить 2-3 минуты, добавить соль и специи по вкусу.
- 4 Готовые яйца выложить к бекону и немедленно подавать.



ЧИТАЙТЕ НОВУЮ СЕРИЮ ВЫПУСКОВ

Лучшие рецепты



ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ
С 25 МАРТА!

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

Реклама. 12+



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА – МЯСО, ПТИЦА

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

Часто после долгого трудового дня сытный ужин просто необходим. И еще чаще на его приготовление не очень много времени. В этом случае вас выручат рецепты, собранные в этом разделе, – горячие блюда с мясом и птицей, не требующие длительного приготовления.

Куриное филе с овощами по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриных филе
- 3 сладких (болгарских) перца
- 1 морковь
- 1 крупная луковица
- 1 стакан риса
- 5 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. растительного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис сварить до готовности.
- 2** Филе нарезать некрупными брусочками, перец – соломкой, морковь – тонкими кружочками, лук – перьями.
- 3** В сковороде разогреть растительное масло, обжарить кусочки филе до легкого румянца (3-4 минуты).
- 4** Добавить в сковороду морковь, жарить, постоянно помешивая, 3 минуты, добавить лук, жарить еще 3 минуты, добавить перец, жарить еще 3-4 минуты.
- 5** В отдельной емкости соединить соевый соус и сахар, размешать до полного растворения, вылить в сковороду, перемешать, жарить еще 2-3 минуты.
- 6** Подавать с рисом.



4
порции



109
кКал



20
минут

Куриное филе с рисом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе
300 г риса
1 луковица
1 морковь
2-3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного
масла
специи
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой.

2 Кусочки филе обжарить на растительном масле до перемены цвета, добавить лук и морковь, жарить все вместе 5-7 минут.

3 Посолить, добавить специи и чеснок (неочищенный), всыпать рис и залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис на 1 см.

4 Готовить под крышкой на небольшом огне до полного впитывания рисом жидкости.



Шницель из куриного филе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных филе
60 г сливочного масла
80 мл жирных сливок
100 г панировочных
сухарей
80 г топленого масла
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе отбить так, чтобы кусочки стали почти плоскими, полить сливками и еще раз отбить тупой стороной ножа.

2 Обвалять каждое филе в сухарях и обжарить до золотистого цвета на топленом масле.

3 При подаче полить растопленным сливочным маслом.



Индейка в сливочном соусе с шампиньонами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе индейки
300 г свежих
(или замороженных)
шампиньонов
1 луковица
3-4 зубчика чеснока
1 стакан жирных сливок
30 г сливочного масла
2 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль



4
порции



117
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими брусочками, лук – перьями, грибы – тонкими пластинками, чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая).
- 2 В сотейнике разогреть растительное масло, распустить в нем сливочное, бросить в масло чеснок, жарить 2-3 минуты, добавить индейку, обжарить до легкой золотистой корочки (3-5 минут).
- 3 Добавить в сотейник лук, жарить, помешивая, до прозрачности (1-2 минуты).
- 4 Извлечь чеснок, добавить грибы, жарить до подрумянивания (4-5 минут).
- 5 Влить 0,5 стакана горячей воды, накрыть сотейник крышкой, тушить на среднем огне 7-10 минут.
- 6 Содержимое сотейника посолить, поперчить (можно добавить любимые специи), влить сливки, перемешать, томить под крышкой еще 5-7 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

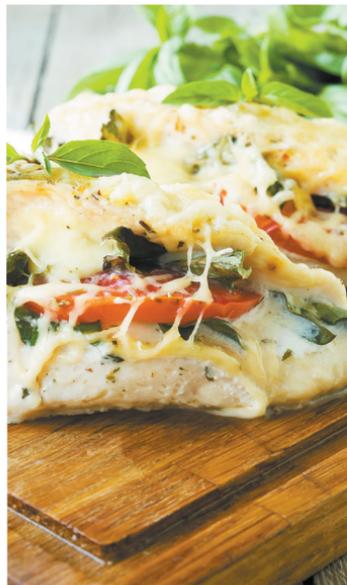
Запеченные куриные грудки по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриные грудки
100 г тертого сыра
100 г сливочного масла
80 г панировочных сухарей
3 ст. л. сухих итальянских трав

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр смешать с сухарями и травами.
- 2 Масло растопить.
- 3 Филе окунуть в масло, обвалять в сырно-травяной смеси, выложить в смазанную маслом форму для запекания.
- 4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут.



4
порции



123
ккал



25
минут

Куриные отбивные в кляре по-восточному

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г куриного филе
150 г муки
1 яйцо
300 мл молока
растительное масло
1 ч. л. карри
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В миске смешать муку, яйцо, молоко до однородности, посолить, поперчить, всыпать карри.
- 2 Филе разрезать вдоль на несколько плоских кусков, каждый слегка отбить.
- 3 В глубоком сотейнике разогреть растительное масло.
- 4 Куски филе обмакивать в кляр и обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки.
- 5 Готовые отбивные выкладывать на бумажное полотенце для удаления излишков жира.



