

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (223) март 2013



азбука вкуса
сметана

технология
сметанные
заправки

рецепт с именем
майонез

12+

Блины и блинчики



ДОСТУПНО, ВКУСНО, ИНТЕРЕСНО!



**Курсы
от простого
к сложному**
«Новичок»
(4 занятия)

**Кулинарные
мастер-классы**

Итальянские десерты
Японская кухня
Французская кухня
Грузинская кухня
Азиатская кухня
Блюда из мяса и птицы
Соусы и маринады
для мяса и рыбы

Стоимость

1 занятие	2500*
1 занятие для двоих	4200*
4 занятия	7500*
8 занятий	14 000*

* Цены указаны в рублях
Скидки не суммируются

2100 руб.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ДЛЯ ВАС
И ВАШИХ ДРУЗЕЙ.

Условия по телефону: **8 (495) 725 1079**

Записывайтесь!

kulinar@gastronom.ru

www.gastronom.ru

КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ
"ГастрономЪ"

Издатель: ООО «Бонниер Пабליкейшенз»

125993, Москва,
Волоколамское шоссе, 2,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

Редакция

координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
ответственный секретарь Алексей Клак
редактор Анна Туревская
дизайнеры Алексей Клак,
Екатерина Травникова
повар-консультант Игорь Летнев
фотографы Юлия Астановицкая,
Екатерина Моргунова,
корректоры Любовь Никифорова,
Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич
Финансовый директор Светлана Серегина
Заместитель генерального директора
по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина
Отдел рекламы Анастасия Епишкина,
Мария Ключинская, тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов
Лариса Машталер

Руководитель отдела продаж
в Интернете Ирина Федотова

Отдел маркетинга Зоя Галишникова
Отдел дистрибуции Сергей Татаркин
(директор), Татьяна Катрач, Елена
Куликова, Наталья Писклина, Юлия
Ремезова, Андрей Телингатер,
тел.: (495) 725-1070

Подписка (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил
Афанасьев, Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций
Олег Шифрин, Вячеслав Шевцов

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж 208 500 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе
по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи
и охраны культурного наследия. Свидетельство
о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание
рекламных материалов. Перепечатка материалов
и использование их в любой форме, в том
числе и в электронных СМИ, возможны только
с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабליкейшенз», дизайн, фото,
текст. 2013 г.

BONNIER
Publications



Содержание

Тема номера **Блины**

- как испечь блины 2
- блинчики с овощами 4
- блинный пирог закусочный 6
- блины с припеком 8
- блинные мешочки с сыром 10
- разноцветные блины 12
- блины со сливочным соусом 14

Рецепт с именем **Вкусная осада**

домашний майонез 16

Азбука вкуса **Сметана**

- сметанные заправки 18
- суп-пюре из свеклы 20
- турецкие кебабы в сметане 22
- цыпленок в густой сметанной заправке 24
- рыбные котлеты со сметаной 26
- сметанные лепешки с чесноком 28
- сметанник 30



Условные обозначения



вегетарианское
питание



блюда, которые
подходят для детей



блюда, которые
можно готовить
в микроволновой печи



рецепты для опытных
кулинаров



рецепты средней
сложности



легкие рецепты

Любителей блинов можно условно разделить на два лагеря: одни считают, что успех полностью зависит от качества приготовленного теста, вторые – что от сковороды. Наши предки были уверены, что секрет – в точном воспроизведении обрядов. В старину хозяйки, как только на небе покажется месяц, выходили во двор готовить опару из снега, при этом приговаривая: «Месяц ты месяц, золотые твои рожки! Взгляни в окошко, подуй на опару».

После такого заклинания блины получались белые и пышные! Готовили тесто и из ледяной речной воды, но тоже обязательно ночью при звездах. Очень романтично, но мало пригодно для современной жизни, особенно в городах. Мы не советуем возрождать эти традиции даже таким ревнителям старины, которые каждый год в ночь на 19 января прыгают в ледяную воду.

Чтобы блины получились вкусные и красивые, важно все: тесто, сковорода, а главное – сноровка. Чем больше блинов вы печете, тем лучше они будут получаться. Масленичная неделя – хороший повод усовершенствовать свои навыки. Ведь по традиции в это время блины едят каждый день!

В русской кухне насчитывается не один десяток рецептов только теста для блинов. А сколько разных начинок, никто и не считал! Самый простой способ подачи блинов – со сметаной, растопленным сливочным маслом или медом. Высший пилотаж – с черной или красной икрой. А вообще, блины можно есть с чем угодно, с ними все вкусно. В чем вы и убедитесь, прочитав этот номер. Но не забывайте, что блины – тяжелая пища. Русская поговорка «Блин не клин, брюха не расколется» не верна. Десятый блин может и не расколется, а вот двадцатый...

