

Лучшие рецепты для
**миксера и
блендера**



Все получается *
100% *

ББК 36.997
С50

Серия «Техника на кухне»
Идея серии Юлии Орловой

Смаковец Елена

С50 Лучшие рецепты для миксера и блендера. — Х.: Издательство «Аргумент Принт», 2011. — 128 с. — (Техника на кухне).

ISBN 978-617-594-115-7

ББК 36.997

В книге собраны лучшие рецепты оригинальных и вкусных блюд: супов-пюре, омлетов, котлет и паштетов, праздничных закусок, соусов, выпечки, десертов, а также алкогольных и безалкогольных коктейлей. Объединяет все эти блюда то, что для их приготовления используются миксер или блендер.

Для всех, кто любит готовить и стремится расширить свое меню за счет новых оригинальных блюд.

ISBN 978-617-594-115-7

© Смаковец Елена, сост., 2011
© Издательство «Аргумент Принт», 2011

ВСТУПЛЕНИЕ	5	Рулет мясной.....	40
ОВОЩНЫЕ БЛЮДА		Мясо отварное рубленое	41
Икра кабачковая тушеная.....	7	Сеченики мясные	42
Икра кабачковая жареная	8	Котлеты куриные рубленые....	43
Икра грибная.....	9	БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	
Икра баклажанная	10	Гоголь-моголь абрикосовый....	44
Закуска целебная.....	11	Гоголь-моголь банановый	45
Аджика неострая.....	12	Омлетные рулеты с рыбой.....	46
Хрен.....	13	Омлет с зеленым луком.....	48
Рулеты баклажанные.....	14	Омлет по-болгарски.....	49
Шпинат с орехами под свекольным соусом	15	Яйца бенедикт.....	50
Салат итальянский	16	Омлет со шпинатом.....	51
Салат китайский.....	17	Омлет с моцареллой.....	52
Хумус	18	Омлет с семгой.....	53
Закуска пикантная.....	19	Фритатта.....	54
СУПЫ-ПЮРЕ И СУПЫ-КРЕМЫ		Омлет с яблоками.....	55
Суп-пюре из запеченных помидоров	20	ПАШТЕТЫ И ПАСТЫ	
Весенний суп-пюре.....	21	Паштет рыбный с копченым лососем	56
Тыквенный суп-пюре.....	22	Паста креветочная	57
Грибной суп-пюре.....	23	Закуска из копченой скумбрии.....	58
Диетический суп-пюре	24	Паштет из копченого лосося... 59	
Томатный суп-пюре	25	Паштет печеночный.....	60
Картофельный суп-крем.....	26	Паштет из куриной печени	61
Суп-пюре с соусом бешамель.....	27	Паштет с арахисовой пастой... 62	
Гороховый суп-пюре	28	Рулет из говяжьей печени	63
Перловый суп-пюре.....	29	Паштет огуречный	64
Суп-пюре из спаржи	30	Паштет яичный.....	65
Крем-суп из брокколи.....	31	Махаммара	66
Куриный суп-крем.....	32	Паштет из кабачков	67
Рыбный суп-пюре	33	ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА	
РУБЛЕННОЕ МЯСО И РЫБА		Торт «Кофейный».....	68
Котлеты рыбные классические. 34		Торт «Прованский»	69
Котлеты рыбные острые	35	Пирожные миндальные	70
Котлеты рыбные «Нежные» 36		Бишкоты.....	71
Фрикадельки из щуки.....	37	Бисквиты быстрого приготовления	72
Рулет рыбный	38	Бисквиты французские.....	73
Тефтели мясные	39	Лапша домашняя.....	74
		Блины классические.....	75

Блины «Ажурные»	76
Оладьи	77
Запеканка творожная	78
Сырники	79

СОУСЫ

Соус аргентинский	80
Соус для рыбы	81
Соус польский	82
Соус «Песто»	83
Релиш клюквенно-яблочный ...	84
Заправка для салатов	85
Соус томатный жгучий	86
Соус грузинский ореховый.....	87
Соус зеленый творожный	88
Соус индийский имбирный	89
Майонез быстрый	90
Майонез любимый	91

ДЕСЕРТЫ

Творожный крем	92
Масляно-яично-молочный крем.....	93
Масляный пряный крем.....	94
Шоколадный мусс	95
Взбитые сливки	96
Кофейный крем	96
Молочно-ванильный крем	97
Маковый мусс	98
Апельсиновый мусс	99
Шоколадный мусс с коньяком	100
Творожный мусс	101
Розовый мусс	102
Клубничный гранит	103

КОКТЕЙЛИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ

Земляничный коктейль.....	104
Кефирно-банановый коктейль	105
Кефирно-чесночный коктейль.....	106
Кефирно-огуречный коктейль	106
Шоколадный коктейль	107
Бананово-апельсиновый коктейль с имбирем	108
Творожный коктейль	109
Витаминный коктейль	110
Абрикосовый коктейль.....	111
Медовый коктейль	112
Кофейный коктейль	113

КОКТЕЙЛИ АЛКОГОЛЬНЫЕ

Аперитив с черным перцем... ..	114
Коктейль «Румба»	115
Мокко-флин со льдом	116
Кофе «Бодрость»	117
Коньячный коктейль	118
Малиновый коктейль	119
Дайкири с лаймом	120
Клубничный дайкири	121
Яичный ликер	122
Ирландский сливочный ликер	123
Коктейль «Чеширский кот»... ..	124
Коктейль «Парадиз»	125
Коктейль «Кокосовая маргарита».....	126
Коктейль «Соленая маргарита».....	127

ВСТУПЛЕНИЕ

В наше время трудно найти дом, где на кухне нет никакой бытовой техники. Тостеры, пароварки, мясорубки, блендеры, миксеры, микроволновки, соковыжималки, тестомесилки, хлебопечки, аэрогрили стали привычными и даже необходимыми.

Но знаем ли мы все преимущества и возможности окружающих нас приборов?

Разобраться в этом вам поможет наша серия «Техника на кухне».

Миксер и блендер — близкие родственники как по названию (миксер — от английского *to mix* — смешивать, а блендер — от *to blend* — изготавливать смесь), так и по функциональным возможностям. Очень похожие, но все же разные.

Разница между миксером и блендером заключается в том, что **миксер** предназначен в основном для *взбивания белков, сливок, муссов, суфле, а также для замешивания теста*. У **блендера** немного другая функция — *измельчение продуктов и приготовление пюреобразных смесей*.

Иными словами, миксер — это торты, десерты, коктейли, а блендер — фарш, суп-пюре, овощная икра, паштет.

Если же вам нужны оба прибора, то и купите оба. Можно, конечно, отдать предпочтение универсальному варианту — миксеру с дополнительной насадкой-измельчителем или блендеру с насадкой для взбивания, но качество выполнения этих дополнительных функций, скорее всего, вас не удовлетворит.

Так что выбор за вами!

А мы предлагаем рецепты, которые не только покажут вам спектр возможностей применения миксера и блендера, но и значительно разнообразят ваше меню вкусными и оригинальными блюдами.

Весь материал в книге удобно размещен по тематическим разделам, а чтобы пользоваться книгой было удобнее, каждый рецепт имеет свой условный значок:

 — вареники, пельмени, блины, оладьи;

 — пироги, печенье, пицца, торты;

 — десерты;

 — мясные блюда;

 — рыбные блюда;

 — супы, борщи;

 — блюда из яиц;

 — напитки;

 — овощные блюда;

 — фруктовые блюда;

 — блюда на основе сыра.

 **00 мин** — время приготовления;

 **миксер**

— блюдо, приготавливаемое с использованием блендера;

 **блендер**

— блюдо, приготавливаемое с использованием миксера.

Желаем удачи и приятного аппетита!



ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТУШЕНАЯ

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки — 6 шт.;

помидоры — 4 шт.;

лук репчатый — 2 шт.;

морковь — 2 шт.;

растительное масло — 2 ст. ложки;

соль, специи — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Кабачки помыть, обрезать хвостики и натереть на крупной терке.
- 2** Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
- 3** В блендере измельчить лук и помидоры.
- 4** Спассеровать лук, морковь и помидоры.
- 5** Добавить к ним кабачки и тушить на медленном огне, пока не испарится жидкость.
- 6** Измельчить икру блендером.

миксер

блендер

7



ИКРА КАБАЧКОВАЯ ЖАРЕНАЯ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 2 шт.;

кабачки — 2 шт.;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

чеснок — 2 зубка;

растительное масло — 1 ст. ложка;

зелень, соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Кабачки помыть, обрезать хвостики и нарезать кубиками.
- 2 Очищенную морковь, лук и помидоры также нарезать кубиками.
- 3 Обжарить овощи до мягкости на растительном масле и остудить.
- 4 Посолить, поперчить, добавить зелень и порезанный чеснок.
- 5 Сложить все в блендер и измельчить до получения однородной массы.



ИКРА ГРИБНАЯ

120 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сушеные грибы — 6 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
растительное масло — 2 ст. ложки;
уксус — 1 ст. ложка;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Грибы замочить на 1,5 часа.
- 2 Затем тщательно промыть и отварить, нарезать небольшими кусочками.
- 3 Лук нарезать кольцами и потушить на растительном масле.
- 4 В блендер сложить грибы, лук, добавить соль, перец, уксус и измельчить.

Кабачки содержат много калия и витамина С. Они неизменно входят в списки продуктов для лечебного питания при болезнях желудка, желчного пузыря, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях.



миксер

блендер



ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

45 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- баклажаны — 2 шт.;*
- помидоры — 2 шт.;*
- морковь — 1 шт.;*
- лук репчатый — 1 шт.;*
- чеснок — 2 зубка;*
- растительное масло — 1 ст. ложка;*
- зелень — по вкусу;*
- соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Баклажаны помыть, обрезать хвостики и нарезать кубиками.
- 2** Очищенную морковь, лук и помидоры также нарезать кубиками.
- 3** Обжарить овощи до мягкости на растительном масле и остудить.
- 4** Посолить, поперчить, добавить зелень и порезанный чеснок.
- 5** Сложить все в блендер и измельчить до получения однородной массы.

10

миксер

блендер



ЗАКУСКА ЦЕЛЕБНАЯ

30 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- петрушка с корнем — 500 г;*
- сладкий перец — 1 кг;*
- помидоры — 1 кг;*
- чеснок — 300 г;*
- молотый черный перец — 1/2 ч. ложки;*
- растительное масло — 10 ст. ложек;*
- сахар — 7 ст. ложек;*
- соль — 10 ч. ложек;*
- уксус — 2 ч. ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Помытые и очищенные овощи поместить в блендер и измельчить до пюреобразного состояния.
- 2** Добавить молотый черный перец, растительное масло, уксус, соль и сахар. Перемешать.
- 3** Разложить в стерильные банки и залить сверху 1 чайной ложкой растительного масла. Плотно закрыть.
- 4** Хранить в прохладном месте.
- 5** Употреблять раз в день во время еды.

миксер

блендер

11



АДЖИКА НЕОСТРАЯ

170 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- помидоры — 2,5 кг;
- лук репчатый — 300 г;
- морковь — 300 г;
- сладкий перец — 300 г;
- кислые яблоки — 300 г;
- горький перец — 4 шт.;
- чеснок — 5 зубков;
- растительное масло — 1 стакан;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Помидоры, лук, морковь, яблоки, сладкий и горький перец, вымыть, очистить и измельчить в блендере.
- 2 Добавить растительное масло, соль, сахар и тушить 2 часа.
- 3 За 10 минут до окончания приготовления добавить измельченный чеснок.
- 4 Закатать в банки или хранить в холодильнике.