4
порции



169
ккал



20
минут

Приправы и специи. Что с чем сочетается

Специя/ приправа	Растительные продукты, грибы	Белковые продукты	В каких блюдах используется	С какими приправами сочетается
Чеснок	Капуста, морковь, томаты, фасоль, грибы	Говядина, свинина, курица, рыба, тофу	Соусы, маринады, рагу, первые блюда, салаты	Орегано, куркума, кориандр, тимьян, розмарин
Лавровый лист	Картофель, томаты, морковь, грибы, бобовые	Свинина, говядина, морепродукты	Супы, холодные закуски	Тимьян, майоран, черный и душистый перец
Мускатный орех	Капуста, морковь, тыква	Баранина	Соусы, выпечка, рис	Гвоздика, перец (чили, черный)
Гвоздика	Яблоки, тыква, томаты, свекла, сладкий перец	Свинина, баранина	Маринады, напитки, выпечка	Мускатный орех, корица, душистый перец
Душистый перец	Все овощи, яблоки	Все мясо, птица, рыба	Бульоны, супы, десерты, выпечка	Черный и чили перец, мускатный орех, кардамон, гвоздика, имбирь
Острый перец (чили, кайенский)	Все овощи, бобовые, рис	Все мясо, птица, жирная рыба	Соусы, заправки, маринады, супы, горячие блюда, рис	Паприка, кумин, другие перцы, тимьян, орегано, куркума
Паприка	Все овощи, бобовые, рис	Все мясо, птица, рыба	Соусы, заправки, маринады, супы, горячие блюда, рис	Чеснок, другие перцы, тимьян, орегано
Имбирь	Морковь, свекла, тыква, цитрусовые	Свинина, говядина, курица, индейка, рыба	Маринады, соусы, стир-фрай, рагу, выпечка, напитки	Чеснок, черный и душистый перцы
Кориандр	Томаты, сладкий перец, картофель, лук	Свинина, говядина, баранина, курица, тофу	Соусы, маринады, супы, горячие блюда, выпечка, хлеб	Корица, черный и чили перцы, зира
Кардамон	Все овощи, чечевица	Птица, свинина	Мясные блюда, рис, выпечка, карри	Куркума, корица, имбирь
Корица	Яблоки, груши, морковь, тыква	Баранина, курица	Выпечка, соусы, десерты	Мускатный орех, перцы, гвоздика
Розмарин	Картофель, фасоль, лук, зеленый горошек	Свинина, баранина, курица, индейка, рыба	Маринады, первые блюда, горячие блюда	Тимьян, чеснок, орегано, базилик
Базилик	Все овощи, рис	Баранина, говядина, свинина, курица, сыры	Салаты, закуски, соусы, первые и горячие блюда	Тимьян, розмарин, чеснок, орегано, майоран
Тимьян (чабрец)	Все овощи, все бобовые, рис, грибы	Все мясо, вся птица, вся рыба	Бульоны, соусы, заправки, маринады, горячие блюда	Перец, розмарин, орегано

Калорийность некоторых продуктов

ПРОДУКТ	Калории, 100 г
Курица жареная	210
Курица отварная	190
Свинина постная	245
Говядина постная	110
Печень говяжья	87
Грудинка	300
Индейка	205
Ветчина	365
Колбаса любительская	291
Колбаса сырокопченая	469
Сардельки говяжьи	215
Сардельки свиные	332
Сосиски молочные	266
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Кефир жирный	56
Масло сливочное	661
Масло топленое	887
Маргарин сливочный	766
Молоко пастеризованное	58
Мороженое сливочное	227
Сгущенка	345
Сливки 10 %	118
Сливки 20 %	213
Сметана 10 %	115
Сметана 20 %	300
Сыр костромской	345
Сыр российский	360
Сыр плавленый	270
Творог жирный	232
Творог мягкий	170
Карп жареный	145
Карп отварной	95
Окунь морской	94
Навага	69
Скумбрия	191
Сельдь соленая	261

ПРОДУКТ	Калории, 100 г
Треска отварная	44
Хек	86
Баклажаны	24
Зеленый горошек	75
Кабачки	27
Капуста белокочанная	28
Капуста квашеная	14
Картофель отварной	120
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Перец болгарский	17
Помидоры	23
Салат листовой	19
Тыква	29
Фасоль стручковая	31
Чеснок	89
Щавель	30
Апельсины	40
Бананы	89
Виноград	70
Вишня	63
Груши	42
Лимон	21
Мандарины	32
Яблоки	45
Горох	329
Гречка	347
Геркулес	305
Овсянка	374
Макаронные изделия	337
Перловка	320
Пшено	348
Рис	330
Фасоль	328
Батон из пшеничной муки	235
Хлеб ржаной	181



Курица карри в томате

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных филе

1 луковица

3 зубчика чеснока

1 ст. л. порошка карри

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. сахара

растительное масло

соль



4
порции



121
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе нарезать небольшими брусочками, лук – полукольцами, чеснок мелко порубить.
- 2** В сотейнике хорошо разогреть масло, обжарить до прозрачности лук, добавить чеснок и жарить еще 1-2 минуты.
- 3** Добавить кусочки филе, жарить все вместе, помешивая, 5-6 минут.
- 4** Посолить, посыпать карри и сахаром, перемешать.
- 5** Добавить томатную пасту и немного воды (~50-80 мл), перемешать и готовить под крышкой на среднем огне еще 15 минут.



Отбивные из индейки по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куска филе индейки
1 лимон
4-5 веточек свежего тимьяна (или 0,5 ч. л. сушеного)
30 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
соль



4 порции



121 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С тимьяна оборвать листики.
- 2 С лимона снять цедру при помощи мелкой терки.
- 3 Филе слегка отбить, посолить, поперчить.
- 4 Листики тимьяна и лимонную цедру перемешать, выложить на доску.
- 5 Отбивные положить на смесь тимьяна и цедры, слегка прижать, стряхнуть лишнее и положить другой стороной. В сковороде хорошо разогреть оливковое масло, распустить сливочное и обжарить отбивные с двух сторон до румяной корочки.



Гуляш из индейки по-мадьярски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе индейки
1 луковица
500 г картофеля
1 болгарский перец
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
2 ч. л. паприки
1 щепотка тмина
50 г свиного жира
соль



4 порции



72 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать крупными кубиками, лук – мелкими кубиками, перец и картофель – крупными кубиками. Жир растопить, обжарить лук до золотистого цвета, добавить кусочки филе, жарить до изменения цвета. Добавить паприку и тмин, влить 250 мл горячей воды, перемешать, тушить на небольшом огне 5 минут.
- 2 Добавить перец и картофель, влить еще около 300 мл воды, тушить еще 15 минут. Добавить томатную пасту и сахар, посолить, тушить до готовности (5-7 минут).