Более подробно о том, что еще едят на Масленицу, вы узнаете из нового номера «Коллекции рецептов», который появится в продаже 24 февраля.



как испечь блины



Что нужно:

200 г муки
щепотка соли
1,5 ст. л. сахара
2 яйца
400 мл молока
150 мл воды
2 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла

Время приготовления: 40 мин.
26–28 блинов диаметром 18 см

Что делать:

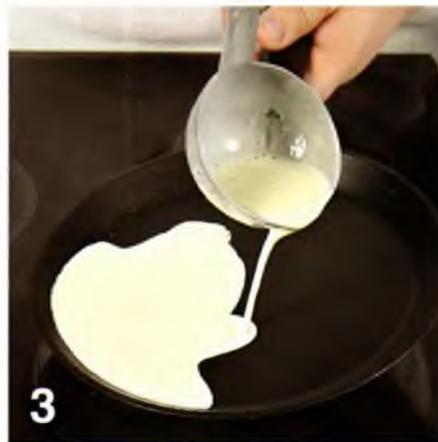
1
Муку с солью просеять в миску, держа сито повыше, чтобы мука «проветрилась». Сделать в центре углубление, вбить в него яйца и размешать, собирая муку с краев к центру.

2
Смешать молоко с водой и сахаром. Продолжая размешивать, постепенно добавить в муку жидкость. Мешать до тех пор, пока не исчезнут комки и тесто не начнет напоминать по консистенции жидкую сметану. Влить растительное масло и взбить тесто венчиком или миксером.

3
Сильно разогреть сковороду. Положить немного сливочного масла. Больше сковороду смазывать маслом не нужно. Влить на сковороду примерно 1/3 половника теста. Приподнять сковороду над огнем и сделать быстрое круговое движение, чтобы тесто распределилось по всей поверхности сковороды.

4
Через 30–35 сек. перевернуть блин на другую сторону. Это удобнее всего делать широкой лопаткой. Готовить еще 10–12 сек. Выложить готовый блин на блюдо, смазать небольшим количеством сливочного масла. Продолжать печь блины, пока не будет использовано все тесто.

Складывать блины стопкой, промазывая каждый небольшим количеством сливочного масла. Блюдо с уже готовыми блинами нужно накрывать большой миской, чтобы они не остыли, или держать на водяной бане.





Что нужно:

8 блинов
1 ст. л. оливкового масла
1 небольшая луковица
1 сладкий красный перец
1 сладкий желтый перец
1 зубчик чеснока
450 г консервированных помидоров
75 г тертого сыра грюйер
соль

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

Что делать:

1
Лук очистить и нарезать кольцами. Перцы вымыть и нарезать тонкой соломкой, удалив сердцевину. Чеснок очистить и измельчить. Сыр натереть на мелкой терке. В сковороде разогреть оливковое масло, уменьшить огонь, выложить лук и перцы и готовить под крышкой 7 мин. Добавить чеснок и готовить без крышки 30 сек.

2
Добавить помидоры вместе с соком, размять ложкой, перемешать. Снова накрыть сковороду крышкой и тушить 10 мин.

3
Каждый блин присыпать тертым сыром, оставив с краев 2 см. Положить по 2 ст. л. начинки и свернуть блины конвертиком. Разогреть духовку до 200 °С. В форму для запекания положить блины швом вниз. Поставить в духовку и запекать 15 мин.



МИРАТОРГ



реклама

Лазанья «Болоньезе» – традиционное блюдо итальянской кухни.

Секрет вкуса и неповторимой нежности лазаньи «Мираторг» заключён в сочной начинке из отборного мяса и нежных помидор, густом соусе «Бешамель», сыре Пармезан и тончайшем тесте.

Всего несколько минут и Вы сможете оценить этот знаменитый итальянский вкус у Вас дома!



Традиционный итальянский вкус





блинный пирог закусочный



Что нужно:

20 блинов диаметром 18 см
1 копченая сельдь
2 крутых яйца
1 пучок зеленого лука
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. майонеза
4 большие репчатые луковицы
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 35 мин. + 2 часа

Порций: 10

Что делать:

1
Приготовить первую начинку. Сельдь очистить от кожицы, удалить голову. Сделать продольный надрез вдоль хребтовой кости и разделить рыбу на 2 части. Вынуть хребет с реберными костями. Пинцетом удалить мелкие косточки. Измельчить филе ножом или в блендере. Яйца очистить и мелко порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить.