ХРЕН

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

корень хрена — 300 г;

уксус — 150 г;

сахар — 2 ч. ложки;

соль — 1/4 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендере измельчить корень хрена, уксус, сахар и соль.
- 2 Переложить смесь в банки, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

Славяне употребляли в пищу хрен еще в древности. Кроме того, хрен считался лекарственным средством и широко использовался в народной медицине. Сегодня доказано, что хрен обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, кроветворным, желчегонным, мочегонным, противокашлевым действием.



миксер

блендер

13



РУЛЕТЫ БАКЛАЖАННЫЕ

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

баклажаны — 2 шт.; помидоры — 3 шт.;
сладкий перец — 2 шт.; сыр моцарелла — 200 г;
оливковое масло — 2 ст. ложки;
свежий базилик — 2 веточки;
овощной бульон — 150 мл;
лук репчатый — 1 шт.;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Приготовить соус: пассеровать мелко нарезанный лук, добавить порезанный кубиками перец и жарить 5 минут. Влить овощной бульон, посолить, поперчить и тушить еще 10 минут.
- 2** Поместить перец в блендер и измельчить до пюреобразного состояния.
- 3** Баклажаны нарезать вдоль полосками толщиной около 5 мм и обжарить на оливковом масле.
- 4** Нарезать кубиками сыр и помидоры. Мелко порубить базилик. Все смешать. Посолить и поперчить.
- 5** Положить немного начинки на каждую полоску баклажана и свернуть рулетиком.
- 6** Уложить рулетики в форму и запекать в духовке 10 минут при температуре 200 °С.
- 7** Подавать, полив соусом.



ШПИНАТ С ОРЕХАМИ ПОД СВЕКОЛЬНЫМ СОУСОМ

30 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

грецкие орехи — 250 г;
сахар — 2 ст. ложки;
маринованная свекла — 450 г;
яблочный уксус — 50 г;
кубик куриного бульона — 1 шт.;
чеснок — 2 зубка;
соль — 1/2 ч. ложки;
черный перец — 1/2 ч. ложки;
растительное масло — 4 ст. ложки;
листья шпината — 150 г;
козий сыр или брынза — 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Грецкие орехи измельчить и обжарить с сахаром до золотистого цвета.
- 2 Приготовить соус: в блендер поместить свеклу с яблочным уксусом, кубик куриного бульона, чеснок, сахар, соль и перец. Измельчить и медленно влить масло. Перемешать.
- 3 Смешать жареные орехи и шпинат.
- 4 Заправить свекольным соусом, смешать и посыпать порезанным кубиками сыром.

миксер

блендер

15



САЛАТ ИТАЛЬЯНСКИЙ

70 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

свекла — 2 шт.;
оливковое масло — 3 ст. ложки;
лимонный сок — 1 ст. ложка;
уксус — 1,5 ст. ложки;
мед — 1 ст. ложка;
горчица — 3 ч. ложки;
тимьян — 1 ч. ложка;
растительное масло — 100 мл;
зеленый салат — 1 кочан;
брынза — 250 г;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Свеклу смазать оливковым маслом и запечь в духовке 45 минут при температуре 230°C.
- 2 Остудить, очистить и мелко нарезать.
- 3 *Приготовить соус:* в блендер поместить лимонный сок, уксус, мед, растительное масло, горчицу и тимьян. Довести до пюреобразного состояния. Посолить и поперчить.
- 4 Порезать зеленый салат, полить его получившимся соусом и перемешать. Сверху выложить кусочки свеклы и порезанный сыр.



САЛАТ КИТАЙСКИЙ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

чеснок — 4 зубка; перец чили — 2 шт.;
зеленая фасоль — 7 стручков;
свежие огурцы — 2 шт.;
помидор — 1 шт.;
рыбный соус — 2 ст. ложки;
сок лайма — 3 ч. ложки;
сахар — 1 ч. ложка;
арахис — 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить чеснок, перец чили, огурцы и зеленую фасоль. Измельчить.
- 2 Добавить помидор, рыбный соус, сок лайма и сахар.
- 3 Измельчить все до однородного состояния, но не до пюре.
- 4 Выложить салат в миску, смешать с арахисом.

Содержащиеся в красном перце чили ароматические вещества не только придают пище острый вкус, но и обладают тонизирующим действием и стимулируют кровообращение. Однако употреблять его в больших количествах не рекомендуется.



миксер

блендер

17



ХУМУС

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- чеснок — 2 зубка;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- консервированный нут — 400 г;
- кунжутные семечки — 2 ч. ложки;
- соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Чеснок измельчить и потушить в оливковом масле на медленном огне 3 минуты.
- 2 Поместить нут в блендер или кухонный комбайн и добавить полторы чайной ложки жидкости из банки.
- 3 Измельчить до получения однородной массы.
- 4 Добавить чеснок, семена кунжута, соль и перец.
- 5 Измельчить до нужной консистенции, добавляя жидкость по необходимости.
- 6 Хумус подавать вместе с жареным мясом и лепешками пита.

Хумус особенно популярен на Среднем и Ближнем Востоке. Его подают с лавашом, кукурузными чипсами или хлебом. Кстати, если сделать хумус жидким — получится соус!





ЗАКУСКА ПИКАНТНАЯ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

чеснок — 1 зубок;
маслины без косточек — 2 стакана;
филе анчоусов — 50 г;
каперсы — 100 г;
свежий тимьян — 2 веточки;
свежий розмарин — 2 веточки;
лимонный сок — 3 ст. ложки;
оливковое масло — 3 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер положить чеснок, маслины, промытые анчоусы, каперсы, тимьян, розмарин, лимонный сок и измельчить.
- 2 Во время измельчения медленно влить оливковое масло.
- 3 Измельчить до пюреобразного состояния.

Острые закуски и всевозможные аджики являются хорошим профилактическим средством вирусных заболеваний.



миксер

блендер

19



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ

75 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры сливки — 800 г;
чеснок — 3 зубка;
оливковое масло — 2 ст. ложки;
зелень базилика — 1 пучок;
бульон — 0,5 л;
винный уксус — 1 ч. ложка;
перец, соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Противень застелить фольгой, выложить на него разрезанные вдоль помидоры и чеснок.
- 2 Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью и перцем.
- 3 Запекать в духовке при температуре 195°C в течение 1 часа.
- 4 Срезать кончики запеченного чеснока и выдавить содержимое в чашку блендера. Добавить помидоры, бульон, порезанный базилик и уксус.
- 5 Измельчить до пюреобразного состояния.
- 6 Подавать горячим или холодным.



ВЕСЕННИЙ СУП-ПЮРЕ

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

зелень крапивы — 500 г;
оливковое масло — 1 ст. ложка;
лук репчатый — 1 шт.;
рис — 50 г;
бульон — 1 л;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Крапиву проварить 2 минуты в кипящей воде. Ополоснуть холодной водой и крупно нарубить.
- 2 В кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить в нем лук, добавить рис, бульон и крапиву. Посолить и поперчить.
- 3 Довести до кипения. Варить под крышкой на среднем огне 15 минут.
- 4 Перетереть в блендере суп в пюре.

Суп с крапивой — полезное и очень вкусное кушанье! Молодая крапива — прекрасный источник витаминов, таких необходимых весной и совершенно бесплатных.



миксер

блендер

21



ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

65 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон — 0,5 л;
тыква — 200 г; помидор — 1 шт.;
сливки — 50 г; чеснок — 2 зубка;
лавровый лист — 1 шт.;
тимьян — 1/2 ч. ложки;
сливочное масло — 1 ст. ложка;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в масле.
- 2 Помидоры обдать кипятком, очистить от шкурки и порезать кубиками.
- 3 Тыкву очистить и нарезать небольшими кусочками.
- 4 Обжарить тыкву вместе с луком.
- 5 Добавить помидоры и лавровый лист. Тушить 10 минут.
- 6 Бульон довести до кипения. Добавить тимьян, соль, перец, жареные овощи и варить до готовности тыквы.
- 7 Перелить суп в блендер, добавить сливки, все хорошо перемолоть.



ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

свежие грибы — 300 г;
куриный бульон — 1 стакан;
лук репчатый — 1 шт.;
сливочное масло — 1,5 ст. ложки;
мука — 2 ст. ложки; сливки — 200 г;
крепленое вино — 1 ст. ложка;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В куриный бульон положить порезанные лук и грибы. Довести до кипения и варить 15 минут.
- 2 Измельчить этот бульон в блендере, оставляя целыми небольшие кусочки грибов.
- 3 В кастрюле растопить сливочное масло, добавить муку и взбить до получения однородной массы.
- 4 Посолить, поперчить, добавить сливки и грибное пюре. Постоянно помешивая, довести суп до кипения и варить до загустения.
- 5 Перед тем как выключить, добавить вино.

Для грибных блюд всегда подойдут шампиньоны, хотя лесные грибы, конечно же, дадут более насыщенный аромат и вкус.



миксер

блендер

23



ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП-ПЮРЕ

70 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

оливковое масло — 1 ст. ложка;
сливочное масло — 4 ст. ложки;
лук репчатый — 3 шт.;
цветная капуста — 1 шт.;
чеснок — 2 зубка;
овощной бульон — 1,5 л;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Порезанные лук, цветную капусту и чеснок потушить в оливковом и сливочном масле 10 минут.
- 2 Добавить овощной бульон, посолить, поперчить и довести смесь до кипения.
- 3 Варить 40 минут под крышкой на слабом огне.
- 4 Измельчить суп в блендере до получения однородной массы.

Для тех, кто следит за содержанием в пище углеводов или калорий, этот рецепт вегетарианской кухни подходит как нельзя лучше.





ТОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

45 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — 0,6 л;
шпинат — 300 г;
свежий зеленый горошек — 300 г;
помидоры — 6 шт.;
сметана — 4 ст. ложки;
аджика — 1/6 ч. ложки;
базилик, соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу.
- 2 Овощной бульон довести до кипения, добавить шпинат и кипятить 5 минут.
- 3 Суп охладить, добавить помидоры, аджику и базилик и измельчить в блендере.
- 4 В каждую тарелку положить по одной столовой ложке сметаны.

Суп-пюре из помидоров особенно хорош в конце лета и осенью.



миксер

блендер

25



КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП-КРЕМ

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 2 шт.;
бульон — 1,5 стакана;
лук-порей — 1 стебель;
сельдерей — 1/2 корня;
молоко — 1 стакан;
сливки — 3 ст. ложки;
йогурт — 100 мл;
зеленый лук — 2 стебля;
укроп — 3 веточки;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Картофель очистить и крупно нарезать.
- 2 Сельдерей и лук порезать.
- 3 Овощи залить бульоном и варить до готовности.
- 4 Бульон слить, овощи измельчить блендером в течение 2 минут.
- 5 Добавить молоко и сливки, посолить и поперчить, взбивать еще 30 секунд. Добавить слитый бульон и довести до кипения.
- 6 Йогурт взбить блендером в течение 30 секунд, смешать с зеленью и добавить в остывший суп.



СУП-ПЮРЕ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

90 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 3 шт.; морковь — 1 шт.;
сливочное масло — 1 ст. ложка;
вода — 0,5 л; лук репчатый — 1 шт.

ДЛЯ СОУСА:

сливочное масло — 2 ст. ложки;
мука пшеничная — 2 ст. ложки;
молоко — 0,5 стакана;
овощной бульон — 0,5 стакана;
желток — 1 шт.; соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Картофель очистить, разрезать на 4 части и варить 10 минут. Спассеровать на сливочном масле мелко нарезанные лук и морковь, добавить к картофелю и варить до готовности. Посолить и поперчить.
- 2** Приготовить соус: муку обжарить до золотистого цвета на сливочном масле, влить бульон и закипятить.
- 3** Желток взбить и медленно влить в подогретое молоко, помешивать, пока масса не загустеет.
- 4** Картофель с овощами перемолоть в блендере, переложить обратно в кастрюлю. Влить соус и яичную заправку. Довести до кипения, постоянно помешивая.