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 600 г говяжьей печени
- 1 крупная луковица
- 2 зубчика чеснока
- пучок зелени
- 2 ст. л. крахмала
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- молотый черный перец
- соль



4 порции



116 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С печени снять пленку, вырезать жилки, нарезать полосками 5-6 см.
- 2** Сложить куски печени в миску, засыпать крахмалом, перемешать.
- 3** Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до прозрачности.
- 4** Добавить к луку кусочки печени, обжарить все вместе, постоянно помешивая, 2-3 минуты.
- 5** Добавить томатную пасту, сахар, 150 мл теплой воды, перемешать, убавить огонь до минимального и тушить под крышкой ~15 минут.
- 6** В самом конце приготовления посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.
- 7** Зелень и чеснок измельчить, перемешать, посыпать готовое блюдо.



калорийность указана на 100 г продукта

Стейк «Даллас»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 говяжий стейк на косточке (500-600 г)
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 веточка розмарина
- молотый черный перец
- крупная морская соль



1 порция



271 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Розмарин мелко нарубить, залить теплым оливковым маслом, оставить на несколько минут.
- 2** Стейк смазать розмариновым маслом, обжарить на гриле до румяной корочки с обеих сторон (по 1-2 минуты с каждой стороны) и по бокам.
- 3** Поместить стейк в разогретую до 180 градусов духовку, готовить до желаемой обжарки (не более 5 минут).
- 4** Готовый стейк посолить, поперчить, дать отдохнуть перед подачей 3-5 минут, накрыв фольгой.



Телячьи котлеты на косточке по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 телячьи отбивные на косточке
- 50 г кедровых орехов
- 1 лимон
- 1 ст. л. маслин б/к
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3-4 веточки петрушки
- молотый черный перец
- соль



4 порции



223 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Орехи подсушить на сухой сковороде, дать остыть.
- 2** Маслины нарезать кружками, петрушку крупно порубить.
- 3** Выжать 1 ст. л. лимонного сока, соединить с орехами, маслинами и петрушкой, посолить, поперчить, перемешать.
- 4** Отбивные обвалить в муке и обжарить на хорошо разогретом масле по 2-3 минуты с каждой стороны.
- 5** Разложить отбивные по тарелкам, сверху выложить ореховую смесь, полить образовавшимся на сковороде соком.





Тортилья с охотничьими колбасками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4-5 охотничьих колбасок
600 г картофеля
5 яиц
1 луковица
2-3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного
масла
специи
молотый черный перец
соль



4
порции



163
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать тонкими четвертькольцами, картофель – тонкими ломтиками, колбаски – кружочками, чеснок мелко порубить.
- 2 Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности, добавить картофель, жарить до готовности (~10 минут).
- 3 В миске смешать яйца, специи, перец, соль, колбаски.
- 4 Содержимое миски вылить в сотейник, перемешать, жарить под крышкой до золотистой корочки.
- 5 Перевернуть тортилью и жарить под крышкой до золотистой корочки с другой стороны.



калорийность указана на 100 г продукта

Шницель свиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свинины
с прослойками жира
(шейка)

1 яйцо

1 ст. л. муки

2 ст. л. панировочных
сухарей

растительное масло

молотый черный перец

соль



4
порции



142
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать на 4 плоских куса толщиной 1 см, хорошо отбить, посолить, поперчить.

2 Обвалить отбитое мясо в муке, затем – в слегка взбитом (до однородности) яйце, затем – в панировочных сухарях.

3 Жарить на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до румяной корочки.



Телячьи отбивные по-милански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г телятины

1 яйцо

90 г тертого сыра

30 г сахара

1 лимон

60 г сливочного масла

2 ст. л. оливкового масла

соль



4
порции



127
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сыр смешать с сахаром.

2 Яйцо слегка взбить.

3 Мясо нарезать плоскими кусками, каждый слегка отбить, посолить.

4 В сковороде хорошо разогреть оливковое масло, распустить сливочное.

5 Отбивные обмакнуть в яйцо, запанировать в сыре и обжарить на смеси масла с обеих сторон до готовности.

6 Подавать, сбрызнув лимонным соком.





Куриная печень с овощами и кунжутом по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриной печени
1 болгарский перец
1 небольшой дайкон
1 зубчик чеснока
3-4 пера зеленого лука
2 см корня имбиря
2 ст. л. кунжута
6 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. виноградного сока
4 ст. л. растительного (кунжутного) масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень промыть, очистить от жилок и желчных пятен, залить виноградным соком и половиной соевого соуса, оставить на время подготовки других продуктов.
- 2 Болгарский перец и дайкон нарезать тонкой соломкой, чеснок нарезать мелкими кубиками, имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой, лук нарезать небольшими кусочками.
- 3 Хорошо разогреть растительное масло, обжарить печень, постоянно помешивая, 3 минуты.
- 4 Добавить лук, болгарский перец, имбирь, жарить еще 4 минуты.
- 5 Добавить чеснок, влить соевый соус, довести до кипения и снять с огня.
- 6 При подаче перемешать с дайконом и посыпать кунжутом.



4 порции



167 кКал



20 минут



калорийность указана на 100 г продукта



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И ОВОЩЕЙ

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

Отличный выбор для тех, кто следит за своей фигурой, – блюда из рыбы и/или овощей. Такие блюда всегда низкокалорийны и максимально полезны для нашего здоровья. В этом разделе вы найдете рецепты блюд из рыбы и овощей на любой вкус и кошелек, включая самые бюджетные варианты.



Рыба в цитрусовом масле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 рыба (~1 кг)

150 г размягченного сливочного масла

2 лимона

2 апельсина

растительное (оливковое) масло

молотый черный перец соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 С половины цитрусов снять цедру на самой мелкой терке, выжать сок; оставшиеся цитрусы нарезать кружочками.

2 Сделать цитрусовое масло: цедру и 1 ч. л. сока смешать со сливочным маслом, посолить, поперчить, выложить на пищевую пленку, скатать в колбаску, убрать в морозильную камеру до готовности рыбы.

3 Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры, посолить, поперчить, сбрызнуть соком цитрусов, выложить на противень.

4 Вокруг рыбы выложить кружочки лимона и апельсина, сбрызнуть рыбу и цитрусы растительным маслом.

5 Запекать под грилем (или в верхней части разогретой до 200 градусов духовки) до готовности (~20 минут).