2
Смешать в миске селедочный фарш, яйца и лук. Поставить в холодильник.

3
Приготовить вторую начинку. Петрушку и укроп вымыть и тщательно обсушить, затем очень мелко нарезать. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Смешать зелень с маслом и майонезом, чуть подсолить и отставить.

4

Приготовить третью начинку. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Разогреть в сковороде растительное масло, добавить сахар, готовить, пока сахар полностью не растворится. Выложить лук и, постоянно помешивая, обжаривать на небольшом огне 4 мин. Снять с огня и дать остыть.

5

Выложить на плоское блюдо 1 блин. Промазать его по всей поверхности смесью из зелени.

6

Накрыть вторым блином, промазать его начинкой из сельди. Положить третий блин и выложить на него 2–3 ст. л. карамелизованного лука. Продолжать складывать стопкой блины с начинками, пока не закончатся все ингредиенты. Сверху можно положить несколько колечек лука. Накрывать пирог большой миской и поставить в холодильник на 2 ч.

Блинный пирог можно сделать и сладким, промазывая блины различными сладкими начинками. Например, хорошо сочетаются начинки из творога, растертого с сахаром, с каким-нибудь фруктовым или ягодным джемом.



Блины



Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6-8



BOSCH

Разработано для жизни

блины с припеком



Что нужно:

- 200 г муки
- щепотка соли
- 1,5 ст. л. сахара
- 2 яйца
- 400 мл молока
- 150 мл воды
- 2 ст. л. растительного масла

Для припека:

- 1 большая репчатая луковица
- 1 пучок зеленого лука
- 1 большая морковь
- 50 г сухих белых грибов
- 1 ст. л. муки
- растительное масло для обжаривания
- соль, перец

Что делать:

- Муку просеять с солью. В большой миске смешать молоко с водой, сахаром и яйцами. Всыпать муку.
- С помощью блендера Bosch ErgoMixx вымешивать тесто, пока оно не станет абсолютно однородным. Продолжая вымешивать, добавить масло. Оставить в теплом месте на 30 мин.
- Приготовить блины с луковым припеком. Репчатый лук очистить и измельчить в блендере Bosch ErgoMixx. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Обжарить репчатый и зеленый лук, 4 мин.

- Влить в сковороду с луком полполовника теста. Готовить 1 мин. Перевернуть, готовить еще 30 сек. Переложить на блюдо.
- Приготовить блины с морковным припеком. Морковь очистить и измельчить в блендере Bosch ErgoMixx. Обжарить морковь в 1 ст. л. масла, 4 мин. Влить половину маленького половника теста и готовить, как описано выше.
- Приготовить блины с грибным припеком. Грибы вымыть, отварить в кипящей воде, 3 мин. Отбросить на дуршлаг, остудить. Нарезать грибы небольшими кусочками в блендере Bosch ErgoMixx и обжарить в 1 ст. л. масла, 3 мин. Добавить муку, перемешать, влить тесто и готовить, как описано выше.

КСТАТИ

Новый блендер Bosch ErgoMixx MSM 67170 удобно лежит в руке, мягкое покрытие не позволяет ему скользить, а кабель спиральной формы растягивается на нужную длину, не мешая работе. Нож с 4 острыми лезвиями быстро превратит вареные овощи в нежное кремовое пюре. С помощью насадок вы мгновенно измельчите лук или зелень, взбьете воздушный крем или приготовите лед для коктейля.





Спонсор рецепта

блинные мешочки с сыром



Что нужно:

8 готовых блинов
500 г сыра «Бри Милкана Ле Сюпрем»
(2 упаковки)
8 перьев лука
2 ст. л. сливочного масла
черный молотый перец

Для подачи:

200 г смеси салатных листьев
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. меда
соль, перец

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

Что делать:

1

Лук вымыть, обсушить. Сыр бри нарезать кусочками размером примерно 2х2 см. Блины разложить на рабочей поверхности. Сливочное масло растопить и смазать им блины. Положить в центр каждого по кусочку сыра бри, слегка поперчить.

2

Поднять края каждого блина вверх так, чтобы получился мешочек. Перевязать пером лука и поставить в разогретую до 170 °С духовку на 4–5 мин.

3

Смешать оливковое масло, уксус и мед. Приправить солью и перцем. Полить салатные листья, перемешать и разложить по порционным тарелкам. Поместить на каждую по 2 мешочка.



КСТАТИ

Нежнейший сливочный сыр «Бри Милкана Ле Сюпрем» 125 г производят в самом центре Франции по традиционной рецептуре. Специальная упаковка позволяет сыру «дышать» и максимально сохраняет его свежесть.