миксер

блендер

27



ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

160 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сухой горох — 2 ст. ложки;*
- вода — 1 стакан;*
- лук репчатый — 1 шт.;*
- морковь — 1 шт.;*
- мука пшеничная — 1 ч. ложка;*
- растительное масло — 1 ст. ложка;*
- зелень — по вкусу;*
- соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Горох замочить на 3 часа.
- 2** Варить в течение 2 часов.
- 3** Лук, морковь и зелень мелко нарезать и обжарить в масле, добавив муку.
- 4** Горох и обжаренные овощи смешать, взбить блендером в течение 5 минут.
- 5** Пюре развести кипяченой водой до нужной консистенции, посолить, поперчить.
- 6** Взбить блендером в течение 1 минуты, закипятить.



ПЕРЛОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

125 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

перловая крупа — 1 ст. ложка;
помидор — 2 шт.;
сливочное масло — 1 ст. ложка;
морковь — 1/2 шт.; лук репчатый — 1 шт.;
сметана — 1 ст. ложка;
вода — 2,5 стакана;
соль, перец — по вкусу;
зелень — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Перловую крупу замочить на 4 часа.
- 2 Варить на слабом огне под крышкой 1 час.
- 3 Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, залить 1 стаканом воды, варить на слабом огне вместе с луком, морковью и зеленью в течение 30 минут.
- 4 Отвар слить в отдельную посуду, а смесь овощей измельчить блендером до получения однородной массы.
- 5 Добавить сливочное масло, соль, перец и взбить блендером еще раз в течение 30 секунд.
- 6 Полученную смесь соединить с отваренной крупой, овощным отваром и подогреть.
- 7 Перед подачей на стол заправить сметаной.

миксер

блендер

29



СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*спаржа — 300 г; вода — 2,5 стакана;
сливочное масло — 1 ст. ложка;
мука пшеничная — 1 ст. ложка;
лимонный сок — 1,5 ч. ложки;
яичный желток — 1 шт.;
сливки — 1 ст. ложка;
сахар — 1/2 ч. ложки;
соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Спаржу помыть, срезать верхушки. Верхушки залить пол стаканом воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.
- 2** Стебли спаржи очистить, залить подсоленной водой и отварить до мягкого состояния. Отвар слить в отдельную посуду.
- 3** В блендере смешать спаржу вместе с верхушками, мукой, сахаром и сливочным маслом и измельчить в течение 2 минут.
- 4** Добавить слитый отвар и довести до кипения.
- 5** Миксером взбить желток со сливками и лимонным соком в течение 1 минуты.
- 6** Полученную смесь влить в снятый с огня суп.



КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сливочное масло — 2 ст. ложки;
лук репчатый — 1 шт.; картофель — 1 шт.;
соцветия брокколи — 2 стакана;
куриный бульон — 2 стакана; сливки — 100 мл;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Лук, картофель и брокколи порезать и обжарить на сливочном масле.
- 2 Добавить куриный бульон, довести до кипения, а затем тушить до готовности овощей.
- 3 Измельчить суп в блендере до пюреобразного состояния.
- 4 Вылить обратно в сковороду, добавить сливки, посолить и поперчить.
- 5 Варить на слабом огне несколько минут, не доводя до кипения.

Когда овощи жарятся или тушатся, на них можно положить кусок пергаменты или фольги. Таким образом вы создадите «потение», улучшающее вкусовые качества блюда.



миксер

блендер



КУРИНЫЙ СУП-КРЕМ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 2 стакана;
сливки — 1/2 стакана;
замороженный шпинат — 400 г;
лук репчатый — 1 шт.;
чеснок — 2 зубка;
оливковое масло — 2 ст. ложки;
куриная грудка — 150 г;
тимьян — 1/4 ч. ложки;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Куриную грудку нарезать небольшими кубиками.
- 2 Положить в кастрюлю вместе с тимьяном, лавровым листом, солью и перцем. Варить 20 минут на медленном огне, постоянно снимая образующуюся пену.
- 3 Спассеровать лук и чеснок на оливковом масле. Добавить шпинат и жарить 5 минут.
- 4 Шпинат переложить в кастрюлю с бульоном и варить еще 10 минут.
- 5 Перелить суп в блендер и измельчить до пюреобразного состояния.
- 6 Смешать со сливками и довести до кипения.



РЫБНЫЙ СУП-ПЮРЕ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 4 шт.;
горбуша — 1 банка;
морковь — 1 шт.;
укроп — 1 пучок;
сливки — 1 стакан;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Картофель очистить, порезать и отварить до готовности.
- 2** Воду слить, немного оставив на дне.
- 3** Морковь потереть на терке и обжарить до мягкости на масле.
- 4** В блендер сложить картофель вместе с водой, горбушу, отделенную от костей, укроп и сливки. Взбить до пюреобразного состояния.
- 5** Добавить сливок столько, чтобы суп получился нужной консистенции.
- 6** Перелить суп обратно в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить обжаренную морковь.

миксер

блендер

33



КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ

35 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе рыбное — 500 г;
манка — 2 ст. ложки;
лук репчатый — 1 шт.;
сахар — 1/2 ч. ложки;
панировочные сухари — 100 г;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Рыбное филе промыть, обсушить.
- 2 Лук очистить и измельчить в блендере вместе с рыбным филе.
- 3 В рыбный фарш добавить манку, сахар, соль и перец.
- 4 Все ингредиенты тщательно перемешать.
- 5 Сформовать котлетки, обвалять их в сухарях и обжарить в большом количестве растительного масла до золотистой корочки.

В качестве гарнира к рыбными котлетами лучше всего подать картофельное пюре или рис. А можно просто салат. Прекрасно подойдут также кисло-сладкие соусы и майонез.





КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ОСТРЫЕ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе трески — 300 г;

кальмары — 150 г;

лимонный сок — 2 ст. ложки;

острый перец чили — 1 шт.;

соус для устриц — 3 ст. ложки;

мука пшеничная — 2,5 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Крупно порезать филе трески и кальмары.
- 2 Сложить в блендер, добавить лимонный сок, перец чили, устричный соус.
- 3 Измельчать в течение 30 секунд, добавить муку и снова измельчать 30 секунд.
- 4 Сформировать маленькие котлетки, обвалить в муке и жарить в течение 4—5 минут с каждой из сторон.

Рыба и морепродукты — одни из лучших источников высококачественного белка. В них содержатся все необходимые для организма незаменимые аминокислоты, в том числе, в отличие от красного мяса, большое количество незаменимой аминокислоты — метионина.



миксер

блендер

35



КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «НЕЖНЫЕ»

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*филе рыбное — 300 г;
хлеб пшеничный — 4 кусочка;
лук репчатый — 2 шт.;
молоко — 150 мл; яйцо — 1 шт.;
морковь — 1 шт.; маргарин — 1 ст. ложка;
сметана — 2 ст. ложки;
сухари панировочные — 2 ст. ложки;
соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Хлеб замочить в молоке.
- 2** Лук и морковь очистить, порезать и спассеровать на маргарине.
- 3** Рыбное филе, отжатый хлеб, лук и морковь измельчить в блендере.
- 4** В массу добавить соль, перец, сметану, яйцо и тщательно перемешать.
- 5** Сформовать котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить с двух сторон на сковороде.
- 6** Залить котлеты небольшим количеством воды и тушить до готовности в духовке.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ЩУКИ

45 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе щуки — 600 г; батон — 250 г;
молоко — 0,5 л; яичные желтки — 5 шт.;
жирные сливки — 200 мл;
соль, белый перец — по вкусу

15 мин

ДЛЯ СОУСА:

сливочное масло — 200 г; желтки — 4 шт.;
лимон — 1/2 шт.; соль, куркума — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Филе щуки тщательно промыть, обсушить и измельчить в блендере.
- 2** Добавить к рыбе яичные желтки, сливки, размоченный в молоке и отжатый батон, перемешать все до однородной массы.
- 3** Вскипятить в небольшой кастрюле воду. Сформовать из фарша фрикадельки и опустить их в кипящую воду по 2—3 штуки на 10 минут.
- 4** Приготовить соус: растопить в сковороде сливочное масло. Смешать желтки, соль, куркуму и лимонный сок, взбить миксером и тонкой струйкой влить в растопленное масло. Варить, помешивая, до загустения.
- 5** Перед подачей на стол полить фрикадельки соусом.

миксер

блендер

37



РУЛЕТ РЫБНЫЙ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе рыбы — 200 г; пшеничный хлеб — 20 г;
молоко — 30 мл; яйцо — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
панировочные сухари — 2 ст. ложки;
растительное масло — 10 г; соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендере измельчить рыбное филе и размоченный в молоке хлеб, посолить.
- 2 Разложить на мокрой салфетке слоем толщиной 1,5—2 см.
- 3 Яйцо сварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.
- 4 Лук очистить, нарезать и спассеровать.
- 5 Смешать яйца с луком.
- 6 На мокрую салфетку выложить фарш слоем толщиной 2 см.
- 7 Сверху положить смесь из яиц и лука.
- 8 Свернуть рулетом.
- 9 Выложить рулет на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и поставить запекаться в разогретую духовку на 25—35 минут.



ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ

70 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

свинина — 500 г;
лук репчатый — 1 шт.;
шампиньоны — 200 г;
сыр — 200 г; сливки — 200 мл;
чеснок — 3 зубка;
соль, специи — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендере измельчить свинину, посолить.
- 2 Сформовать тефтели, в середину каждой положить кусочек гриба.
- 3 Жарить тефтели, пока не подрумянятся.
- 4 *Приготовить соус:* обжарить порезанный лук, добавить нарезанные грибы. Тушить 5 минут, помешивая. Добавить сливки, соль и специи, довести до кипения. Всыпать порезанный кубиками сыр и измельченный чеснок. Помешивая, тушить 1 минуту.
- 5 Разложить тефтели в огнеупорную форму, залить соусом и запекать 20 минут в разогретой до 200°C духовке.
- 6 Подавать с гарниром или салатом.

миксер

блендер

39



РУЛЕТ МЯСНОЙ

50 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе индейки — 600 г;
хлеб белый — 150 г;
лук репчатый — 1 шт.;
яйцо — 1 шт.;
замороженный шпинат — 150 г;
замороженная кукуруза — 150 г;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендере измельчить филе индейки, яйцо, молоко, лук, шпинат и хлеб. Посолить, поперчить.
- 2** Добавить кукурузу и перемешать.
- 3** Выложить фарш в узкую вытянутую форму.
- 4** Поставить в разогретую до 180°C градусов духовку на 40 минут.
- 5** Вынуть из духовки и оставить в форме до остывания.
- 6** Этот рулет можно использовать как отдельное блюдо, так и для бутербродов.



МЯСО ОТВАРНОЕ РУБЛЕННОЕ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина отварная — 400 г;

лук репчатый — 1 шт.;

соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Мясо грубо измельчить в блендере.
- 2 Лук почистить, нарезать и спассеровать на растительном масле.
- 3 Добавить мясо. Посолить и поперчить.
- 4 Обжарить мясо с луком в течение 5 минут.
- 5 Выложить на блюдо, украсить зеленью и майонезом.

Хлеб придает котлетам пышность и сочность, поскольку впитывает сок, выделяемый мясом во время жаренья. Хлеб лучше брать немного черствый, срезав с него корки. Свежий хлеб может придать готовому изделию ненужную клейкость.