6 Подавать, выложив на каждый кусок рыбы кружок цитруса.



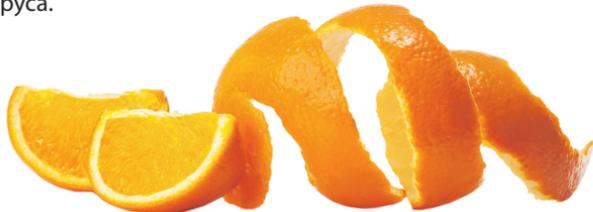
4 порции



112 кКал



30 минут



калорийность указана на 100 г продукта

Рыба по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе белой морской рыбы (треска, пикша, мерлуза и т.п.)

5-6 зубчиков чеснока
пучок петрушки
1 лимон

50 г сливочного масла
растительное (оливковое)
масло

молотый черный перец
соль



4 порции



97 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, чеснок и петрушку мелко порубить.
- 2 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить куски рыбного филе, посолить, поперчить, посыпать чесноком, полить растопленным сливочным маслом.
- 3 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут (в зависимости от толщины филе).
- 4 Аккуратно перевернуть куски филе, посыпать петрушкой, запекать еще 5 минут.
- 5 При подаче сбрызнуть лимонным соком.



Кальмары фаршированные по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 очищенных тушки кальмара

150 г гречки

1 луковица

1 морковь

50 г тертого сыра

2 ст. л. сметаны

растительное масло
соль



4 порции



113 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку сварить до готовности.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, спассеровать на растительном масле, смешать с гречкой.
- 3 Кальмаров нафаршировать гречкой, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом.
- 4 Смазать кальмаров сметаной, посыпать сыром.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут.





Треска под соусом по-польски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г филе трески
- 500 г картофеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- 5 яиц
- 250 г сливочного масла
- 100 мл молока
- 60 г зеленого лука
- 4-5 горошин черного перца
- 1 лавровый лист
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2** В кастрюлю с холодной водой положить очищенные и нарезанные крупными кусками овощи, перец горошком, лавровый лист, довести до кипения.
- 3** Рыбу нарезать порционно, опустить в кипящую воду с овощами, варить 15 минут.
- 4** Сварить вкрутую 4 яйца, остудить, почистить, натереть на крупной терке.
- 5** Зеленый лук мелко порубить.
- 6** Картофель растолочь, добавить 1 яйцо, 50 г масла, молоко, взбить в пюре.
- 7** Натертые яйца, зеленый лук и оставшееся масло (размягченное) хорошо перемешать; если соус получается слишком густым, добавить 3-5 ложек рыбного бульона.
- 8** Пюре разложить по тарелкам, сверху выложить треску, залить яичным соусом.



4 порции



230 кКал



30 минут

Рыба по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 небольшие рыбины
(дорада, сибас и т.п.)
1 лимон
150 г шампиньонов
1 луковица
8 зубчиков чеснока
80 г свежего тимьяна
(или 1 ч. л. сушеного)
растительное
(оливковое) масло
молотый черный перец
соль



4
порции



98
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимона выжать сок, приготовить тимьян.
- 2 Лук и грибы нарезать, чеснок – очень мелко.
- 3 Лук припустить на оливковом масле до прозрачности, добавить чеснок, жарить 1 минуту, добавить грибы, жарить еще 3 минуты, посолить, поперчить, добавить листики тимьяна, жарить еще 1-2 минуты.
- 4 Рыбу выпотрошить, удалить жабры.
- 5 Рыбу нафаршировать жареными грибами, уложить в форму для запекания, полить лимонным соком, посолить, поперчить,



сбрызнуть оливковым маслом.

- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.

«Ленивый» хек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе хека
1 луковица
1 морковь
1 зубчик чеснока
пучок зелени
(петрушка и укроп)
1 бульонный кубик
(куриный)
1 лавровый лист
растительное масло
соль
специи



4
порции



85
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать небольшими кусками, лук – мелко, морковь – кусочками, зелень и чеснок мелко нарубить.
- 2 В сотейник налить 2-3 ложки масла, положить куски рыбы, по которой распределить морковь, сверху выложить лук.
- 3 Бульонный кубик растворить в стакане теплой воды и вылить в сотейник, накрыть крышкой.
- 4 Довести содержимое сотейника до кипения, убавить огонь до среднего и тушить до готовности (15-20 минут).



- 5 За 5 минут до готовности положить в сотейник лавровый лист, специи, зелень и чеснок.



Стейк из хека

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг стейков из хека
 5-6 зубчиков чеснока
 пучок петрушки
 2 лавровых листа
 6 ст. л. растительного
 (оливкового) масла
 соль



4
порции



89
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Петрушку и чеснок мелко нарубить.
- 2 На сковороде разогреть масло (на среднем огне), положить чеснок, жарить, помешивая, 2 минуты, после чего добавить петрушку.
- 3 Рыбу слегка посолить и выложить на сковороду – стейки не должны соприкоснуться, добавить лавровый лист.
- 4 Жарить 10 минут, после чего осторожно перевернуть и жарить столько же с другой стороны.
- 5 Готовые стейки подавать, полив чесночным соусом, образовавшимся на сковороде.



калорийность указана на 100 г продукта

Рыба с овощами в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе рыбы
1 лимон
1 морковь
1 луковица
4 картофелины
3 ст. л. растительного масла
специи
соль



4 порции



86 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель почистить.
- 2 Все овощи и лимон нарезать тонкими кружочками.
- 3 В рукав для запекания положить картофель.
- 4 Филе рыбы нарезать на куски, выложить на картофель, сверху разложить остальные овощи и лимон, посыпать специями, посолить, сбрызнуть растительным маслом.
- 5 Рукав завязать с обеих сторон, выложить на противень, проделать сверху несколько отверстий для выхода пара.



- 6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.