MILKANA



Купи любой сыр Милкана
и выиграй поездку во Францию!



Сыры от всего сердца

Подробности на сайте www.milkana.ru





разноцветные блины



Что нужно:

Для зеленых блинов:

- 1 яйцо
- 1,5 ст. л. сливочного масла
- 50 г шпината (можно замороженного)
- 300 мл молока
- 4,5 ст. л. муки
- оливковое масло для обжаривания
- соль, перец

Для красных блинов:

- 1 стакан муки
- 1 стакан томатного сока
- 1 стакан молока
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- масло для обжаривания

Для подачи:

- 200 мл жирной сметаны
- 4 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- 1 большой зубчик чеснока

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Приготовить зеленые блины. Шпинат разморозить и отварить в кипящей воде, 30 сек. Сливочное масло размягчить, 3,5 ст. л. муки просеять через сито.

2

В блендере смешать яйцо, масло, шпинат. Добавить молоко, просеянную и непросеянную муку, соль, перец и взбить в однородное тесто.

3

Разогреть оливковое масло на сковороде диаметром 20 см. Маленьким половником влить тесто на сковороду так, чтобы оно тонким слоем покрыло все дно. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, перевернуть и готовить с другой стороны около 30 сек.

4

Приготовить красные блины. Смешать в большой миске молоко с томатным соком, приправить солью и сахаром.

5

Постоянно размешивая, просеять в миску с жидкостью муку. Продолжая размешивать, вбить яйца. Пожарить блины, как описано выше.

6

Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить, зелень вымыть и мелко нарезать. Взбить сметану с чесноком и зеленью, посолить, поперчить по вкусу и подать к блинам.







Что нужно:

4 готовых блина диаметром 18 см
700 г очищенных мелких креветок
300 мл молока
1 луковица
1 лавровый лист
40 г сливочного масла
2,5 ст. л. муки
2 желтка
3 белка
100 г тертого швейцарского сыра
300 мл сливок жирностью 33%
50 г сыра пармезан

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4

Что делать:

- 1 Лук очистить. Креветки положить в сотейник «От шефа» (2,8 л), добавить молоко, луковицу и лавровый лист. Довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 7–10 мин. Затем отбросить на дуршлаг. Луковицу и лавровый лист удалить, молоко сохранить.
- 2 В ковше «От шефа» (2,8 л) растопить сливочное масло, добавить половину муки. Снять с огня и тщательно перемешать. Вернуть на огонь, добавить оставшуюся муку, используя сито. Вновь снять с огня и перемешать.
- 3 Продолжая размешивать венчиком «Диско», аккуратно влить молоко.

4

Перелить смесь в чашу из сервировочной коллекции (1,1 л), добавить желтки, 2/3 швейцарского сыра, натертого на терке «Волшебная мельница». Тщательно взбить венчиком «Диско». Добавить креветки, соль, перец по вкусу и перемешать.

5

В миксере «От шефа» взбить белки в крепкую пену, добавить в начинку, перемешать.

6

В кокотницы «УльтраПро» (250 мл) положить по 1 блину, распределить по ним начинку и завернуть внутрь края. Смазать края блинов силиконовой кисточкой. Поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин. Сливки довести до кипения, снять с огня. Добавить оставшийся швейцарский сыр и пармезан, посолить по вкусу. Подать горячий соус к блинам.

КСТАТИ

Кокотницы «УльтраПро» Tupperware – это универсальные порционные формы для приготовления, которые можно использовать в морозильной камере, холодильнике, обычной духовке, а также в микроволновой печи.



Сейчас даже трудно вообразить, что когда-то люди обходились без майонеза! Чем же они, бедные, заправляли салаты? Чем заливали сэндвичи? А когда этот соус наконец появился, то осчастливил совсем небольшую часть человечества, поскольку стоил немислимых денег!

А было это так. В Средиземном море есть крошечный остров Менорка, который в XVIII веке не давал покоя многим европейским странам, и они за обладание этим клочком земли вели между собой бесконечные войны. Сначала англичане прогнали с Менорки испанцев, через несколько лет островом завладели французы. Англичане не могли смириться с потерей и в 1757 году внезапно осадили Маон, столицу острова. В городе, как назло, было очень мало продуктов, в изобилии имелись только оливковое масло, яйца и мука. Из этого скудного набора пекли хлеб и жарили яичницы и омлеты. Руководил обороной Маона герцог Ришелье, потомок того самого кардинала из романов Дюма. Когда он услышал, как его солдаты (истинные французы!) ропщут на однообразное питание, он дал своему повару задание придумать из этих продуктов что-нибудь новенькое. Повар растер желтки с оливковым маслом, добавил специи и лимонный сок – и получился превосходный соус, который можно было просто намазывать на хлеб и наслаждаться дивным вкусом. В суматохе военных действий повар забыл об одном – дать соусу свое имя. Вот так герой и остался безымянным. А он, между прочим, в этой схватке обеспечил французам победу.