миксер

блендер

41



СЕЧЕНИКИ МЯСНЫЕ

35 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина — 200 г;

яйца — 3 шт.;

лук репчатый — 2 шт.;

панировочные сухари — 2 ст. ложки;

жир — 2 ст. ложки;

соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Лук почистить, порезать, спассеровать. Добавить 2 яйца и пожарить.
- 2** Мясо измельчить в блендере, добавить яичницу, посолить, поперчить и перемешать.
- 3** Сформовать биточки, смочить их в яйце, запанировать в сухарях и пожарить до готовности.
- 4** Подавать с картофельным пюре или другим гарниром.

Для сечеников подойдет любое красное мясо, а также их сочетание в разных пропорциях.





КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриное филе — 400 г;
рис отварной — 300 г;
лук репчатый — 2 шт.;
яйцо — 1 шт.;
чеснок — 3 зубка;
молотая сухая кинза — 1/2 ч. ложки;
панировочные сухари — 3 ст. ложки;
мука пшеничная — 2 ст. ложки;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Куриное филе грубо измельчить в блендере.
- 2 Лук и чеснок порезать и спассеровать.
- 3 Смешать филе, рис, лук и чеснок, соль, перец, молотую сухую кинзу.
- 4 Добавить сырое яйцо и муку, тщательно вымешать фарш.
- 5 Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с двух сторон до золотистого цвета.
- 6 Подавать с гарниром или салатом.

миксер

блендер

43



ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ АБРИКОСОВЫЙ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 2 шт.;
абрикосовый сок — 100 мл;
сахар — 4 ст. ложки;
молоко — 0,5 л;
вода — 100 мл;
соль — 1/5 ч. ложки;
шоколад — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Желтки взбить до получения густой массы.
- 2** Отдельно взбить белки до образования густой крепкой пены.
- 3** Во взбитые желтки добавить соль, сахар и абрикосовый сок, влить молоко, холодную кипяченую воду. Хорошо перемешать.
- 4** Влить массу во взбитые яичные белки. Аккуратно перемешать.
- 5** Перед подачей посыпать тертым шоколадом.



ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ БАНАНОВЫЙ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

банан — 1,5 шт.;

молоко — 250 мл;

ванильный сахар — 1 ч. ложка;

яйцо — 1 шт.;

сахар — 2,5 ст. ложки;

щепотка молотой корицы — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендере смешать банан, молоко, ваниль, яйца и сахар и измельчить до однородного состояния.
- 2 Вылить в высокий стакан и посыпать сверху корицей.

Осторожно! Употребление в пищу сырых яиц не рекомендуется беременным женщинам, маленьким детям и пожилым людям.



миксер

блендер

45



ОМЛЕТНЫЕ РУЛЕТЫ С РЫБОЙ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 4 шт.; соль — 1/4 ч. ложки;
майонез — 100 г; мука пшеничная — 150 г;
молоко — 250 мл

ДЛЯ НАЧИНКИ:

майонез — 250 г;
консервированный лосось или тунец —
1 банка;
помидоры — 3 шт.; зелень — 1 пучок;
оливки без косточек — 1 банка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Взбить миксером яйца, соль, муку, майонез и молоко в течение 3 минут, постепенно увеличивая скорость. Смесь по консистенции должна быть как для блинов.
- 2** Половник смеси вылить на раскаленную сковороду, смазанную сливочным маслом (сковорода должна быть диаметром 24—26 см).
- 3** Жарить на медленном огне 2 минуты. Аккуратно перевернуть омлет на другую сторону, жарить 40 секунд.
- 4** Снять готовый омлет, положить на тарелку и накрыть полотенцем или салфеткой, чтобы он не высох и остался мягким.

- 5 Пожарить остальные омлеты.
- 6 Готовые омлеты сложить стопкой.
- 7 Перевернуть стопку омлетов, чтобы нижний, остывший, оказался сверху.
- 8 Смазать половину омлетов майонезом.
- 9 Консервы выложить линией на середину намазанного омлета на майонез.
- 10 Рядом положить по кусочку помидора, оставляя между ними зазор в 0,5 см.
- 11 Свернуть омлет рулетом, но не слишком туго, чтобы не порвался. Верх смазать тонким слоем майонеза.
- 12 Посыпать нарезанной зеленью, немного прижав ее ножом.
- 13 Воткнуть 5—6 зубочисток или декоративных шпажек, чтобы скрепить рулет. Зубочистки втыкать так, чтобы прихватить кусочки рыбы и помидора.
- 14 Надеть на зубочистки кусочек помидора и оливку для украшения.
- 15 Разрезать рулеты между зубочистками на порционные кусочки.

Это блюдо прекрасно дополнит праздничный стол, а вы прослывете умелой и опытной хозяйкой.



миксер

блендер

47



ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 4 шт.;

молоко — 80 мл;

мука — 1 ч. ложка;

сливочное масло — 2 ст. ложки;

зеленый лук — 1 пучок;

сода — 1/8 ч. ложки;

соль — 1/4 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Лук помыть и крупно нарезать.
- 2 Взбить в блендере или миксером яйца, муку, молоко и соль в течение 2 минут, добавить соду.
- 3 Нарезанный зеленый лук обжарить на масле, непрерывно помешивая.
- 4 Залить яичной массой, хорошо размешать, накрыть крышкой и жарить до готовности.
- 5 Подавать горячим.



ОМЛЕТ ПО-БОЛГАРСКИ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 5 шт.;
сливочное масло — 50 г;
сладкий перец — 2 шт.;
брынза — 150 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Перец помыть, очистить, нарезать и измельчить блендером в течение 1 минуты.
- 2 Отдельно в блендере измельчить крошенную брынзу с яйцами и размягченным маслом.
- 3 Добавить перец и взбивать еще 30 секунд.
- 4 Выпекать на сковороде под крышкой.

Омлеты — это легкое и быстрое в приготовлении блюдо и просто идеальный завтрак для детей и взрослых.



миксер

блендер



ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кусочки ветчины — 6 шт.;
уксус — 1 ч. ложка; яйца — 6 шт.;
сливочное масло — 200 г; желтки — 4 шт.;
жирные сливки — 1 ст. ложка;
молотый кайенский перец — 1/5 ч. ложки;
соль — 1/2 ч. ложки; сок лимона — 1 ст.
ложка;
тосты из белого хлеба — 3 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В сковороде обжарить ветчину с обеих сторон.
- 2** Наполнить большую кастрюлю водой на 10 см и довести до кипения. Влить уксус. Осторожно разбить яйца в воду и варить 2—3 минуты, пока белки не станут плотными (желтки должны остаться мягкими). Яйца достать шумовкой.
- 3** В блендере смешать желтки, сливки, кайенский перец и соль до однородной массы.
- 4** Тонкой струйкой влить половину горячего сливочного масла, затем лимонный сок и вторую часть масла.
- 5** Тосты разрезать пополам. Сверху выложить 1 ломтик бекона и 1 яйцо. Полить соусом и сразу подавать на стол.



ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

шпинат — 100 г; яйца — 4 шт.;
молоко — 4 ст. ложки; брынза — 40 г;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Шпинат помыть, удалить жесткие черешки и опустить в кипящую воду на 2—3 минуты. Воду слить, шпинат нарезать.
- 2 Взбить яйца с молоком, посолить, поперчить.
- 3 Брынзу натереть на крупной терке.
- 4 В сковороду с разогретым сливочным маслом выложить шпинат, тушить 2 минуты.
- 5 Залить яичной массой и присыпать брынзой.
- 6 Через 5 минут омлет перевернуть и выключить.
- 7 Оставить его на 3 минуты под крышкой.

Шпинат очень полезен, поскольку содержит железо, кальций, витамины А, С и Е, антиоксиданты и фолиевую кислоту.



миксер

блендер

51



ОМЛЕТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 10 шт.; сливки — 200 мл;
сыр пармезан — 50 г; зелень — 1 пучок;
помидоры — 2 шт.; сыр моцарелла — 450 г;
растительное масло — 80 мл;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Взбить миксером или блендером яйца со сливками, солью, перцем и сыром пармезан.
- 2 Обжарить зелень в растительном масле.
- 3 Яичную массу вылить в разогретую сковороду, посыпать обжаренной зеленью, добавить порезанные помидоры и сыр моцарелла.
- 4 Жарить омлет, пока сыр не расплавится.
- 5 Приготовленный омлет порезать кусочками и разложить на порции.

Без сыра моцарелла невозможно представить итальянскую кухню! Но раньше этот сыр был несколько иным — его изготавливали из молока буйволиц. А сейчас его делают в основном из коровьего молока.





ОМЛЕТ С СЕМГОЙ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 4 шт.;

семга — 60 г;

сливочное масло — 50 г;

молоко — 100 мл;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Семгу очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками.
- 2 Взбить яйца с молоком.
- 3 Смешать их с семгой, посолить.
- 4 Вылить смесь на смазанную маслом сковороду и жарить до готовности..
- 5 При подаче на стол омлет можно полить растопленным сливочным маслом.

Из яиц можно приготовить не только обычный, но и вполне изысканный завтрак. Воспользуйтесь рецептами омлета с семгой, яиц бенедикт.



миксер

блендер

53



ФРИТАТТА

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

зеленый горошек консервированный — 1 банка;
сладкий перец — 1 шт.;
отварное мясо — 150 г;
твердый сыр — 50 г.; яйца — 6 шт.;
зелень — по вкусу; соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Вымыть и обсушить сладкий перец и зелень (чем меньше влаги в начинке, тем удачнее получится блюдо).
- 2** Перец очистить, нарезать и обжарить до готовности.
- 3** Зелень нарезать.
- 4** Отварное мясо нарезать кубиками.
- 5** Смешать сладкий перец, горошек, натертый сыр, мясо и зелень.
- 6** Яйца, сыр, соль и перец взбить.
- 7** На разогретую и смазанную маслом сковороду вылить яичную смесь. Через 2 минуты добавить остальные ингредиенты и запекать под крышкой в гриле или духовке до полной готовности и образования румяной корочки 30 минут.



ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 4 шт.;

яблоки — 2 шт.;

сливочное масло — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Слегка обжарить яблоки на разогретом сливочном масле.
- 3 На яблоки вылить взбитые миксером яйца, перемешать и жарить омлет до готовности под крышкой.

Фритатта — это итальянский омлет с сыром и начинкой, запеченный в духовке, на сковороде или на гриле. Главное ее отличие от других омлетов: фритатта не перемешивается и не переворачивается.



миксер

блендер

55



ПАШТЕТ РЫБНЫЙ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*рыбные молоки — 150 г;
мякиш белого хлеба — 50 г;
чеснок — 1 зубок; копченый лосось — 200 г;
оливковое масло — 3 ст. ложки;
лимонный сок — 2 ст. ложки;
перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендер сложить рыбные молоки, хлеб, чеснок, оливковое масло, лимонный сок, поперчить и измельчить в течение 30 секунд.
- 2** Добавить копченого лосося и смешать до пюреобразного состояния.
- 3** Подавать на тосте с лимоном.

Оливковое масло — прекрасное натуральное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно инфарктов и инсультов. Как и все растительные масла, оно не содержит холестерина и помогает снизить его уровень в крови.





ПАСТА КРЕВЕТОЧНАЯ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

очищенные креветки — 150 г;

яйцо — 1 шт.;

майонез — 3 ст. ложки;

консервированная кукуруза — 2 ст. ложки;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яйцо сварить вкрутую, остудить в холодной воде и нарезать на 6 частей.
- 2 В блендер сложить яйцо, очищенные креветки, майонез, кукурузу, посолить и измельчать в течение 3 минут до пюреобразного состояния.

Рыба — важнейший источник полноценного белка и других полезных веществ. А морепродукты — устрицы, крабы, креветки, кальмары — даже превосходят рыбу по своей пищевой и биологической ценности.



миксер

блендер

57



ЗАКУСКА ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

копченая скумбрия — 200 г;

плавленый сыр — 150 г;

морковь — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Морковь отварить, нарезать кружочками.
- 2 Скумбрию очистить от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Сыр нарезать кубиками.
- 4 В блендере измельчить морковь, скумбрию и сыр в течение 4—5 минут.
- 5 Закуска подходит для приготовления бутербродов и канапе.