Рыба по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 рыба (~1 кг; сибас, дорада)
по 50 г свежего тимьяна и розмарина
1 лимон
молотый черный перец
морская соль



2 порции



72 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, натереть солью и перцем, сделать поперечные надрезы.
- 2 Лимон нарезать полукольцами. На противне расстелить фольгу, в середину выложить половину тимьяна и розмарина.
- 3 В брюшко положить по одной веточке тимьяна и розмарина, кружки лимона вложить внутрь и вставить в надрезы сверху.
- 4 Накрыть рыбу оставшимся тимьяном и розмарином, обернуть фольгой.
- 5 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут, затем развернуть фольгу, поставить



рыбу под гриль и дать ей подрумяниться.



Рыба с овощами по-арабски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г рыбного филе
(треска, хек, навага и т.п.)
2 моркови
1 крупная луковица
3-4 зубчика чеснока
1 перчик чили
1 банка консервированных помидоров в собственном соку (450 г)
пучок петрушки
2 ст. л. растительного масла
1 лимон
5-6 лавровых листов
сахар
соль



4 порции



74 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами, морковь – тонкими кружочками, перчик чили – тонкими колечками (очистить от семян), петрушку мелко порубить.

2 Глубокий сотейник сбрызнуть растительным маслом, выложить половину рыбы, затем – половину овощей и лавровых листьев, затем еще раз рыбу и овощи; каждый слой посолить.

3 Помидоры очистить от кожуры, пробить в блендере вместе с соком и 1 ч. л. сахара, залить получившимся пюре содержимое сотейника.

4 Поставить сотейник на огонь, довести до кипения, готовить на сильном огне под крышкой 10-15 минут.

5 Чеснок очистить и растереть с петрушкой, щепоткой сахара и лимонным соком.

6 Готовую рыбу выложить на блюдо, заправить чесночным соусом.



Запеченная речная форель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 небольших форели
2 лимона
8 веточек тимьяна
2 веточки розмарина
1 ч. л. семян укропа
0,5 ч. л. семян кориандра
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
молотый черный перец
соль



4
порции



102
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу вымыть и обсушить бумажными полотенцами.
- 2 Семена укропа и кориандра растолочь в ступке.
- 3 Сбрызнуть рыбу оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать толчеными специями и убрать на 1 час в холодильник.
- 4 В брюшко каждой рыбы положить по 2 веточки тимьяна и половине веточки розмарина, 1 лимон разрезать кольцами и выложить под рыбу, завернуть в два слоя фольги.
- 5 Запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 15-20 минут.



- 6 Подавать, не вынимая из фольги, с четвертинкой лимона.

Гречка по-бакински

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой крупы
2 баклажана
3 крупных помидора
2 болгарских перца
5 зубчиков чеснока
250 г помидорок черри
пучок зелени
80 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
5-6 горошин черного перца
соль



4
порции



61
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку сварить до готовности, добавить сливочное масло, перемешать.
- 2 Баклажаны, помидоры и перец нарезать крупными кубиками.
- 3 Обжарить овощи на растительном масле до готовности, добавить пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист, перец, перемешать и тушить под крышкой еще 3-5 минут.
- 4 Переложить готовые овощи в кастрюлю с гречкой, перемешать.
- 5 Подавать с помидорками черри и крупно порубленной зеленью.





Португальская запеканка с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе рыбы
800 г отварного картофеля
300 г белого лука
50 г шпика
1 ст. л. сливочного масла
150 мл жирных сливок
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



122 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – тонкими полукольцами, шпик – мелкими кубиками.

2 Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, перемешать.

3 Обжарить шпик на растительном масле до хрустящих шкварок, отложить.

4 В той же сковороде обжарить до прозрачности лук (2-3 минуты), вернуть в сковороду шкварки, перемешать, снять с огня.

5 Форму для запекания смазать сливочным маслом, на дно выложить половину картофеля, посолить, поперчить, сверху выложить половину рыбы, затем – лук со шкварками, затем оставшуюся рыбу и укрыть оставшимся картофелем, слегка прижать руками.

6 Залить содержимое формы сливками, сверху разложить кусочки оставшегося сливочного масла.

7 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20-25 минут.



Фасоль в томате по-индийски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной фасоли
300 мл помидоров в собственном соку
1 луковица
2 сладких (болгарских) перца
2 зубчика чеснока
пучок петрушки
растительное масло
специи
соль



4 порции



65 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать четверть-кольцами, перец – небольшими кубиками, нарубить чеснок мелко, а петрушку – крупно.
- 2 Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками.
- 3 В сотейнике на растительном масле обжарить до прозрачности лук, добавить перец и чеснок, обжаривать еще 1-2 минуты.
- 4 Добавить в сотейник фасоль и помидоры (вместе с соком), посолить, добавить специи, перемешать, томить на малом огне 5-7 минут.
- 5 При подаче посыпать петрушкой.



Молодой картофель с зажаркой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мелкого молодого картофеля
1 крупная луковица
1 морковь
1 ст. л. топленого масла
молотый черный перец
соль



4 порции



108 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в подсоленной воде до готовности.
- 2 Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 3 В сковороде разогреть топленое масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить до перемены цвета.
- 4 Добавить в зажарку картофель, посолить, поперчить, перемешать, накрыть сковороду крышкой и поддерживать на слабом огне 5 минут.



№1
ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}
**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
на ЗАВТРАК**



Реклама. 12+

12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порсон
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



БЛЮДА ИЗ МАКАРОН, КРУП И ЗАПЕКАНКИ

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

Крупы и макароны – это практически всегда очень просто и очень сытно. Запеканки же могут стать настоящими палочками-выручалочками, ведь их можно готовить сразу на 2-3 дня, а также брать на работу в качестве обеда или сытного перекуса. А эксперименты с запеканками могут принести много приятных сюрпризов.



Итальянская капоната

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г баклажанов
 1 луковица
 3 зубчика чеснока
 3 помидора
 2 стебля сельдерея
 1 ст. л. каперсов
 3-4 веточки свежего базилика
 1 ст. л. красного винного уксуса
 растительное (оливковое) масло
 кедровые орешки
 соль


 4 порции


 60 кКал


 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук, чеснок и сельдерей мелко нарезать.
- 2 Баклажаны и помидоры нарезать небольшими кубиками, листья базилика мелко нарубить.
- 3 Разогреть в сотейнике масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности (1-2 минуты), добавить сельдерей, жарить еще 2 минуты.
- 4 Добавить баклажаны, жарить до золотистого цвета (10-15 минут).
- 5 Добавить помидоры, каперсы и уксус, тушить под крышкой на среднем огне 10-12 минут.
- 6 Посолить, поперчить, добавить базилик, перемешать и снять с огня.
- 7 При подаче посыпать кедровыми орешками.



калорийность указана на 100 г продукта

Картофельная запеканка по-белорусски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г картофельного пюре
4 яйца
1,5 ст. л. муки
100 мл молока
130 г сметаны
1 ст. л. топленого масла
молотый черный перец
соль



4 порции



147 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с молоком.
- 2 Сметану соединить с мукой, тщательно перемешать.
- 3 В одной посуде соединить картофельное пюре, сметанную и яичную смеси, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Полученную массу выложить в смазанную топленым маслом форму для запекания, разровнять.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15-20 минут.



Австрийская запеканка шинкенфлекерлн

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г широкой лапши
300 г ветчины
3 яйца
200 г тертого сыра
1 луковица
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



287 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лапшу сварить в подсоленной воде до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг.
- 2 Ветчину нарезать небольшими ломтиками, лук – мелкими кубиками.
- 3 Лук обжарить на растительном масле до легкой золотистости, добавить ветчину, жарить еще 1-2 минуты.
- 4 Добавить лапшу, посолить, поперчить, перемешать.
- 5 Яйца слегка взбить с солью (до однородности), залить лапшу.
- 6 Посыпать лапшу сыром, запекать под грилем до зарумянивания сыра.





Порционные запеканки по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г консервированных помидоров в собственном соку
4 яйца
40 г сливочного масла
1 лук-порей
2 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
2 ст. л. растительного (оливкового) масла
специи (тимьян, орегано)
молотый черный перец
соль


4 порции


127 кКал


20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Порей нарезать кружками, чеснок и петрушку мелко порубить.
- 2 С помидоров снять кожицу, нарезать их небольшими кубиками.
- 3 Порей и чеснок слегка припустить на растительном масле, добавить помидоры и специи, посолить, тушить 3-5 минут.
- 4 Разложить по порционным формочкам.
- 5 В каждую формочку разбить яйцо, стараясь не повредить желток, положить кусочек сливочного масла, формочку тщательно запечатать фольгой.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут. Подавать в этих же формочках, при подаче посыпать молотым черным перцем и петрушкой.



калорийность указана на 100 г продукта

Фриттата со сладким перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г картофеля

1 сладкий перец

8 яиц

1 луковица

пучок петрушки

1/3 ч. л. соуса табаско

растительное (оливковое)
масло

молотый черный перец

соль

4
порции158
кКал40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

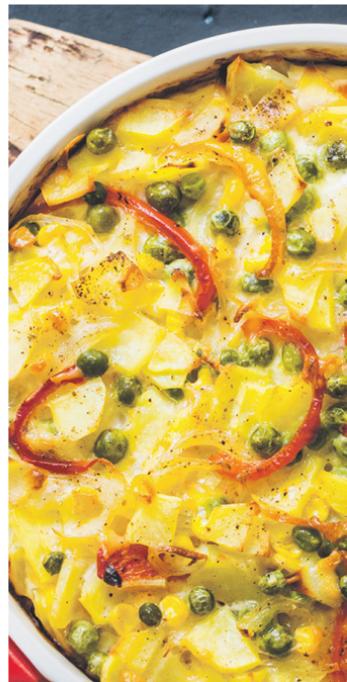
1 Картофель нарезать кубиками; так же нарезать перец, лук нарезать полукольцами, петрушку порубить.

2 В сотейнике разогреть масло, добавить овощи, посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой, готовить на небольшом огне ~15 минут, после чего снять крышку и дать выпариться жидкости.

3 Яйца посолить, поперчить, взбить с табаско и петрушкой, вылить в сотейник с овощами, перемешать.

4 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке до готовности (~15 минут).

5 При подаче сбрызнуть оливковым маслом.



Турецкая запеканка из лаваша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тонкий (армянский)
лаваш

2 яйца

пучок зелени
(петрушка, укроп, зеленый
лук, шпинат и т.п.)260 г брынзы (или другого
мягкого сыра)

1 ст. л. сливочного масла

150 мл сливок
(или молока)

молотый черный перец

соль

4
порции238
кКал30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Зелень мелко нарубить.

2 Сыр размять вилкой (или натереть на терке), добавить молоко, яйца и зелень, посолить, поперчить, перемешать.

3 Форму для запекания смазать маслом, положить слой лаваша, промазать сырной смесью, затем положить еще слой лаваша и снова промазать сырной смесью; продолжать, пока не закончится смесь.

4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке до золотистой корочки (15-20 минут).





Немецкая запеканка с колбасками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г цветной капусты
200 г подкопченных колбасок
1 стакан сливок (или молока)
2 яйца
100 г сыра
30 г + 1 ч. л. сливочного масла
60 г муки
мускатный орех
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить в кипящую воду на 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг.
- 2 Колбаски нарезать кружочками, сыр натереть на терке.
- 3 Приготовить соус бешамель: в ковшике слегка обжарить муку, добавить сливочное масло (30 г), перемешать, влить тонкой струйкой сливок, постоянно помешивая; оставить на небольшом огне до загустения, в самом конце добавить щепотку мускатного ореха; дать немного остыть.
- 4 Яйца взбить вилкой до однородности, вмешать в соус вместе с половиной сыра.
- 5 Форму для запекания смазать маслом, выложить цветную капусту, перекладывая соцветия кружками колбасок, залить получившимся соусом.
- 6 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 10 минут, после чего посыпать оставшимся сыром и запекать еще 10 минут.



Чечевица с овощами по-мароккански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

380 г чечевицы
200 мл овощного бульона
2 моркови
1 луковица
2 стебля сельдерея
4 помидора
1 сладкий (болгарский) перец
2 зубчика чеснока
350 г шампиньонов
180 г изюма
1 ст. л. тертого имбиря
1 ч. л. зиры
1 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. растительного масла
соль



4 порции



74 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все овощи и шампиньоны нарезать мелкими кубиками.
- 2 В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить лук, морковь и чеснок. Добавить помидоры, жарить еще 2-3 минуты, перемешать.
- 3 Добавить грибы, обжарить до подрумянивания, влить уксус, перемешать.
- 4 Добавить чечевицу, жарить 2-3 минуты, влить бульон, довести до кипения, убавить огонь до минимального, тушить под крышкой 10 минут.
- 5 Добавить болгарский перец, сельдерей, имбирь, зиру, посолить, поперчить, перемешать, тушить еще 7 минут.



- 6 Добавить изюм, перемешать и тушить до полного выпитывания бульона.

Гречка с грибами и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г гречневой крупы
400 г свежих грибов
1 луковица
1 морковь
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



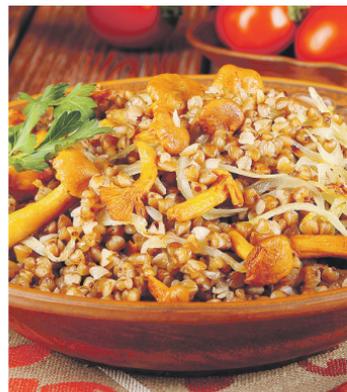
69 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюле с толстым дном слегка поджарить на растительном масле (1 ст. л.) гречневую крупу, залить горячей водой в соотношении 1:2, накрыть кастрюлю крышкой, варить до готовности.
- 2 Лук и грибы мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.
- 3 На смеси сливочного и оставшегося растительного масла обжарить лук, добавить морковь и грибы, жарить 5-7 минут.



- 4 За 3-5 минут до готовности гречки добавить в нее поджарку с грибами, перемешать и через 5-7 минут снять с огня.



Макароны с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г макаронных изделий
 400 г мясного фарша
 1 луковица
 1 ст. л. томатной пасты
 100 г тертого сыра
 растительное масло
 1 ч. л. сахара
 молотый черный перец
 соль



4 порции



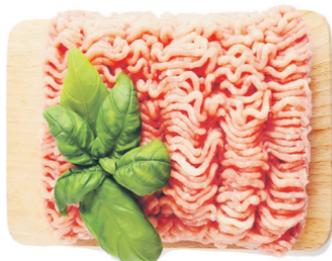
157 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук мелко нарубить.
- 2 Фарш посолить, поперчить, добавить лук, перемешать, сформировать фрикадельки размером с грецкий орех.
- 3 Обжарить фрикадельки на растительном масле до золотистой корочки.
- 4 Томатную пасту развести теплой водой (1 стакан), добавить сахар, перемешать, залить фрикадельки; тушить под крышкой 10 минут.
- 5 Одновременно с процессом приготовления фрикаделек сварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг.
- 6 Добавить макаронные изделия в сотейник с фрикадельками, перемешать, снять сотейник с огня.
- 7 При подаче посыпать тертым сыром.



Макароны с консервированным тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г макаронных изделий
(перья, рожки, ракушки и т.п.)
1 банка
консервированного тунца
2 помидора
1 луковица
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



114
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить макаронные изделия согласно указаниям на упаковке, откинуть на дуршлаг.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, помидоры – небольшими ломтиками.
- 3 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности (2 минуты), добавить помидоры, обжаривать все вместе 3-4 минуты.
- 4 Добавить в сотейник к овощам макаронные изделия, перемешать.
- 5 Из тунца слить жидкость (сок или масло), добавить в сотейник, перемешать, снять сотейник с огня.



Макароны с мясом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г мясного фарша
250 г макаронных изделий
200 г замороженных овощей
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
1 ст. л. растительного масла
специи
соль



4
порции



168
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Обжарить фарш на растительном масле, постоянно помешивая, до перемены цвета (~10 минут).
- 2 Добавить овощи (не размораживая), жарить все вместе 2-3 минуты.
- 3 Добавить томатную пасту, сахар, специи, перемешать, жарить 2-3 минуты.
- 4 Всыпать макаронные изделия, влить столько воды, чтобы они были покрыты на 1 см.
- 5 Накрыть сотейник крышкой, варить до готовности макаронных изделий (время указано на упаковке).





Паста алла норма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г макаронных изделий (перья)
- 2 небольших баклажана
- 1 банка очищенных помидоров в собственном соку (600 г)
- 1-2 зубчика чеснока
- 150 г рикотты
- 80 г тертого пармезана
- 2-3 веточки базилика
- растительное (оливковое) масло
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны нарезать кубиками, чеснок – тонкими слайсами, половину листиков базилика – соломкой.
- 2** Обжарить баклажаны в кипящем оливковом масле до золотистого цвета, выложить на бумажное полотенце.
- 3** В чистом сотейнике обжарить чеснок в течение 20-30 секунд, добавить помидоры (вместе с соком), довести до кипения, убрав огонь до небольшого и готовить, помешивая, 12-15 минут.
- 4** Одновременно сварить макаронные изделия до состояния аль денте, откинуть на дуршлаг, оставив часть воды, в которой они варились.
- 5** Выложить макаронные изделия в сотейник с помидорами, добавить баклажаны, рикотту и нарезанный базилик, перемешать, снять сотейник с огня (если соус окажется слишком густым, влить немного воды, в которой варились макаронные изделия).
- 6** При подаче посыпать тертым пармезаном, украсить листиками базилика.



4 порции



256 кКал



20 минут



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

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

Быстрая выпечка – отличный вариант вечерней трапезы. Пochaевничать с сытным горячим пирогом в кругу семьи – что может быть лучше после напряженного рабочего дня? Выпечка – это настоящий домашний уют, тепло родных людей, собравшихся за вечерним столом.



Пицца с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г теста для пиццы
 150 г кальмаров
 200 г креветок
 1-2 зубчика чеснока
 2-3 ст. л. томатного соуса
 (или кетчупа)
 1 ст. л. оливкового масла
 100 г твердого сыра
 молотый черный перец
 соль



6 порций



187 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кальмаров вымыть, снять пленку, обсушить, нарезать тонкими кольцами.
- 2 Тесто раскатать в круг диаметром 25 см.
- 3 Распределить по тесту томатный соус, разложить кольца кальмаров и вареные очищенные креветки, посыпать чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.
- 4 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке ~20 минут.
- 5 Сыр натереть на крупной терке, посыпать пиццу за 3-5 минут до готовности.



калорийность указана на 100 г продукта

Быстрый заливной пирог на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

9 ст. л. муки
2 яйца
4 ст. л. сметаны
4 ст. л. майонеза
200 г колбасы
2 помидора
пучок зеленого лука
100 г сыра
растительное масло
соль



6 порций



239 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Колбасу нарезать мелкой соломкой, помидоры – кружками, зеленый лук – мелкими кружками, сыр натереть на терке.
- 2 Яйца взбить со сметаной и майонезом, добавить муку, немного соли, замесить тесто.
- 3 Сковороду сбрызнуть растительным маслом и хорошо разогреть.
- 4 Вылить тесто на сковороду, разровнять, сверху разложить начинку, засыпать сыром.
- 5 Накрыть сковороду крышкой, жарить 20 минут.



Королевская ватрушка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

2 стакана муки
0,5 стакана сахара
150 г сливочного масла
1 яйцо

0,5 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

360 г творога
50 г сахара
1 яйцо



6 порций



314 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Холодное масло нарезать небольшими кубиками, растереть с мукой в крошку.
- 2 Добавить сахар, разрыхлитель, яйцо, перемешать.
- 3 Смешать все ингредиенты для начинки.
- 4 Тесто разделить на две части: половину выложить в форму для запекания, на нем распределить начинку, сверху выложить оставшееся тесто (можно потереть).
- 5 Выпекать в разогретой до 200-220 градусов духовке 20 минут.





Заливной пирог из рыбных консервов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка рыбных консервов
- 2 сырых и 3 сваренных вкрутую яйца
- 150 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 3 ч. л. сахара
- 5 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. сливочного масла
- пучок зеленого лука
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить тесто: соединить муку, сырые яйца, сметану, соль и сахар, добавить разрыхлитель, вымесить до однородности.
- 2** Вареные яйца и лук мелко нарезать.
- 3** Слить жидкость из рыбных консервов, извлечь кости, размять вилкой, смешать с яйцами и луком.
- 4** Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить половину теста, затем начинку, сверху выложить оставшееся тесто.
- 5** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.




6 порций


223 ккал


40 минут

Хачапури на сковороде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 300 г сулгуни
- 1 яйцо
- 1 стакан молока
- 2 ч. л. растительного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сыр натереть на крупной терке.
- 2** Яйцо слегка взбить в молоке (до однородности), добавить муку, перемешать.
- 3** Всыпать в тесто сыр, хорошо перемешать.
- 4** Вылить тесто на разогретую и смазанную маслом сковороду, через 7-10 минут перевернуть, жарить до готовности.



Пеновани

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г дрожжевого слоеного теста
- 1 яйцо
- 300 г сулгуни
- 30 г сливочного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сыр натереть на терке, добавить яйцо, 15 г сливочного масла, перемешать.
- 2** Тесто тонко раскатать, разрезать на 4 квадрата.
- 3** Разложить начинку по квадратам, скрепить противоположные концы в виде конверта.
- 4** Выпекать в разогретой до 220 градусов духовке 20-25 минут.
- 5** Готовые пеновани смазать растопленным маслом.





Пирожные с шоколадом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тесто раскатать в прямоугольник 20х30 см, выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки.
- 2 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (15-20 минут), дать немного остыть и разрезать по горизонтали на две части.
- 3 Сметану хорошо взбить с сахарной пудрой, выложить на нижнюю часть.
- 4 Шоколад натереть на терке, посыпать сметанный крем, накрыть второй частью коржа.
- 5 Острым ножом нарезать на пирожные.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г готового слоеного теста
- 50 г шоколада
- 300 г жирной сметаны
- 4 ст. л. сахарной пудры



8
штук



418
кКал



30
минут



Китайское кокосовое печенье

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растопить и остудить сливочное масло.
- 2 Смешать кокосовую стружку, муку и сахарную пудру.
- 3 Отделить желтки от белков.
- 4 Добавить в кокосовую смесь белки и масло, все тщательно перемешать.
- 5 Положить на противень силиконовый коврик, выложить тесто чайной ложкой.
- 6 Выпекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 7-8 минут до нежно-золотистого цвета.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст. л. (с горкой) муки
- 125 г кокосовой стружки
- 70 г сливочного масла
- 130 г сахарной пудры
- 4 белка



12
штук



349
кКал



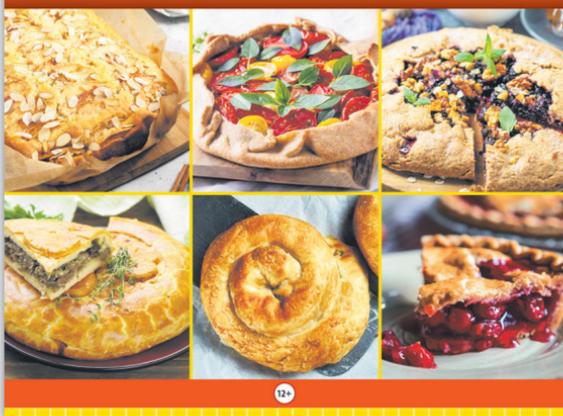
20
минут

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№1 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

домашние ПИРОГИ



12+

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✔ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✔ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✔ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

В ПРОДАЖЕ С 25 МАРТА! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

WILDBERRIES

ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2022 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
35,90 ₺ *	71,80 ₺ *	107,70 ₺ *

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2022 года**

№4/2022	ПТИЦА И РЫБА
№5/2022	КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ
№6/2022	ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)