Когда соус попал во Францию, а затем и в другие европейские страны, его назвали «маонским», или «майонезом» (mayonnaise). Рецепт приготовления соуса сначала хранился в строжайшей тайне и передавался только избранным. Лишь через много-много лет майонез стали готовить промышленным способом. А жаль! Лучше бы он по-прежнему оставался штучной работой.



домашний майонез



Что нужно:

2 желтка
250 мл оливкового масла
1 ст. л. 9%-ного уксуса
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. сахара
соль, свежемолотый перец

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 8–10



Что делать:

1

Все продукты должны быть комнатной температуры, поэтому яйца и горчицу нужно заранее достать из холодильника. Желтки перелить в миску, добавить соль, сахар и горчицу. Взбить венчиком до получения однородной массы. Для майонеза лучше использовать самую обычную горькую горчицу российского производства, без добавок.

2

Продолжая взбивать, добавлять по каплям оливковое масло. Как только смесь начнет загустевать, вливать масло можно смелее, но не прекращая взбивать.

3

Добавить уксус, приправить перцем и размешать.

Если влить в майонез 2 ст. л. крутого кипятка и быстро перемешать, соус станет более плотным.

Домашний майонез можно сделать разноцветным. Щепотка желтого порошка карри сделает его насыщенно желтым, 0,5 ч. л. кетчупа – розовым, а 1 ст. л. перетертого укропа – зеленым.

На основе майонеза можно приготовить:

Соус тартар, добавив в готовый майонез 2 ст. л. мелко порубленных маринованных огурчиков, 2 ст. л. измельченных каперсов, 2 ст. л. нарезанной петрушки и 1 измельченную репчатую луковицу. Соус подается к белой рыбе.

Соус рамулад к холодному мясу или рыбе. Для этого в соус тартар нужно добавить 2 измельченных филе анчоуса и 1 ст. л. нарезанных листиков тархуна.

Соус айоли к рыбе и отварным овощам. В процессе приготовления майонеза следует добавить одновременно с горчицей 10 истолченных с солью зубчиков чеснока.

Соус баньярот, или коктейльный. В готовый майонез добавить 3 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. вустерского соуса, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. жирных сливок, несколько капель соуса табаско и сок половины лимона. Хорошо взбить венчиком, подавать охлажденным к морепродуктам, яйцам и свежим овощам.

Сметана



Сметана – это русское кулинарное «всё»! Только в России сметану добавляют почти во все супы и многие основные блюда – блины, пельмени, вареники, фаршированные овощи и многое другое, тушат в ней мясо, птицу и рыбу, заправляют салаты и едят на десерт, просто размешав в ней сахар или варенье. Кто первым начал делать сметану – вопрос спорный. Но в соседних с Россией странах прижилось именно русское название, происходящее от глагола «сметать». Это сливки сливали, а сметану из-за густоты именно сметали. В Западной Европе сметана появилась после Второй мировой войны и сразу же получила название «русские сливки». Кстати, иностранцы нашу сметану обожают и относятся к ней с таким же трепетом, как мы к настоящему греческому йогурту.

В отличие от сливок сметана очень хорошо усваивается организмом, к тому же стимулирует работу желудка и кишечника. Так что наши предки, введя обычай почти все заправлять сметаной, знали, что делали. Давно замечено, что несколько ложек сметаны, размешанной с медом, снимают стресс и усталость, улучшают настроение. А косметическими масками из сметаны красавицы пользовались вообще с незапамятных времен. Кстати, многие косметологи советуют не забывать о таких масках и сейчас.

В прошлом веке сметану как заправку довольно сильно потеснил майонез. По сравнению с ним сметана кажется более пресной. Мы с этим не согласны – сметане можно придать любой вкус, от самого острого до приторно-сладкого. Познакомившись с рецептами, которые мы для вас подобрали, вы сами в этом убедитесь.