Осторожно! Копченую рыбу нельзя употреблять детям, людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и почек, а также гипертоникам.





ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

копченый лосось — 150 г;
жирные сливки — 2 ст. ложки;
сливочный сыр — 200 г;
лимонный сок — 2 ст. ложки;
сушеный укроп — 1/2 ч. ложки;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер положить очищенного копченого лосося и измельчить до пюреобразного состояния.
- 2 Добавить сливки, сыр, лимонный сок, укроп, соль и перец. Смешать до однородной консистенции.
- 3 Намазать на хлеб и украсить красной икрой.

Копчение позволяет сохранить все вкусовые качества свежей рыбы. При этом вкус и запах копченой рыбы многим людям нравится гораздо больше, чем вкус и запах вареной или жареной рыбы.



миксер

блендер

59



ПАШТЕТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- говяжья печень — 500 г;*
- лук репчатый — 2 шт.;*
- морковь — 1 шт.;*
- яйцо — 1 шт.;*
- сливочное масло — 100 г;*
- чернослив — 4 шт.*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Печень очистить от пленок, порезать и обжарить на сковороде.
- 2** Лук и морковь почистить, порезать и обжарить до золотистого цвета.
- 3** Сварить и почистить яйцо.
- 4** В блендер положить печень, лук, морковь, яйцо, масло и чернослив.
- 5** Измельчить до пюреобразного состояния.

Чем больше сливочного масла содержится в печеночном паштете (в разумных пределах), тем вкуснее и нежнее он получится.





ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

печень куриная — 250 г;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

сливочное масло — 50 г;

соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Печень отварить в течение 10 минут. Сразу нарезать и потушить на сливочном масле под крышкой до готовности.
- 2** Лук и морковь почистить и порезать.
- 3** В блендер сложить печень, лук и морковь, добавить 2—3 столовые ложки бульона, в котором варилась печень, посолить и поперчить.
- 4** Измельчать в течение 5 минут до пюреобразного состояния.

Куриная печень богата фолиевой кислотой, необходимой для нормального функционирования нашей кровеносной и иммунной систем.



миксер

блендер

61



ПАШТЕТ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*печень куриная — 500 г;
лук репчатый — 1 шт.; морковь — 1 шт.;
масло растительное — 2 ст. ложки;
лавровый лист — 1 шт.;
сливочное масло — 150 г;
коньяк — 2 ст. ложки;
паста арахисовая — 2 ст. ложки;
соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Морковь и лук очистить, нарезать и обжарить на растительном масле до готовности.
- 2** Куриную печень промыть, удалить пленки и жир, обжарить до готовности.
- 3** Положить к печени лавровый лист, посолить и поперчить. Влить коньяк и дать ему выпариться.
- 4** Добавить спассерованные лук и морковь, арахисовую пасту и сливочное масло, перемешать. Прогреть, помешивая, 2 минуты на слабом огне. Вынуть лавровый лист.
- 5** Сложить все в блендер и измельчить до пюреобразного состояния.



РУЛЕТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

35 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

печень говяжья — 600 г; лук репчатый — 1 шт.; растительное масло — 4 ст. ложки; сливочное масло — 350 г; коньяк — 2 ст. ложки; сливки — 150 г; зелень петрушки и укропа — 1 пучок; сладкая горчица — 1 ст. ложка; лавровый лист — 2 шт.; семена кориандра — 1/2 ч. ложки; соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Печень промыть, очистить от пленок, крупно нарезать. Обжарить лук, добавить печень и лавровый лист. Через 5 минут влить сливки, коньяк, посолить, поперчить, добавить кориандр. Вскипятить и сразу выключить.
- 2** Измельчить в блендере до пюреобразного состояния.
- 3** Размягченное сливочное масло взбить с горчицей и измельченной зеленью.
- 4** На пергаментную бумагу выложить печеночную массу, разровнять. Сверху смазать сливочным маслом, скатать в рулет. Положить в холодильник на несколько часов для охлаждения.

миксер

блендер

63



ПАШТЕТ ОГУРЕЧНЫЙ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

плавленный сыр — 2 шт.;

огурец — 1 шт.;

яйца — 2 шт.

маринованные шампиньоны — 10 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яйца сварить, очистить и вынуть желток.
- 2 В блендер сложить желтки, сыр, огурец и маринованные шампиньоны.
- 3 Измельчить до пюреобразного состояния.

Паштет можно подать к столу на тарелке, предварительно нарезав ломтиками, или в специальных порционных мисочках. Но на праздничный стол лучше всего подавать паштет в корзинках из песочного теста, украшенный взбитым сливочным маслом с капелькой лимонного сока и зеленью.





ПАШТЕТ ЯИЧНЫЙ

30 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 7 шт.;
лук репчатый — 2 шт.;
сливочное масло — 50 г;
зелень петрушки и укропа — 1/2 пучка;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яйца сварить вкрутую и очистить.
- 2 Нарезать лук и спассеровать на сливочном масле.
- 3 В блендере соединить яйца и лук, посолить и поперчить. Измельчить до пюреобразного состояния.
- 4 Паштет посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Яичный белок — самый питательный из всех животных белков. Но самой вкусной частью яйца считается все же желток.



миксер

блендер



МАХАММАРА

40 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

перец сладкий красный — 4 шт.;
лук репчатый — 2 шт.;
сухари панировочные — 100 г;
грецкие орехи — 200 г; чеснок — 3 зубка;
оливковое масло — 6 ст. ложек;
перец чили — 2 шт.;
сок лимона — 1 ст. ложка;
тмин — 1/2 ч. ложки; соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Сладкий перец помыть, очистить, разрезать пополам и запечь в духовке при температуре 180°C в течение 10—15 минут. Очистить готовый перец от шкурки.
- 2** Лук и чеснок очистить, порезать и спассеровать на оливковом масле.
- 3** Тмин перетереть в ступке.
- 4** В блендере смешать сладкий перец, грецкие орехи, сухари, перец чили, сок лимона, тмин, посолить.
- 5** Добавить спассерованный лук и чеснок вместе с маслом. Измельчить все до пюреобразного состояния.
- 6** Подавать махаммару с сыром моцарелла, посыпать зеленью.



ПАШТЕТ ИЗ КАБАЧКОВ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки — 4 шт.; брынза — 250 г;
растительное масло — 6 ст. ложек;
чеснок — 3 зубка;
сметана — 2 ст. ложки;
грецкие орехи — 80 г;
соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Молодые кабачки очистить от кожицы, залить подсоленным кипятком и оставить на 5 минут. Вынуть и порезать кубиками.
- 2 Чеснок очистить и измельчить.
- 3 Брынзу натереть на крупной терке.
- 4 В блендере смешать кабачки, брынзу, растительное масло, чеснок, сметану и орехи.
- 5 Посолить и измельчить до пюреобразного состояния.

Махаммара — традиционное сирийское блюдо, прекрасная приправа для риса и спагетти. Ее можно использовать и как заправку для супа, и как маринад для мяса и рыбы.



миксер

блендер

67



ТОРТ «КОФЕЙНЫЙ»

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 10 шт.; грецкие орехи — 200 г;
сахар — 250 г; какао — 4 ст. ложки;
кофе — 1 ст. ложка;
лимон — 1/2 шт.;
сухари панировочные — по вкусу

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

шоколад — 100 г;
молоко — 100 мл;
сливочное масло — 3 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Поставить на слабый огонь емкость с яйцами и сахаром и взбивать их миксером до загустения.
- 2 Во время взбивания добавить измельченные орехи, кофе, какао и измельченную цедру лимона.
- 3 Смесь вылить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпечь в духовом шкафу.
- 4 *Приготовить глазурь:* шоколад растопить в молоке на слабом огне, постепенно добавляя масло. Перемешать.
- 5 Готовый и остывший торт полить глазурью.



ТОРТ «ПРОВАНСКИЙ»

80 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яичные белки — 10 шт.; лимон — 1 шт.;
сахарная пудра — 350 г; миндаль — 400 г

ДЛЯ КРЕМА И ГЛАЗУРИ:

сливочное масло — 450 г; миндаль — 70 г;
яичные желтки — 3 шт.;
сахарная пудра — 400 г; ром — 1,5 ст. ложки;
сахар — 250 г; вода — 100 мл;
уксус — 1/2 ч. ложки; ром — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Миндаль ошпарить, очистить и измельчить в блендере. Форму смазать маслом и посыпать толчеными сухарями.
- 2** Приготовить тесто: белки взбить в крепкую пену, во время взбивания добавить сахарную пудру, миндаль и сок лимона. Выпечь 4 одинаковых коржа.
- 3** Приготовить крем: взбить масло, постепенно добавить желтки, сахарную пудру и рубленый миндаль.
- 4** Приготовить глазурь: в воду с уксусом добавить сахар и ром. Проварить до загустения.
- 5** Перемазать коржи кремом, выровнять края, покрыть глазурью.

миксер

блендер



ПИРОЖНЫЕ МИНДАЛЬНЫЕ

95 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 2,5 ст. ложки;

сахарная пудра — 400 г;

миндаль — 200 г;

миндаль для украшения — 30 г;

яичные белки — 6 шт.;

ванильный сахар — 1 пакетик;

лимонный сок — 1 ч. ложка;

миндальная эссенция — 4 капли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Миндаль ошпарить, очистить, высушить в духовом шкафу, измельчить в блендере вместе с сахарной пудрой.
- 2** Белки растереть, смешать с мукой и ванилью, добавить лимонный сок и эссенцию, немного подогреть.
- 3** Полученной массой заполнить шприц и выдавить из него на противень небольшие кружочки, на середину каждого положить половинку миндаля.
- 4** Сбрызнуть водой, поставить в духовой шкаф.
- 5** Выпекать пирожные до появления румяной корочки.

70

миксер

блендер



БИШКОТЫ

70 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 250 г;

яйца — 7 шт.;

сахарная пудра — 5 ст. ложек

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Желтки с 2 столовыми ложками сахарной пудры взбить миксером.
- 2** Белки и оставшуюся пудру взбить до образования крепкой пены.
- 3** Желтки осторожно смешать с белками, добавить муку.
- 4** Противень застелить пергаментной бумагой, посыпать ее мукой.
- 5** Быстро вылить готовое тесто и равномерно распределить.
- 6** Выпекать в духовке до готовности.
- 7** Остывший корж порезать тонкими продолговатыми полосками. Подать к кофе, мороженому, шампанскому.

миксер

блендер

71



БИСКВИТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*мука пшеничная — 4 ст. ложки;
яйца — 4 шт.;
сахар — 100 г;
ром или коньяк — 50 г;
апельсиновая эссенция — 5 капель*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Взбить яйца с сахаром, добавить ром или коньяк, апельсиновую эссенцию, всыпать муку.
- 2** Полученную смесь хорошо взбить и налить в шприц.
- 3** Выдавить смесь тонкими полосками на пергаментный лист, смазанный маслом.
- 4** Выпекать в умеренно нагретой духовке до готовности.

Бисквит обычно выпекают при температуре 200—220°C до приобретения им светлорыжевого цвета. Но для рулета бисквитные коржи выпекаются быстрее (5—10 минут).





БИСКВИТЫ ФРАНЦУЗСКИЕ

70 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 3 стакана;

сливочное масло — 200 г;

сахарная пудра — 200 г;

яйца — 4 шт.;

сода — 1/2 ч. ложки;

ванильный сахар — 1 пакетик;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Сливочное масло взбить миксером, добавить сахарную пудру, яйца, соду, ванильный сахар и соль. Всыпать муку и хорошо перемешать.
- 2 Вылить тесто в шприц и выдавить полоски теста на противень, смазанный маслом.
- 3 Выпекать в сильно нагретой духовке до готовности.