Сметанные заправки



Что нужно:

Для заправки к рыбным блюдам:

100 г сметаны
1 зубчик чеснока
1 ч. л. тертой лимонной цедры
2–3 веточки укропа
соль, перец

Для острой заправки к мясу:

100 г сметаны
1 ст. л. кетчупа
1 небольшой красный перчик чили
по 1 веточке тимьяна и кинзы
соль

Для заправки к овощным салатам:

100 г сметаны
1 зубчик чеснока
3–4 листика зеленого базилика
1 листик тархуна
1 ч. л. зернистой горчицы
соль, перец

Для заправки к отварным овощам:

100 г сметаны
200 г крабовых палочек
3 стебля зеленого лука
0,25 ч. л. молотого белого перца
щепотка молотого кайенского перца
соль

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 6–8

Что делать:

1

Для заправки к рыбным блюдам чеснок и укроп измельчить и смешать со сметаной, лимонной цедрой, солью и перцем.

2

Для заправки к мясу перчик чили вымыть, разрезать пополам и выскрести зернышки. Мякоть измельчить. С тимьяном снять листики, кинзу мелко нарезать. Смешать все со сметаной и кетчупом. Приправить солью.

3

Для заправки к салатам чеснок и зелень измельчить и смешать со сметаной, горчицей, солью и перцем.

4

Для заправки к овощам лук нарезать тонкими колечками, крабовое мясо измельчить. Смешать со сметаной. Приправить солью, белым и кайенским перцем.





Что нужно:

2 свеклы среднего размера
1 луковица
1 л куриного или овощного бульона
100 г сметаны
1 ст. л. сливочного масла
соль, перец

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4



Что делать:

1 Свеклу промыть, отрезать донце и хвостики. Положить в кастрюлю с водой и варить до готовности, 1 ч. Переложить в миску с ледяной водой и оставить на 10 мин. Затем очистить от кожуры и нарезать кубиками. Сварить свеклу можно гораздо быстрее, если использовать сковородку или микроволновую печь. А еще свеклу можно завернуть в фольгу и запечь в разогретой до 200 °С духовке. Это займет больше времени, зато свекла будет менее водянистая, а вкус супа более насыщенный.

2 Лук очистить и нашинковать. Растопить в кастрюле масло, добавить лук. Приправить солью и перцем и тушить лук на маленьком огне 10 мин. Бульон довести до кипения и влить в кастрюлю с луком. Добавить свеклу, варить 5 мин.

3 Перелить суп в блендер и измельчить в пюре. Вернуть в кастрюлю, добавить сметану, перемешать и прогреть до нужной температуры.

HORTEX

Мгновенно замороженные, натуральные и вкусные!

Во-первых: СВЕЖЕСТЬ

Самые спелые овощи и фрукты, собранные в разгар сезона, наполнены свежестью и ароматом лета!



✓ БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ
✓ БЕЗ ГМО

В-третьих: ВКУС

С нашими продуктами всегда можно приготовить что-нибудь необыкновенно вкусное!



-30°C

Во-вторых: ЗАМОРАЖИВАНИЕ

Мы сохраняем вкус, цвет и витамины в процессе глубокого шокового замораживания. Без всяких консервантов!



ОВОЩНАЯ ЛАЗАНЬ ИЗ СМЕСИ VIP

Листья теста для лазаньи замочить в горячей кипяченой воде до мягкого состояния (10-15 минут). Смесью VIP HORTEX обжарить на оливковом масле 5-7 минут. В готовый соус для пиццы добавить соль, перец, рубленый чеснок, орегано, перемешать и довести до кипения в кастрюльке. В лоток, смазанный маслом, положить первый лист теста для лазаньи, затем слой овощей, залить порцией соуса и накрыть слоем теста. И так повторить 2-3 раза. Верхний слой, состоящий из теста, посыпать тертым сыром. Готовить в духовке, разогретой до 180 градусов, 10-15 минут. Готовую лазанью порезать на порции в лотке, выложить в тарелку, украсить базиликом и оставшимся соусом.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

Смесь VIP HORTEX – 1 упаковка
тесто для лазаньи – 1 уп. (500 г), соус для пиццы (готовый) – 1 банка (450 г)
сыр Гауда – 200 г, масло оливковое – 50 г, чеснок – 4 зубчика
листья базилика – 10 г, орегано сухой – 5 г, соль – 1 ч. ложка
перец горошком (молотый) – 1/2 ч. ложки



Сметана



турецкие кебабы в сметане



Что нужно:

750 г бараньего фарша
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
2 питы
500 г густой сметаны
щепотка куркумы
2 ст. л. растительного масла
большая горсть кедровых орешков
соль, перец

Время подготовки: 40 мин.

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

Что делать:

1
Лук и чеснок очистить и измельчить, петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать мясной фарш с луком, чесноком и петрушкой, приправить солью и перцем. Хорошо вымесить и несколько раз с силой отбить о поверхность стола.