Перед приготовлением теста пшеничную муку нужно обязательно просеивать, поскольку даже свежая, хорошего качества мука имеет свойство быстро слеживаться. Просеянная мука наполнена воздухом, и тесто из такой муки лучше под-
ходит.



миксер

блендер

73



ЛАПША ДОМАШНЯЯ

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 1 кг;

яйца — 6 шт.;

вода — 200 г;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В воду добавить яйца и соль, муку и перемешать миксером.
- 2** Замесить крутое тесто и оставить на 30 минут.
- 3** Тесто раскатать в пласты толщиной 1 мм, затем нарезать пластинами шириной 30—40 мм, сложить их друг на друга и нашинковать в виде лапши или вермишели.
- 4** Разложить лапшу на посыпанной мукой поверхности и подсушить.



Тесто нужно замешивать в абсолютно чистой посуде, чтобы в нем не было остатков жира, посторонних запахов и привкуса.



БЛИНЫ КЛАССИЧЕСКИЕ

80 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 1 стакан;

молоко — 1 стакан;

яйца — 2 шт.;

сахар — 1 ч. ложка;

сало — 50 г;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Яйца, сахар и соль взбить миксером в крепкую, густую пену.
- 2** Смешать до однородного состояния муку, молоко, взбитые яйца с солью и сахаром. По консистенции тесто должно быть как сметана.
- 3** Сковороду нагреть, смазать кусочком сала.
- 4** Налить тонким слоем тесто, выпекать блины с обеих сторон, переворачивая широким ножом.
- 5** Подавать с вареньем к чаю или молоку.

Никогда не всыпайте муку в воду или молоко, а наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку по мере замешивания.



миксер

блендер

75



БЛИНЫ «АЖУРНЫЕ»

60 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кефир — 0,5 л;
- молоко — 1 стакан;
- яйца — 2 шт.;
- мука пшеничная — 1,5 стакана;
- сахар — 1 ст. ложка;
- соль — 1/2 ч. ложки;
- сода — 1 ч. ложка;
- масло растительное — 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В теплый кефир добавить яйца, сахар, соль, соду, муку и перемешать миксером.
- 2 Молоко довести до кипения и тонкой струйкой влить в тесто, все время взбивая.
- 3 Добавить растительное масло.
- 4 Налить тесто тонким слоем на раскаленную сковороду.
- 5 Выпекать блины с обеих сторон, переворачивая широким ножом.



ОЛАДЫ

50 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука пшеничная — 2 стакана;

кефир — 1 стакан;

яйца — 3 шт.;

сода — 1/2 ч. ложки;

соль, сахар — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Теплый кефир влить в муку, добавить соль, сахар, соду, яйца.
- 2 Перемешать миксером до однородного состояния.
- 3 На горячую сковороду класть тесто ложкой и жарить оладьи с обеих сторон до золотистой корочки.
- 4 Подавать с вареньем или сметаной.

Блины нужно переворачивать только тогда, когда на поверхности появятся пузырьки, а нижняя поверхность зарумянится и будет легко отделяться от сковороды. Обычно, если сковорода хорошо разогрета, блин пропечется с каждой стороны за 30 секунд.



миксер

блендер

77



ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

45 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

творог — 500 г;

яйца — 2 шт.;

изюм — 100 г;

манка — 250 г;

ванильный сахар — 1/2 пакетика;

сахар — по вкусу;

сухари панировочные

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендере смешать творог, яйца, манку, изюм, ваниль и сахар.
- 2** Выложить в форму, посыпанную сухарями.
- 3** Присыпать сухарями сверху и запекать 30—40 минут.

Творог укрепляет хрящевую и костную ткань, защищает от атеросклероза. Кроме того, творог — источник кальция, который важен для поддержания нормального состояния зубов.





СЫРНИКИ

30 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*творог — 250 г;
сливочное масло — 40 г;
яйца — 2 шт.;
мука пшеничная — 100 г;
сахар — 1,5 ст. ложки;
сметана — 250 г;
сода — 1/5 ч. ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендере смешать творог, масло, яйца, муку, сахар, сметану и соду.
- 2** Взбить блендером в течение 4—5 минут.
- 3** Из полученного теста сформовать лепешки.
- 4** Обжарить их с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

Сырники — очень вкусное и простое в приготовлении блюдо, а также простой способ накормить ребенка полезным творогом.



миксер

блендер



СОУС АРГЕНТИНСКИЙ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

петрушка — 1 пучок;

чеснок — 1 головка;

оливковое масло — 180 г;

винный уксус — 4 ст. ложки;

лимонный сок — 3 ст. ложки;

соль — 1 ч. ложка;

молотый черный перец — 1/3 ч. ложки;

молотый кайенский перец — 1/3 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендер сложить петрушку, чеснок, оливковое масло, уксус, лимонный сок, перец и соль.
- 2** Измельчить до однородной массы, но не до пюре.
- 3** Подавать с жареным мясом.

Соусы дают возможность сделать на основе одних и тех же блюд совершенно разные по виду и вкусу кушанья.





СОУС ДЛЯ РЫБЫ

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 4 шт.;
сладкий перец — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
лайм — 1 шт.;
апельсиновый сок — 2 ст. ложки;
анчоусы — 1 ч. ложка;
каперсы — 1 ст. ложка;
сахар — 1/2 ч. ложки;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Помидоры и перец порезать пополам, лук нарезать дольками и поместить на противень.
- 2 Посыпать сахаром, солью и перцем, полить оливковым маслом и запекать 30—40 минут при 180°C.
- 3 С перца снять кожуру и переложить все овощи в блендер, выжать туда же лайм, добавить анчоусы и апельсиновый сок.
- 4 Измельчить до однородной массы, но не до пюре.
- 5 Переложить массу в сковороду, добавить порезанные каперсы и закипятить.

миксер

блендер



СОУС ПОЛЬСКИЙ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сливочное масло — 200 г;

яйца — 3 шт.;

лимон — 1 шт.;

петрушка — 5 веточек;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Масло растопить, но не кипятить.
- 2 Сварить вкрутую яйца, очистить.
- 3 В блендере соединить масло, яйца, петрушку, сок лимона, посолить и измельчить все до однородной массы.
- 4 Соус подавать к рыбе.

Соус «Песто» можно использовать для приготовления тостов, бутербродов, пиццы. Его можно добавлять в салаты, подавать с макаронами, мясом, рыбой и морепродуктами.





СОУС «ПЕСТО»

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*сыр пармезан — 150 г; кедровые орешки — 50 г;
листья базилика — 150 г; чеснок — 3 зубка;
оливковое масло — 50 г; вода — 1/2 стакана;
соль, перец — по вкусу*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Оливковое масло смешать с теплой водой.
- 2 Чеснок измельчить.
- 3 Базилик мелко нарезать.
- 4 Сыр натереть на терке.
- 5 В блендер добавить чеснок, базилик и пармезан, влить половину порции масла с водой. Хорошо взбить до однородности.
- 6 Добавить кедровые орешки, перемолоть.
- 7 Постепенно влить оставшееся масло. Посолить и приправить перцем.

миксер

блендер

83



РЕЛИШ КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

апельсины — 3 шт.;
свежая клюква — 700 г;
яблоко — 1 шт.;
сельдерей — 2 стебля;
сахар — 400 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Апельсины очистить. Цедру измельчить, а мякоть разделить на дольки и удалить белые перемычки.
- 2 В блендер сложить мякоть апельсина, клюкву, яблоки и сельдерей. Измельчать, пока масса станет однородной. Добавить сахар и цедру апельсина. Перемешать.
- 3 Накрыть и поставить в холодильник на ночь.
- 4 Подавать к мясу или птице в качестве соуса.

Релиш — блюдо, приготовленное из измельченных жареных, вареных или маринованных овощей и фруктов и используемое в качестве столовой приправы. Релиши составляют как из отдельных видов овощей или фруктов, так и из их сочетаний.





ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

жидкая горчица — 3 ст. ложки;

соленые огурцы — 3 шт.;

зелень укропа и петрушки — 1 пучок;

оливковое масло — 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендер сложить горчицу, огурцы, зелень и масло.
- 2** Измельчить до однородной массы.
- 3** Эта заправка подойдет для многих постных овощных салатов вместо майонеза.

Для заправки салатов можно использовать не только уксус, но и лимонный сок, рассол соленых огурцов, помидоров и моченых яблок, а также почти все фрукты и ягоды с кислинкой.



миксер

блендер



СОУС ТОМАТНЫЙ ЖГУЧИЙ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 4 шт.;
перец чили — 2 шт.;
чеснок — 1 зубок;
соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Помидоры и перец обжарить на сковороде целиком до румяной корочки. У перцев удалить плодоножку.
- 2 В блендер сложить помидоры, перец, чеснок, посолить и измельчить до однородной массы.
- 3 Подавать к мясу или птице в качестве соуса.

Чтобы на поверхности соуса при варке не образовывалась пленка, положите в него кусочек масла или маргарина и закройте крышкой. Гарнир соусом не поливают!





СОУС ГРУЗИНСКИЙ ОРЕХОВЫЙ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

чеснок — 3 зубка;
грецкие орехи — 250 г;
мята — 5 веточек;
винный уксус — 8 ст. ложек;
бульон — 200 мл;
соль, перец — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить чеснок, грецкие орехи и мяту. Посолить, поперчить.
- 2 Измельчить до однородной массы, но не до пюре.
- 3 Добавить уксус и столько бульона, чтобы соус получился нужной консистенции.
- 4 Перемешать.

Одни блюда нужно заправлять соусом в процессе или по окончании приготовления (бефстроганов, гуляш, тушеные овощи, голубцы, сациви), а с другими соус подается отдельно, в соуснике.



миксер

блендер



СОУС ЗЕЛЕНЬИ ТВОРОЖНЫЙ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 3 шт.;
зелень петрушки и укропа — 1 пучок;
нежирный творог — 250 г;
горчица в зернах — 1 ст. ложка;
оливковое масло — 2 ст. ложки;
молотый белый перец — 1/4 ч. ложки;
эстрагон — 1/4 ч. ложки;
зеленый лук и соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яйца сварить вкрутую, почистить.
- 2 В блендер сложить яйца, петрушку, укроп, лук, творог и измельчить до пюреобразного состояния.
- 3 Добавить горчицу, соль, приправы и масло.
- 4 Перемешать.
- 5 Соус подавать к овощному гарниру.

Бульон, который затем будет использоваться для соуса, почти или совсем не солить.





СОУС ИНДИЙСКИЙ ИМБИРНЫЙ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кинза — 1 пучок;
чеснок — 1 зубок;
корень имбиря — 1/2 шт.;
зеленый перец чили — 1 шт.;
арахис — 2 ч. ложки;
лимонный сок — 3 ч. ложки;
соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить кинзу, чеснок, имбирь, перец, арахис, лимонный сок и измельчить до получения однородной массы. Посолить.
- 2 Если смесь получится слишком сухой, добавить немного воды.

Кинза, или по-научному кориандр, богата каротином, аскорбиновой кислотой и витаминами группы В. Ее употребление усиливает аппетит и полезно для коррекции нарушений сна. Если приправить блюда зеленью кориандра, даже самый привередливый гость не откажется от вашего угощения.



миксер

блендер

89



МАЙОНЕЗ БЫСТРЫЙ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

растительное масло — 0,5 л;
яблочный уксус — 2 ст. ложки;
горчица — 1/2 ч. ложки;
сахарная пудра — 1/2 ч. ложки;
яйца — 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Строго в указанном порядке аккуратно поместить в блендер продукты: уксус, горчицу, сахарную пудру, яйца и масло.
- 2 Поставить ногу блендера на дно емкости, включить на полную мощность и медленно поднять вверх. Майонез готов.

Домашний майонез сильно отличается по вкусу от магазинного, ведь в нем нет искусственных добавок и консервантов. Но хранить его дольше трех дней не следует.





МАЙОНЕЗ ЛЮБИМЫЙ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

растительное масло — 250 г;

яйца — 2 шт.;

уксус — 1 ст. ложка;

горчица — 1 ст. ложка;

соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить желтки, горчицу, уксус и соль. Взбить.
- 2 Во время взбивания тонкой струйкой медленно влить масло, а затем белки.
- 3 Взбивать до нужной густоты.

В яблочном уксусе содержится много ценных минеральных веществ, а главное — большое количество калия, необходимого для нормализации нервной системы.



миксер

блендер

91



ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*творог — 70 г;
порошок какао — 1,5 ст. ложки;
сахарный сироп — 2 ст. ложки;
молоко — 100 мл;
сливки — 1 ст. ложка*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В миксер сложить творог, какао, влить сахарный сироп и молоко.
- 2 Взбить до состояния жидкого крема.
- 3 Перелить в бокал, добавить, не перемешивая, сливки.
- 4 Подавать с бисквитом.

Творог — универсальный продукт. Его едят соленым, в виде смеси с молоком или сметаной, сливками, ягодами, медом и даже вином!





МАСЛЯНО-ЯИЧНО-МОЛОЧНЫЙ КРЕМ

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сливочное масло — 250 г;

яйцо — 1 шт.;

сахар — 150 г;

молоко — 100 мл;

коньяк или ликер — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Из молока и сахара сварить густой сироп.
- 2 Взбивая масло с яйцом, постепенно добавить сироп.
- 3 Почти готовый крем ароматизировать коньяком или ликером.

Крем может быть как самостоятельным десертом, так и ингредиентом фруктовых салатов или сладким соусом для запеченных фруктов.



миксер

блендер

93



МАСЛЯНЫЙ ПРЯНЫЙ КРЕМ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

желтки — 2 шт.;

сахар — 100 г;

молоко — 175 мл;

сливочное масло — 200 г;

пряности — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Желтки взбить с сахаром, добавить, помешивая, горячее молоко, и прогреть до загустения, продолжая помешивать. Не кипятить.
- 2 Масло взбивать, постепенно добавляя к нему охлажденную яично-молочную смесь и пряности.
- 3 Перемешать до образования однородного крема.

Творожная масса с фруктами, цукатами, орехами или шоколадом — вкусный и питательный десерт, а с простоквашей, овощами и зеленью или специями — диетический завтрак.





ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

горький шоколад — 100 г;

жирные сливки — 300 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 На водяной бане растопить шоколад.
- 2 Взбить сливки до пышности, но не более (если сливки взбить в плотную пену, мусс получится не таким воздушным).
- 3 Быстро смешать растопленный шоколад и сливки.
- 4 Переложить в стеклянную посуду и поставить в холодильник на 30 минут.

Всего лишь 30 г шоколада обеспечивают наш организм необходимым ежедневным количеством природных стимуляторов, которые повышают внимание и концентрацию, а также стимулируют выработку эндорфинов, улучшающих настроение. Но не переусердствуйте. Ограничьтесь только этим количеством.



миксер

блендер

95



ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*жирные сливки — 250 г;
ванильный сахар — 1 ч. ложка;
сахарная пудра — 1,5 ст. ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Взбить сливки до мягкой пены.
- 2 Добавить ваниль, сахарную пудру и взбить до густой пены.



КОФЕЙНЫЙ КРЕМ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*молоко — 100 мл; кофейный сироп — 60 мл;
мороженое — 80 г*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Взбить миксером молоко и кофейный сироп.
- 2 В бокал положить мороженое и залить взбитой смесью.



МОЛОЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- яйцо — 1 шт.;
- сахар — 1 ст. ложка;
- мука пшеничная — 1 ст. ложка;
- молоко — 150 мл;
- сливочное масло — 30 г;
- ванильный сахар — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Яйцо взбить с сахаром, добавить муку, 2—3 столовые ложки холодного молока и смешать до получения однородной массы.
- 2 Оставшееся молоко довести до кипения, смешать со взбитыми яйцами и прогреть, постоянно помешивая, до загустения. Не кипятить.
- 3 Добавить масло, ванильный сахар и быстро охладить.

Чтобы сливки взбились, их жирность должна быть не менее 30%. Лучше взбиваются охлажденные сливки. Миску и венчик (или лопатки от миксера) лучше тоже предварительно охладить в морозилке 10 минут.



миксер

блендер

97



МАКОВЫЙ МУСС

25 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

мак — 100 г;

сахар — 100 г;

апельсин — 1 шт.;

сливки густые — 450 г;

изюм — 50 г;

желатин — 18 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Мак распарить в горячей воде и измельчить в блендере или перетереть в ступке.
- 2** Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Когда крупинки станут прозрачными, лишнюю воду слить, а желатин подогреть, чтобы он расплавился.
- 3** Изюм промыть и обсушить.
- 4** Сливки взбить с сахаром, добавить изюм, измельченную цедру апельсина, мак и желатин.
- 5** Массу разложить в формочки и охладить.
- 6** Перед подачей на стол опустить формочки на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на тарелку.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- апельсин — 1 шт.;*
- лимон — 1/2 шт.;*
- сахарная пудра — 100 г;*
- желатин — 15 г;*
- жирные сливки — 250 г*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Когда крупинки станут прозрачными, лишнюю воду слить.
- 2** Выжать сок из апельсина и лимона.
- 3** Сок смешать с подготовленным желатином, подогреть до растворения желатина, процедить.
- 4** Взбить сливки, постепенно добавляя сахарную пудру, соединить с остывшим желатином и взбить.
- 5** Переложить массу в смоченную водой форму и охладить до загустения.
- 6** Перед подачей на стол опустить формы на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на тарелку.

миксер

блендер

99



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С КОНЬЯКОМ

75 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сливки средней жирности — 200 мл;

творог нежирный — 200 г;

шоколад — 300 г;

коньяк — 1 ст. ложка;

мята сушеная — 1,5 ч. ложки;

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** На водяной бане растопить 200 г шоколада, добавить коньяк и мяту, перемешать.
- 2** Творог охладить, взбить миксером, добавляя охлажденные сливки и шоколадную массу.
- 3** Мусс разложить в формы и поставить на 1 час в холодильник.
- 4** Остальной шоколад поломать на маленькие кусочки и посыпать мусс.

Употребление небольшого количества черного шоколада, в отличие от молочного, благоприятно влияет на сердечную деятельность.





ТВОРОЖНЫЙ МУСС

55 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

желатин — 12 г;
вода — 6 ст. ложек;
консервированный персик (половинки) — 2 шт.;
нежирный йогурт — 150 г;
творог — 150 г;
ванильный сахар — 1,5 пакетика;
сахарная пудра — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Замочить желатин в холодной воде на 5 минут.
- 2 Персик измельчить блендером до пюреобразного состояния.
- 3 На слабом огне распустить желатин и добавить персиковое пюре.
- 4 Йогурт, творог, сахарную пудру и ванильный сахар взбить до получения однородной массы.
- 5 Добавить персиковое пюре. Перемешать.
- 6 Поставить массу на 30 минут в холодильник.
- 7 Разложить мусс по десертным вазочкам.

миксер

блендер

101



РОЗОВЫЙ МУСС

35 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

клубничное варенье — 2 ст. ложки;
свежая клубника — 200 г;
жирные сливки — 70 мл;
клубничный йогурт — 60 г;
яйцо — 1 шт.; сахар — 30 г;
мята для украшения — 1 веточка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Варенье взбить с 3 ложками воды, добавить половину мелко нарезанной клубники.
- 2 Разложить по десертным формочкам. Охладить.
- 3 Остальные ягоды измельчить в блендере в однородную массу.
- 4 Взбить сливки и йогурт в пышную пену.
- 5 Отдельно взбить белок в крепкую пену, постепенно добавляя сахар.
- 6 Соединить белок и взбитые с йогуртом сливки, аккуратно добавить в крем клубничное пюре, чтобы получился мраморный эффект, выложить массу на варенье.
- 7 Украсить листочками мяты.



КЛУБНИЧНЫЙ ГРАНИТ

500 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сахар — 100 г; горячая вода — 1/2 стакана;
клубника — 400 г; сок лимона — 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В горячей воде растворить сахар и лимонный сок.
- 2 Клубнику измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Добавить сироп и смешать в однородную массу.
- 3 Перелить в форму и поставить на 2 часа в морозилку. Масса должна немного подмерзнуть, после чего ее интенсивно перемешать вилкой.
- 4 Через час перемешать еще раз.
- 5 После этого поставить массу в морозилку до полного замерзания на 6 часов.
- 6 Перед подачей на стол десерт взбить миксером и ложкой для мороженого сформовать шарики.

Граниты можно делать из любых фруктов и ягод, но если ягоды кожистые (голубика, виноград) или с косточками (малина), то применяют только ягодный сок.



миксер

блендер

103



ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

земляника — 2,5 стакана;
сливки — 1 стакан;
сахарная пудра — 1,5 ст. ложки;
лед — по желанию

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Землянику помыть, удалить хвостики.
- 2 В миксер сложить сливки, землянику и сахарную пудру.
- 3 Взбивать 2—3 минуты.
- 4 Разлить в стаканы, добавить лед.

В землянике много витамина С, каротина, витаминов группы В, фолиевой кислоты, железа, меди и кальция.





КЕФИРНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кефир — 1 стакан;

банан — 1 шт.;

сахар — 1 ст. ложка;

лед — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Банан очистить.
- 2 Смешать в блендере кефир, сахар и банан в однородную массу.
- 3 Разлить по стаканам, всыпать колотый лед и размешать.

Лед можно легко приготовить в домашних условиях при наличии морозильной камеры, тем более что к большинству современных холодильников прилагается специальная форма для льда. Если ее нет, подойдут любые небольшие емкости.



миксер

блендер

105



КЕФИРНО-ЧЕСНОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кефир — 1 стакан; чеснок — 1 зубок;
укроп — 2 веточки; соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Чеснок очистить и вместе с укропом измельчить в блендере.
- 2 Добавить кефир, посолить и взбивать 2—3 минуты.



КЕФИРНО-ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

кефир — 1 стакан; свежий огурец — 1 шт.;
укроп — по вкусу; соль — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Огурец и укроп измельчить в блендере.
- 2 Добавить кефир, посолить и взбивать 2—3 минуты.



ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 1 стакан;

шоколад — 40 г;

сахар — 1 ст. ложка;

банан — 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** На водяной бане растопить шоколад с сахаром.
- 2** В блендер положить банан, влить молоко и растопленный шоколад.
- 3** Взбивать 1—2 минуты.

Шоколад прекрасно сочетается с любыми фруктами, а потому в этом рецепте банан можно заменить яблоком, апельсином, абрикосом, сливой, вишней.



миксер

блендер

107



БАНАНОВО- АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ИМБИРЕМ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- банан — 1 шт.;*
- апельсин — 1 шт.;*
- молоко — 1,5 стакана;*
- ванильный сахар — 1/4 ч. ложки;*
- молотый имбирь — 1 ч. ложка*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** Апельсин очистить и удалить косточки.
- 2** Банан очистить.
- 3** В блендер сложить банан, апельсин, ванильный сахар, молоко и имбирь.
- 4** Измельчить до однородной массы.
- 5** Разлить в стаканы.

Используйте свежий тертый имбирь, если вы хотите сделать коктейль более терпким.





ТВОРОЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

творог — 200 г;

молоко — 1 стакан;

холодный кофе — 1/2 стакана;

сахар — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Смешать в блендере творог, молоко, кофе и сахар однородную массу.
- 2 Взбивать 2—3 минуты.
- 3 Разлить в стаканы.

Бананы богаты калием, который необходим сердцу, печени, мозгу, костям, зубам, но больше всего мышцам.



миксер

блендер



ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

20 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яблоки — 3 шт.;

морковь — 1 шт.;

сахар — 1/2 ст. ложки;

творог — 2 ст. ложки;

молоко — 1 стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Пропустить через соковыжималку 2,5 яблока и половину моркови.
- 2 Оставшиеся части яблока и моркови очистить и сложить в блендер.
- 3 Добавить сок, молоко, творог и сахар.
- 4 Измельчить до однородной массы.

Яблоки — самый распространенный в нашей климатической зоне фрукт. Они содержат много полезных веществ, употреблять их нужно по возможности ежедневно и зимой, и летом.





АБРИКОСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

абрикосы — 2 шт.;

кефир — 1 стакан;

сливки — 1/3 стакана;

сахарная пудра — 2,5 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Удалить косточки из абрикос.
- 2 Измельчить абрикосы с сахарной пудрой в блендере до пюреобразного состояния.
- 3 Добавить сливки и кефир. Взбивать еще 1 минуту.
- 4 Пить сразу же после приготовления.

Кефир очень полезен и взрослым и детям. Его частое, а еще лучше ежедневное употребление можно смело рекомендовать всем. Особенно полезен кефир выздоравливающим, поскольку он обладает способностью выводить из организма токсины и другие вредные вещества, что является необходимым условием успешного лечения любых заболеваний.



миксер

блендер

111



МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

35 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 1,5 стакана;

мороженое — 250 г;

замороженная смородина — 100 г;

мед — 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Молоко охладить в морозилке в течение 30 минут.
- 2 В стакан блендера сложить смородину, мед, налить немного молока и измельчать в течение 30 секунд.
- 3 Добавить мороженое и остальное молоко, взбивать 2 минуты до образования пены.
- 4 ГОТОВЫЙ коктейль разлить по высоким стаканам, подавать с соломинкой.

Мед — один из древнейших натуральных подсластителей, известных человечеству. Он не просто вкусен, но и очень полезен, так как обладает огромной питательной ценностью.





КОФЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

*теплая вода — 1/2 стакана;
растворимый кофе в гранулах — 2 ч. ложки;
кубики льда — 12 шт.;
сгущенное молоко — 100 г;
молоко — 1/2 стакана;
шоколадный сироп — 1,5 ст. ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Кофе растворить в воде.
- 2 В блендере смешать кубики льда, кофейную смесь, молоко, сгущенное молоко и шоколадный сироп.
- 3 Взбивать до однородной массы.
- 4 Готовый коктейль разлить по стаканам.

Кофе и кофейные напитки обладают бодрящим эффектом за счет содержания в них кофеина, который улучшает кровоснабжение мозга и даже активизирует кратковременную память, повышает работоспособность и снимает усталость.



миксер

блендер



АПЕРИТИВ С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

ром — 1 ч. ложка;
томатный соус — 2,5 ст. ложки;
желток яичный — 1 шт.;
лимонный сок — 2 ч. ложки;
черный перец — 1/4 ч. ложки;
соль — 1/4 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В миксер сложить яичный желток, ром, томатный соус, лимонный сок, перец и посолить.
- 2 Взбивать 1—2 минуты.
- 3 Готовый коктейль разлить по стаканам.

Аперитив — один из способов занять гостей перед застольем и поднять аппетит перед едой.





КОКТЕЙЛЬ «РУМБА»

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

водка — 50 мл;
джин — 40 мл;
сок лайма — 3 ст. ложки;
манго — 1/2 шт.;
клубника — 4 шт.;
сахар — 3 ст. ложки;
апельсиновый сок — 1 стакан;
сливки — 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В миксер поместить сок лайма, водку, джин, порезанный кусочками манго, клубнику, апельсиновый сок, сахар и сливки.
- 2 Взбивать в течение 1—2 минут до однородности.
- 3 Подавать в охлажденных бокалах.

Коктейль — стимулирующий напиток с содержанием водочных настоек, наливок, виноградных вин, коньяка, рома, соков, сиропов, фруктов, ягод, сливок, яиц, меда, мороженого и пищевого льда.



миксер

блендер

115



МОККО-ФЛИН СО ЛЬДОМ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 2 ст. ложки;
кофейный ликер — 2 ст. ложки;
сахар — 1 ч. ложка;
молотый кофе — 1 ч. ложка;
кубики льда — 3 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В миксере смешать молоко, ликер, кофе, сахар и лед до однородной массы.
- 2 Перелить в бокалы, добавить щепотку молотого кофе для аромата.

Коктейли, приготовленные в блендере или миксере, получаются очень пенистыми и воздушными.





КОФЕ «БОДРОСТЬ»

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 100 мл;

кофе — 10 г;

яичный желток — 1 шт.;

сгущенное молоко — 2,5 ст. ложки;

ванилин — 1/4 ч. ложки;

коньяк — 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В миксере смешать воду, кофе, желток, сгущенное молоко и ванилин.
- 2** В конце добавить коньяк.
- 3** Готовый коктейль разлить по стаканам, подавать с соломинкой.

Корица богата кальцием, железом и витамином А. Она улучшает циркуляцию крови, стимулирует пищеварение, лечит от простуды, препятствует увеличению веса, бодрит, устраняет депрессивные состояния.



миксер

блендер

117



КОНЯЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

молоко — 2 стакана;

коньяк — 1/2 стакана;

яйцо — 1 шт.;

мороженое пломбир — 1 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В миксере смешать молоко, коньяк и яйцо.
- 2 Взбить до однородной консистенции.
- 3 Добавить мороженое, порезанное небольшими кусочками, и взбить до образования пены.
- 4 Готовый коктейль разлить по стаканам.

Яйцо и коньяк — классическое сочетание для алкогольных коктейлей.



миксер

блендер



МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

замороженная малина — 200 г;
замороженная клубника — 100 г;
лимонная водка — 140 мл;
лимонад — 1 стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Поместить в блендер малину, клубнику, водку и лимонад.
- 2 Измельчить до однородного состояния.
- 3 Подавать в охлажденных бокалах.

Пряности нельзя долго подогревать. Поэтому их нужно класть в горячие блюда сразу после снятия с огня.



миксер

блендер

119



ДАЙКИРИ С ЛАЙМОМ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сок лайма — 3 шт.;

сахар — 150 г;

ром — 350 мл;

консервированные вишни — 4 шт.;

лед — 6 стаканов

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендере или миксере смешать сок лайма, сахар и ром.
- 2 Во время взбивания добавлять постепенно лед, пока коктейль не загустеет.
- 3 Готовый коктейль разлить в бокалы, добавить вишни.

Анис не только интересный ингредиент для десертов и коктейлей. С его помощью можно «исправить» подгоревшую еду — бросить в кушанье щепотку анисовых зерен.





КЛУБНИЧНЫЙ ДАЙКИРИ

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

замороженная клубника — 200 г;

спрайт — 200 мл;

ром — 100 мл;

лед — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Наполнить блендер наполовину льдом.
- 2 Добавить клубнику и спрайт.
- 3 Измельчить до получения однородной массы.
- 4 Готовый коктейль разлить в бокалы.

Кардамон, корица, гвоздика, имбирь и мускатный орех хорошо сочетаются с алкогольными напитками. Добавление этих специй поможет вам разнообразить вкус коктейлей и десертов.



миксер

блендер

121



ЯИЧНЫЙ ЛИКЕР

5 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

сгущенное молоко — 200 г;
кофейный или ореховый ликер — 150 мл;
сливки — 150 мл;
яйца — 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Смешать в блендере сгущенное молоко, ликер, сливки и яйца.
- 2 Взбивать до получения однородной массы.
- 3 Готовый коктейль разлить в бокалы.

Яичный ликер — праздничный напиток, мягкий, сладкий и тягучий. Его подают в стаканах со льдом, украшают взбитыми сливками. Однако следует помнить, что в рецепте присутствуют сырые яйца, которые не рекомендуются детям, беременным женщинам и пожилым людям.





ИРЛАНДСКИЙ СЛИВОЧНЫЙ ЛИКЕР

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

яйца — 3 шт.;
сгущенное молоко — 200 мл;
шоколадный сироп — 4 ст. ложки;
растворимый кофе — 3 ч. ложки;
сливки — 400 мл;
ванильный экстракт — 1 ч. ложка;
миндальная эссенция — 1 ч. ложка;
коньяк — 300 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1** В блендере смешать яйца, сгущенное молоко, шоколадный сироп и гранулы кофе.
- 2** Взбивать 4 минуты.
- 3** Добавить сливки, ванильный экстракт, миндальную эссенцию и коньяк.
- 4** Взбивать 10 минут.
- 5** Поставить смесь на ночь в холодильник.
- 6** Процедить напиток через марлю.
- 7** Готовый коктейль разлить в бокалы.

миксер

блендер

123



КОКТЕЙЛЬ «ЧЕШИРСКИЙ КОТ»

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

свежая клубника — 100 г;
ананасовый сок — 50 мл;
апельсиновый сок — 50 мл;
дынный ликер — 50 мл;
лед — 1/2 стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 Измельчить клубнику в блендере до пюреобразного состояния.
- 2 Добавить ананасовый и апельсиновый сок, дынный ликер и лед.
- 3 Взбить до консистенции снега.
- 4 Вылить в высокий стакан и украсить клубникой.

Соломинка для коктейля была изобретена 3 января 1888 г. Ее изобретатель — владелец фабрики по производству бумажных сигаретных мундштуков Марвин Стоун. Первые соломинки делались из манильской бумаги.





КОКТЕЙЛЬ «ПАРАДИЗ»

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

лед — 3 стакана;

виски (виноградная водка) — 250 мл;

апельсиновый сок — 250 мл;

сгущенное молоко — 100 мл;

сладкий вермут — 60 г;

дольки лимона для украшения — 4 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить лед, виски, апельсиновый сок, сгущенное молоко и вермут.
- 2 Измельчить в течение 1 минуты до однородного состояния.
- 3 Готовый коктейль разлить в стаканы и украсить дольками лимона.

Вермут (буквально — полынь) — это крепленое виноградное вино, ароматизированное пряными и разными лекарственными растениями.



миксер

блендер

125



КОКТЕЙЛЬ «КОКОСОВАЯ МАРГАРИТА»

10 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

лед — 2 стакана;
кокосовое молоко — 150 мл;
текила — 140 мл;
апельсиновый ликер — 50 г;
кокосовая стружка — 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер сложить лед, добавить кокосовое молоко, текилу и ликер.
- 2 Взбить до однородного состояния.
- 3 На тарелку высыпать кокосовую стружку.
- 4 Намочить края четырех бокалов.
- 5 Обмакнуть края в кокосовую стружку и вылить в них напиток.

Текила — крепкий алкогольный напиток, получаемый перегонкой из сердцевины голубой агавы — традиционного для Мексики растения.





КОКТЕЙЛЬ «СОЛЕНАЯ МАРГАРИТА»

15 мин

ИНГРЕДИЕНТЫ:

текила — 60 мл;
апельсиновый ликер — 30 мл;
лимонный сок — 60 мл;
яичный желток — 1 шт.;
дольки лимона для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 В блендер поместить лимонный сок, яичный желток, текилу и ликер.
- 2 Взбить до однородного состояния (можно смешать ингредиенты миксером).
- 3 На тарелку насыпать соль.
- 4 Намочить края бокала.
- 5 Обмакнуть их в соль и вылить напиток.
- 6 Бокал украсить долькой лимона.

Коктейль «Маргарита» — самый популярный коктейль в мире.



миксер

блендер

127