Влажными руками вылепить из фарша колбаски длиной 7 см и толщиной 2 см. Выложить на поднос, накрыть и поставить в холодильник на 30 мин.

2
Тем временем разделить питы на 2 части и обжарить половинки на сухой сковороде, часто переворачивая, пока тесто не станет хрустящим. Переложить на разделочную доску и дать немного остыть.

Вместо пит в этом рецепте можно использовать лаваш.

3
Кедровые орешки обжарить на той же сковороде, все время помешивая, 5 мин. Пересыпать в миску.

4
Мелко раскрошить питы на сервировочное блюдо, присыпать куркумой и половиной обжаренных орешков.

5
Разогреть в сковороде, в которой обжаривались орешки, растительное масло и обжарить кебабы до румяной корочки, по 4–5 мин. с каждой стороны. Уменьшить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и готовить примерно 6–7 мин.

6
Сметану взбить вилкой и выложить на хлебную смесь, слегка перемешать. Поместить на получившуюся «подушку» горячие кебабы, посыпать оставшимися орешками и сразу же подать к столу.





Что нужно:

- 1 цыпленок весом 1,2 кг
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 лавровых листика
- 400 г консервированного зеленого горошка
- 500 г густой сметаны
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 ст. л. сухой мяты
- соль, перец

Время подготовки: 1 час

Время приготовления: 15 мин. + время в духовке

Порций: 6–8

Что делать:

1

Лук и морковь очистить, разрезать пополам. Цыпленка положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять пену, добавить овощи, варить 1 ч. За 10 мин. до готовности добавить лавровые листики, соль и перец.

2

Дать цыпленку остыть, затем разобрать на небольшие кусочки, удаляя кожу и кости. Морковь нарезать небольшими кубиками. Горошек отбросить на дуршлаг.

3

В форму для запекания поместить кусочки цыпленка, морковь и зеленый горошек. Влить 0,5 стакана куриного бульона. Накрыть фольгой и поставить в разогретую духовку до подачи. Температура духовки зависит от того, как быстро вы подадите это блюдо. Оно должно быть очень горячим.

4

Чеснок очистить и измельчить. Взбить сметану с чесноком, мятой и солью.

5

Полить цыпленка и сразу же подать.



5

БАКТИСТАТИН®

*Для меня
БАКТИСТАТИН® -
номер один!
Татьяна Любимцева*



Реклама



**ВОССТАНАВЛИВАЕТ
МИКРОФЛОРУ
КИШЕЧНИКА**



**ВЫВОДИТ
ШЛАКИ И ТОКСИНЫ
ИЗ ОРГАНИЗМА**



Медаль им. И. И. Мечникова
"За вклад в улучшение здоровья людей"



Медаль им. П. Эрлиха "За вклад в развитие
достижения в профилактической и
социальной медицине"



Золотая медаль "Аптека 2007"
за изобретение "Бактистатин"

STADA
www.stada.ru

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. БАД**

**Что нужно:**

900 г филе белой рыбы
4 картофелины
200 г консервированной белой фасоли
2 ст. л. муки
200 г сметаны
1 ч. л. соевого соуса
щепотка молотого кайенского перца
растительное масло для обжаривания
соль

Что делать:

- 1**
Рыбу вымыть, поместить в кастрюлю с 1 л кипящей подсоленной воды, варить 10 мин. Выложить шумовкой на блюдо. Картофель очистить, крупно нарезать и отварить в рыбном бульоне до готовности, 20 мин. Слить бульон и размять картофель в пюре.
- 2**
Пока варится картофель, рыбу разобрать на очень маленькие кусочки. Из банки с фасолью слить жидкость, с помощью блендера взбить фасоль в пюре. Смешать картофельное и фасоленое пюре с рыбой, приправить солью по вкусу.
- 3**
Сформировать из приготовленного фарша 8 котлеток, обвалить их в муке и обжарить в разогретом масле, по 3 мин. с каждой стороны. Сметану смешать с соевым соусом и кайенским перцем, влить в котлеты и тушить под крышкой 6 мин.



1



2



3

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4



REDMOND

Мультиварки №1 в России!



ДАРИТЕ лучшее

45 ПРОГРАММ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ
ПРОЦЕССОР

ЭФФЕКТ РУССКОЙ
ПЕЧИ

КНИГА «200
РЕЦЕПТОВ»

Мультиварка
RMC-M90

Весь модельный ряд мультиварок REDMOND
на официальном сайте представительства в России:

multivarka.pro

Служба поддержки пользователей
в России: **8-800-200-77-21**.
Консультация шеф-повара по вопросам
приготовления: **8-800-555-77-41**.
Звонок по России бесплатный.

Акция! Покупайте мультиварки REDMOND
на сайте **multivarka.pro**. Введите кодовые
слова «Школа гастронома» и получите **СКИДКУ 5%!**
Срок действия акции до 10.03.13.

Где купить:

ООО «Техно-Поиск+», ОГРН 1057811583752. Юр. адрес: 191123, г. Санкт-Петербург, пр. Чернышевского, д. 13, лит. А, пом. 2 Н.

КАРУСЕЛЬ
LIFE TECHNOLOGIES

ЭКСПЕРТ

ТЕЛЕМАГ

ЗЬБОРАДО

Media Markt

HOLODILNIK.RU
ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН ВЫГОВОЙ ТЕХНИКИ

Н
ЮЛМАРТ

ЕТОР ЗАКАЗОВ
ES-RU

DOMO
СИТИЛИНК
электронный дискунтер

Реклама.





Что нужно:

450 г муки + для присыпки
7 г сухих дрожжей
1 пучок петрушки
4 зубчика чеснока
200 г сметаны
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 8

Что делать:

1

Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать, чеснок очистить и измельчить. Просеять в большую миску муку и дрожжи. Добавить петрушку и чеснок. В отдельной посуде смешать сметану, растительное масло и 100 мл теплой воды. Смесь должна быть комнатной температуры.

2

Влить получившуюся смесь в сухие ингредиенты и замесить тесто. Вымешивать на присыпанной мукой поверхности 2 мин.

3

Тесто накрыть и оставить на 10 мин.

4

Руками размять тесто в большую лепешку, разрезать ее на 8 частей.

5

Растянуть каждую часть по длине на 20 см. Положить на горячий противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке 7–8 мин.



*Весенняя коллекция
подарочного чая Хилтоп*





Сметанник



Что нужно:

- 600 г сметаны
- 1 банка сгущенного молока
- 250 г муки
- 2 ст. л. какао-порошка
- 1 ч. л. соды
- 1 ч. л. уксуса
- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- 1 стакан сахарной пудры
- 2 ст. л. молока

Для украшения:

- цедра 1 небольшого лимона
- листки мяты

Время приготовления: 40 мин. + 1 час

Порций: 10–12

Что делать:

1

Сливочное масло заранее выложить из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. В большой миске растереть его с яйцами до однородности. Добавить сгущенное молоко, перемешать.

2

Погасить соду. Для этого нужно просто влить в нее уксус. Добавить соду в сливочную массу. Затем просеять в миску муку и хорошо перемешать. Разделить массу на две равные части.

3

Выложить одну часть в смазанную маслом круглую форму для выпечки и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. В оставшееся тесто добавить какао-порошок, перемешать до однородности. Когда первый корж будет готов, достать его из формы, снова смазать ее маслом, выложить шоколадное тесто и выпекать в том же режиме.

4

С помощью длинного широкого ножа разрезать коржи на две тонкие лепешки. Также это можно сделать с помощью тонкой рыболовной лески. Обвяжите бока коржа леской точно посередине, сделайте прочный узел, оставив длинные концы. Одной рукой медленно тяните леску на себя, другой рукой придерживайте корж.

5

Сделать на каждом тонком корже частые проколы вилкой. Сметану взбить с сахарной пудрой и равномерно промазать коржи, оставив часть для украшения торта.

6

Сложить коржи друг на друга, чередуя белые и шоколадные. Накрывать торт большой миской и поставить в холодильник минимум на 1 ч. Перед подачей украсить торт. Смазать верхний слой оставшейся сметаной. Лимон вымыть, обсушить. С помощью терки снять с него цедру и посыпать верх торта. Красиво разложить листики мяты.



Хозяйке на заметку

В следующих выпусках:

ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Каша

Новый номер
выйдет 4 марта

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



Масленица

Новый номер
выйдет 25 февраля

продукт 250 мл	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	–
крупа манная	200	190	25	–
рис	240	180	30	–
овсяные хлопья	90	80	12	–
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	–	–	30	10
желатин в порошке	–	–	15	5
какао-порошок	–	–	25	9
кофе молотый	–	–	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	–	–
фасоль средняя	220	190	–	–
чечевица средняя	210	180	–	–
миндаль	160	130	25	–
фундук	170	135	30	–
арахис	175	140	35	–
грецкие орехи	140	120	15	–
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	–
клубника	150	120	25	–
малина	140	110	20	–
черная смородина	180	130	30	–

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок рукоты	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈ 1/2 граненого стакана

щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан