

Наши **ЛУЧШИЕ** **РЕЦЕПТЫ**

№ 6 (06) 2025 г. Выходит 6 раз в полугодие

**+ Вкусные
заготовки**

А что на обед?

**Финская
сливочная
уха**

80
РЕЦЕПТОВ
от читателей

подпишитесь
на газету на почте или
у почтальона по индексу:
ПВ600
«Почта России»
92362
«Почта Крыма»

**Рождественская
утка**

**Рулет
«Мандарины
в снегу»**

**Салат
«Новогодние часы»**

**Закуска
«Дедушка Мороз»**

Милые хозяйюшки!

Мы рады нашей с вами очередной встрече. И в этот раз мы собрались по очень приятному поводу: Новый год на носу.

Знаем, все уже потихоньку начинают задумываться, а что же будет на праздничном столе? Оливье, селедочка под шубой, пюре с мясом из духовки. У каждой из вас есть свой традиционный набор вкусных блюд.

А что, если в этом году немного разнообразить меню главного застолья? Вы только посмотрите, сколько интересных и необычных рецептов мы для вас собрали! Хозяйюшки из разных уголков нашей страны делились своими любимыми праздничными блюдами. Уверены, что вам обязательно приглянутся некоторые из них! Красивые, вкусные, сытные и даже необычные угощения, а главное — все из доступных и понятных продуктов. Вот такое новогоднее волшебство: когда даже привычные салаты превращаются во что-то новое и особенное.

И начнем мы с вкусной рождественской утки. Во многих семьях

это традиция — запекать утку на Новый год. И мы подобрали для вас очень интересный и необычный вариант этого известного блюда. Как и многое в нашей газете, этот рецепт уникальный, потому что его прислала наша читательница.

Перед тем как вы окупаетесь в наш кулинарный мир, мы хотим поздравить вас с наступающими праздниками и пожелать всего наилучшего. Мы надеемся, что и в следующем году вы будете с нами! А чтобы не потерять друг друга, сходите в ближайшие дни на почту и оформите подписку на «Наши лучшие рецепты». Ведь в предновогодней суете, которая вот-вот начнется, вы можете забыть об этом и остаться без любимой газеты на целое полугодие. Поэтому выделите минутку, загляните на почту и подпишитесь.

Наш подписной индекс:

ПВ600

Ваш редактор



Если вы тоже хотите поделиться своими любимыми рецептами, присылайте ваши письма в нашу

редакцию по адресу: 308009, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Наши лучшие рецепты».

Рецепт номера рождественская утка



- 2 кг утки (целая тушка)
- 3 апельсина
- 2 яблока
- 5 картофелин
- 1 морковь

- 2 луковицы
- 150 мл гранатового сока
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. соли
- перец, чеснок

1. В миску насыпьте соль, перец, выдавите чеснок. Добавьте сок и цедру одного апельсина, мед и гранатовый сок, размешайте маринад.

2. Утку почистите, помойте и просушите сверху и внутри. Сделайте проколы на грудке, чтобы при приготовлении выделялся сок. Залейте утку маринадом, часть налейте внутрь. Заверните в фольгу и оставьте в холодильнике на ночь.

3. Апельсины, яблоки и одну головку лука порежьте крупными дольками. Начините ими утку. Стяните кожу и заколите отверстие шпажками, чтобы начинка не вываливалась. Картофель, морковь нарежьте крупной соломкой. Лук — полукольцами.

4. Форму немного смажьте маслом. Выложите картофель, лук и морковь, посолите,

поперчите и перемешайте. Сверху положите утку, полейте маринадом и накройте фольгой.

5. Духовку разогрейте до 200 °С, поместите туда утку и готовьте 40-50 минут. Затем достаньте ее, полейте выделившимся соком, снова накройте фольгой, убавьте температуру до 180 °С и продолжайте печь еще 1,5-2 часа, периодически поливая появляющимся соком. Когда утка будет готова, снимите фольгу и поставьте в духовку на 15-20 минут, увеличив температуру до 220 °С, чтобы появилась румяная корочка.

6. Достаньте блюдо из духовки, еще раз накройте фольгой и оставьте на полчаса, чтобы утка «дошла», а мясо стало максимально мягким.

**Наталья Могутова,
г. Россoshь**



Горячий шоколад с халвой

- 500 мл молока
- 250 мл воды
- 70 г молочного шоколада
- 70 г какао-порошка
- 50 г халвы
- 1/2 ч. л. корицы
- соль и сахар по вкусу

1. Пестиком или вилкой растолките халву в мелкую крошку. Шоколад натрите на крупной терке.

2. В кастрюле смешайте какао и корицу. Помешивая, чтобы не было комочков, влейте молоко и воду. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Не кипятите! Пенки быть не должно.

3. Снимите с огня, сразу добавьте шоколад, соль, сахар и 1 ч. л. халвы. Перемешивайте до момента, пока шоколад не растворится.

4. Разлейте по чашкам, сверху посыпьте халвой.

**Мария Свиридова,
г. Борисоглебск**



Согреемся до восторга

Чай «Новогодний»

- 2 пакетика чая Эрл Грей
- 2 пакетика чая ройбуш
- 200 мл молока
- 200 мл воды
- 100 г горького шоколада
- 2 ч. л. цедры апельсина

На водяной бане растопите шоколад. В кастрюле соедините все ингредиенты, включая шоколад, залейте крутым кипятком, на медленном огне доведите до кипения, прокипятите 1-2 минуты, уберите кастрюлю с плиты, накройте крышкой и дайте настояться напитку 10-15 минут.

Виктория Подвигина, Воронежская обл.

Ароматы праздника
В новогодние дни хочется особенных напитков: теплых, пряных, согревающих, от которых становится уютно и появляется ощущение радости в напитках



Кофе по-венски

- 2 кусочка черного шоколада
- 20-25 г молотого кофе
- 120 мл воды
- сахар по вкусу
- 1 ч. л. сахарной пудры
- 50 мл сливок (33 %)
- 2 горошины душистого черного перца
- ванилин

1. Сливки с сахарной пудрой и ванилином взбейте в плотную пену.

2. Насыпьте в турку кофе, добавьте перец, залейте водой и доведите до кипения. Оставьте настояться 1-3 минуты. По желанию добавьте сахар.

3. Чашку сполосните несколько раз кипятком, чтобы она нагрелась, положите на дно шоколад, налейте кофе. Сверху украсьте сливками и тертым шоколадом.

**Римма Петрова,
г. Калуга**



Пунш «Рождественский» с яблоками

- 4 небольших яблока
- 4 ст. л. сахара
- 6 ч. л. черного чая
- 600 мл воды
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 6 бутонов гвоздики
- 1 л клюквенного сока
- 1 л яблочного сока
- 0,5 л апельсинового сока
- корица, молотый имбирь по вкусу

1. У яблок удалите сердцевину и заполните сахаром. Выложите фрукты в форму для запекания, налейте 4-5 ст. л. воды и поставьте запекаться в разогретую до 200 °С духовку 25 минут.

2. Заварите чай. Дайте ему настояться 5 минут.

3. Апельсин и лимон разрежьте пополам, в кожуру воткните гвоздику.

4. В кастрюлю положите апельсин, лимон,

все специи. Залейте чаем (предварительно процедите) всеми соками и жидкостью, выделившейся при запекании яблок. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут.

5. Снимите с огня, выложите в кастрюлю печеные яблоки, накройте крышкой и дайте настояться 5-10 минут. Разлейте по бокалам.

**Ольга Давыдова,
г. Сызрань**



Горячий безалкогольный сидр

- 2 ст. яблочного сока
- 1 ст. воды
- 1/4 ст. сахара
- 1/2 лимона
- 1/2 апельсина
- корица

1. В кастрюлю положите нарезанные фрукты, насыпьте сахар, корицу, залейте водой и яблочным соком. Перемешайте и поставьте на огонь.

2. Доведите до кипения и варите 7-10 минут. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 1-2 часа.

3. Перед подачей немного подогрейте.

Анна Маркова, г. Орел

Творожное хачапури

Для одной порции

- 200 г сухого творога
- 60 г сыра (на корж), 40 г сыра (для начинки)
- 1 ст. л. сметаны
- 1 яйцо
- 1,5 ч. л. муки
- веточка укропа
- соль, приправы по вкусу



1. Отделите желток от белка, порубите укроп. Натрите на мелкой терке сыр. Творог тщательно разомните вилкой и добавьте белок, муку, укроп, 60 г сыра, соль и приправы по вкусу.

2. На противень постелите фольгу и немного смажьте маслом. Из творожной массы сформируйте овальный корж. В центре сделайте углубление, которое заполните смесью из сметаны и 40 г

тертого сыра. Прикройте сверху фольгой.

3. Духовку разогрейте до 180 °C и выпекайте хачапури 20 минут. Затем снимите фольгу и оставьте в духовке еще на 5 минут. После выпустите в центр лодочки желток и выпекайте еще 3-4 минуты. Хачапури готово!

Светлана Орлова,
Тульская обл.

Идеальный утренний старт!

От вкусного завтрака зависит многое, поэтому мы выбрали для вас интересные рецепты, которые помогут начать утро бодро и продолжить день счастливо и радостно!

Печеночные кексы



- 250 г куриной печени
- 2 ст. л. жирной сметаны
- 1/2 болгарского перца
- 1 яйцо
- 2 ст. л. муки
- соль, специи по вкусу

1. Срежьте с печени все прожилки, промойте ее. Вместе с мукой, сметаной и желтком пробейте печень блендером, чтобы консистенция была похожа на очень густую сметану. Посолите и добавьте любимые специи.

2. Перец нарежьте мелкими кубиками.

Белок взбейте до пышной массы. Добавьте эти ингредиенты к фаршу и еще раз пробейте блендером.

3. Выложите кексы в формы и выпекайте в разогретой до 180 °C духовке 15-20 минут.

Ирина Максимова,
Псковская обл.

Рулет с сыром сулугуни

Сочетание яиц и сыра сулугуни — это очень вкусно! А свежая зелень добавляет начинке аромат и свежесть. Идеально для начала нового дня.

- 2 упаковки тонкого лаваша
- 200 г сыра сулугуни
- 100 г сметаны

1. Яйца отварите и покрошите. Чеснок пропустите через пресс. На средней или крупной терке потрите сыр. Зелень достаточно мелко порубите. Можно немного посолить и даже размять ложкой, чтобы появилось небольшое количество сока и пошел

- 3 яйца
- 2 зубчика чеснока
- укроп, петрушка, соль, перец красный молотый по вкусу

приятный аромат. Все смешайте, добавьте перец, при необходимости немного посолите, заправьте сметаной.

2. На лаваш выложите начинку, аккуратно заверните плотный рулет. Потом в порежьте на порционные кусочки.

Алла Петренко,
г. Данков



Любимые хозяйюшки!

В нашей газете вы всегда найдете вкусные и проверенные рецепты на все случаи жизни. Оставайтесь с нами, подписывайтесь на следующее полугодие!

Наши ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



Подписной индекс:

ПВ600

Кесадилья в микроволновке



- 6 тортилий (по 2 шт. на 1 порцию)
- 200 г вареного куриного мяса
- 6 помидоров черри
- 3 ст. л. консервированной кукурузы
- 1 болгарский перец
- 200 г сыра
- любимые специи

1. Куриное мясо нарежьте небольшими полосочками, помидоры и болгарский перец — маленькими кубиками, сыр натрите на крупной терке. Все смешайте и добавьте кукурузу и любимые специи.
2. Возьмите тортилью, выложите на нее начинку, оставляя по краям небольшой отступ, чтобы ингредиенты не вывалились. Накройте второй лепешкой, слегка прижмите рукой.
3. Положите кесадилью в микроволновку, запекайте 3-4 минуты. Разрежьте готовое блюдо на 4 части. Приятного аппетита!

Алина Крутова,
с. Нижнее Турово

Сырный омлет в кокотнице

Порционный завтрак, который не только вкусный, но и очень красивый. Если хотите начать день с хорошим настроением, обязательно сделайте такой омлет!

На одну порцию

- 2 яйца
- 50 г сыра
- 3 ст. л. воды
- 3 помидора черри
- сливочное масло (для смазывания)
- соль по вкусу

1. Натрите сыр на мелкой терке. Яйца взбейте с водой и солью, добавьте сыр.



2. Кокотницу смажьте сливочным маслом, вылейте в нее яично-сырную смесь, сверху положите целые помидоры.
3. Запекайте в духовке при температуре 180 °C 10-15 минут.

Наталья Власова, Липецкая обл.

Шарики творожные

Любимый завтрак моих детей и внуков — утренний десерт, вкусный и полезный.

- 300 г творога
- 100 г орехов (кешью или грецких)
- 150 г любых замороженных ягод
- 2 ст. л. сахара (для шариков)
- 100 г сахара (для соуса)
- соль, ванилин по вкусу

1. Орехи измельчите в блендере. Смешайте творог, орехи, сахар, добавьте соль и ванилин. Десертную ложку смочите водой и сформируйте небольшие шарики. Выложите на тарелку и поставьте в холодильник на 15-30 минут.

2. Замороженные ягоды положите в кастрюлю, добавьте сахар, проварите несколько минут, пока ягоды не разморозятся, а сахар не растворится.

3. Достаньте творожные шарики, полейте ягодным соусом.

Ульяна Марченко,
г. Вологда



Приветливое УТРО!

Сырники с вареной сгущенкой

Завтрак, который обязательно полюбят дети. Даже те, которые обычно отказываются кушать по утрам. Перед таким лакомством они не смогут устоять!



- 600 г творога (5 %)
- 150 г манной крупы
- 100 г муки
- 3 яйца
- сахар по вкусу
- щепотка соли
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 150 г вареного сгущенного молока
- растительное и сливочное масло (для жарки)

1. Творог протрите через сито, чтобы он стал однородным. Добавьте в него разрыхлитель и яйца, тщательно перемешайте. Всыпьте соль и сахар. Постепенно введите манную крупу, замесите тесто и оставьте его постоять минут 25-30, чтобы манка набухла.

2. Возьмите небольшой кусочек теста, сделайте из него лепешку, в центр положите одну чайную ложку сгущенного молока и хорошо защипните, чтобы начинка не вытекла. Аккуратно сформируйте сырник. Так переработайте все тесто.

3. На сковороде разогрейте сливочное и растительное масло. Каждый сырник обваляйте в муке и обжарьте с обеих сторон по 2-3 минуты.

Елизавета Тарасова,
Владимирская обл.

Совет! Всегда готовьте сырники на смеси сливочного и растительного масла без запаха в соотношении 1:1. Так сырники не подгорят, а их аромат будет максимально сливочным.

Разнообразие

Первое, второе и компот – эта формула обеда, которую знают все. А наши читательницы знают, как сделать составляющие этой формулы вкусными, сытными и разнообразными.

Финская сливочная уха

Главное отличие финской ухи — ее нежный сливочный вкус. Суп из рыбы со сливками? Непривычно, но это очень вкусно!

- 500 г красной рыбы (суповой набор из обрезков)
- 3 картофелины
- 50 г пшена
- 1 луковица
- 1 морковь
- 200 мл сливок (10 %)
- 30 г сливочного масла
- 30 г растительного масла
- 1 лавровый лист
- 2 дольки лимона
- соль и перец горошком по вкусу

1. Рыбу освободите от костей и поставьте варить из нее бульон. Добавьте соль, перец горошком и лавровый лист.

2. Лук и морковь натрите на крупной терке и на смеси растительного и сливочного масла обжарьте до полуготовности. Мелко порубите картофель и немного прожарьте его вместе с луком и морковью.

3. Из готового бульона достаньте рыбу, разделите на отдельные кусочки, процедите бульон и сварите в нем пшено. Когда крупа будет почти готова, добавьте лук, морковь и картофель. Варите до тех пор, пока картофель не будет полностью готов. После этого сразу добавьте сливки, рыбу и лимон. Накройте крышкой и дайте супу настояться 10-15 минут.

Диана Попова, Тульская обл.

Салат с сельдью «Деревенский»

- 200 г сельди в масле
- 3 картофелины
- 3 яйца
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 1 пучок щавеля или руколы
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. лимонного сока
- 3 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- укроп, петрушка, кинза по вкусу

1. Картофель отварите в мундире, потом очистите и нарежьте небольшими кубиками. Яйца лучше натереть на терке, так салат будет нежнее. Сельдь очистите от костей и измельчите. Огурцы (в зависимости от размера) нарежьте кружочками или кубиками того же размера, что и картофель. Лук нашинкуйте полукольцами, порубите зелень.

2. Смешайте для заправки растительное масло, горчицу и лимонный сок.

3. В глубокой миске соедините все ингредиенты, поперчите. Солить салат не надо. Заправьте смесью из масла, горчицы и лимонного сока. Дайте немного настояться при комнатной температуре.

Карина Давыдова, г. Нововоронеж

Котлеты из консервов

- 2 банки консервированной рыбы (горбуша, тунец, сайра или сардины в масле)
- 100 г вареного риса
- 2 яйца
- 1 луковица
- 1/2 ст. манки
- 2 ст. л. майонеза
- 30 г сливочного масла
- растительное масло (для жарки)
- соль, специи по вкусу

1. Заранее сварите рис. Лук мелко нарежьте и немного поджарьте на сливочном масле.

2. Из консервной банки слейте масло, рыбу выложите в глубокую миску и тщательно разомните вилкой, чтобы получилась однородная масса.

3. Добавьте все ингредиенты: рис, лук, яйца, майонез

и манку. Дайте фаршу настояться 10-15 минут. После чего посолите и добавьте любимые специи.

4. Сформируйте круглые котлетки. На сковороде разогрейте растительное масло, жарьте котлеты под крышкой на небольшом огне с каждой стороны по 1-3 минуты.

Марина Орлова, г. Москва

Простой соус к рыбе

- 1 пучок петрушки
- зубчика чеснока
- 150 г грецких орехов
- 30 мл растительного масла
- соль, перец по вкусу

Все ингредиенты выложите в чашу блендера и взбейте до однородного состояния. Соус можно хранить в закрытой емкости в холодильнике до месяца.

Анна Дымова, Воронежская обл.

Рыбные блюда



Меню

Картофель «Идеальный гарнир»

Сытный и ароматный суп с приятной кислинкой. Отличный вариант, чтобы разнообразить привычные первые блюда.

Капустняк с фасолью

- 1,5 л воды
- 200 г квашеной капусты
- 200 г консервированной фасоли
- 50 г пшена
- 70 г сырокопченого бекона
- 3 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 лавровых листа
- растительное масло
- соль, перец, приправы по вкусу



Такая картошечка нравится абсолютно всем! Зелень и чеснок придают ей аппетитный запах, а сыр и сметана — сливочную нежность. Попробуйте! Она станет вашим любимым гарниром.

- 1 кг картофеля
- 350 г сметаны
- 350 г сыра
- 1 ч. л. куркумы
- пучок зелени
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец, специи по вкусу

1. Картофель очистите и нарежьте тоненькими кружочками. Чеснок и зелень мелко порубите, смешайте со сметаной, солью, перцем и куркумой. Натрите сыр на средней терке.
2. Форму для запекания смажьте растительным маслом, а затем выложите слоями (по одной

трети от общего количества) картофель, сметанный соус с зеленью, сыр. Слои повторите 2 раза.

3. уховку заранее разогрейте до 200 °С, форму с картофелем накройте фольгой и поставьте запекаться 25-30 минут. После этого снимите фольгу и отправьте в духовку еще на 10-15 минут, чтобы сыр подрумянился.

Раиса Анисеева,
Орловская обл.

Для любителей мяса

1. Бекон нарежьте тонкими полосочками. Сложите в кастрюлю, желательно с толстым дном, налейте растительное масло, чтобы оно покрывало кусочки бекона, обжарьте. Достаньте бекон и положите на тарелку.

2. Лук и морковь нарежьте одинаковыми маленькими кубиками, положите в кастрюлю и тоже немного поджарьте.

3. Добавьте измельченный картофель, пшено, посолите, поперчите, налейте воды и поставьте на сильный огонь. После того как капустняк закипит, варите 10-15 минут.

4. Уменьшите огонь и выложите в кастрюлю сначала консервированную фасоль, а через 2-3 минуты добавьте квашеную капусту, лавровый лист и варите на слабом огне еще около 10 минут. Выключите плиту, добавьте бекон, накройте крышкой и дайте супу настояться.

Светлана Тарасова, г. Белгород

Совет! Чтобы пшено не горело, перед тем как варить, залейте его кипятком на 5 минут. Потом промойте холодной водой и варите.

Медово-горчичный соус

- 3 ст. л. меда
- 2 ст. л. горчицы
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль, перец по вкусу

Смешайте мед и горчицу. Добавьте масло



и лимонный сок, поперчите и посолите. Венчиком взбейте до однородности. Соус немного загустеет. Можно подавать сразу или дать пару часов настояться, тогда вкус будет насыщеннее.

Инга Любимова,
г. Оренбург

Колбаски по-случки

- 500 г свино-говяжьего фарша
- 2 моркови
- 2 ст. л. картофельного крахмала
- 2 ст. л. муки
- 5 зубчиков чеснока
- 1 яйцо
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец, специи по вкусу

1. Морковь очистите и натрите на мелкой терке, добавьте измельченный чеснок, фарш, крахмал, яйцо, соль, перец и любимые специи.

2. Из фарша сформируйте колбаски размером с палец. Каждую немного обсыпьте мукой и жарьте

на раскаленном масле с каждой стороны под крышкой. Можно готовить как на обычной сковороде, так и на сковороде-гриль. Колбаски получаются сочными и вкусными.

Светлана Егорова, Рязанская обл.



Пельмени в горшочках



Часто самые вкусные блюда — самые простые. Пельмени в горшочках — одно из них, любит вся семья.

На 3 горшка

- 500 г пельменей
- 3 лавровых листа
- 500 мл молока
- 250 г сыра
- 30 г сливочного масла

- 4 зубчика чеснока
- 300 г сметаны
- 6 горошин душистого перца
- пучок укропа и петрушки

1. Пельмени разложите по горшочкам. Залейте молоком. Да, не водой, именно молоком, так получается намного вкуснее! Положите по одному лавровому листу, по две горошинки душистого перца и по 10 г сливочного масла.

2. Зелень мелко нарежьте, чеснок потрите на терке и смешайте со сметаной. Выложите сверху.

3. Натрите сыр, посыпьте им пельмени в горшочках, накройте крышками и готовьте в духовке при температуре 180 °С 50-60 минут.

Евгения Власова, г. Кострома

Когда собирается вся СЕМЬЯ

Вечером за ужином встречается вся семья. Обсудить день и поделиться новостями всегда приятнее, когда на столе свежие и вкусные блюда, приготовленные заботливой хозяйкой.

Пирожки на скорую руку

Для теста:

- 200 г творога
- 250 г муки
- 2 яйца
- 30 мл растительного масла
- 1/2 ч. л. соли
- 1/2 ч. л. сахара

Для начинки:

- 3 вареных яйца
- 100 г риса
- пучок петрушки и зеленого лука
- 100 г сыра



1. Творог смешайте с яйцами, солью, сахаром. Добавьте растительное масло. Постепенно вводите муку. Получится нежное и нелипкое тесто.

2. Яйца мелко нарежьте, смешайте с вареным рисом, тертым сыром и измельченной зеленью.

3. Отделите небольшой кусочек теста, растяните его, в центр положите начинку, сформируйте пирожок и присыпьте мукой.

4. Жарьте на раскаленном растительном масле по 2-3 минуты с каждой стороны, не накрывая крышкой.

5. Подавайте к столу со сметаной.

Алевтина Румянова, Псковская обл.

Хочу поделиться рецептом салата, который хорош и для семейного ужина, и для праздничного стола. Простой в приготовлении, нежирный и очень вкусный.

- 350 г говядины
- 3 яйца
- 150 г сыра
- 3 соленых огурца
- 2 зубчика чеснока
- 100 г грецких орехов
- майонез по вкусу
- соль, перец по вкусу



1. Отварную говядину нарежьте тонкими полосками, огурцы — кубиками. Вареные яйца натрите на мелкой терке, чтобы салат был нежным, а сыр — на крупной, чтобы он не слипался. Чеснок пропустите через пресс.

2. Грецкие орехи измельчите ножом или блендером и поджарьте на сухой сковороде.

3. Смешайте говядину с 2 ст. л. майонеза и выложите как основу блюда. Огурцы перемешайте с чесноком и положите вторым слоем. Третий слой — яйца. Затем немного посолите и поперчите, сделайте на них сеточку из майонеза и посыпьте натертым сыром, сверху — майонез и грецкие орехи. Салат готов.

Римма Кириллова, с. Красное

Совет! Чтобы салат не был водянистым, из огурцов лучше убрать лишнюю влагу. Сделать это можно двумя способами: немного прогреть огурцы на сухой сковороде или промокнуть бумажной салфеткой.

Ужин в испанском стиле

Этот рецепт — вариант приготовления испанского блюда, пазлы. Получается очень похоже, но готовится проще и из доступных продуктов.



- 2 куриных окорочка
- 200 г риса
- 500 мл куриного бульона
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 2 зубчика чеснока
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 ч. л. куркумы
- соль, перец, специи по вкусу
- растительное масло

1. Куриные окорочка обжарьте на растительном масле в глубокой сковороде до появления легкой золотистой корочки, выложите на тарелку.
2. Лук и болгарский перец нарежьте небольшими кубиками. Чеснок пропустите через пресс. Обжарьте на сковороде, где жарилась курица. Добавьте размороженный зеленый горошек. Когда будет почти готово, высыпьте рис, перемешайте и готовьте 1-2 минуты. Затем добавьте куркуму, еще раз все тщательно помешайте, посолите, поперчите, сдобрите специями и залейте бульоном.
3. Дождитесь, когда бульон закипит, все перемешайте и верните курицу на сковороду. Готовьте под крышкой еще 20-25 минут.

Анна Колтакова, г. Елец

Белорусские колдуны

Когда была маленькой и ездила к бабушке в Минск, всегда просила приготовить колдуны. Теперь делаю их сама. Попробуйте, это очень вкусно!

- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 1 яйцо
- 1 ст. л. муки
- 300 г фарша
- растительное масло
- соль, перец и сушеный чеснок по вкусу

1. Картофель и одну луковицу измельчите в блендере до однородной кашицы. Добавьте яйцо, перемешайте. Потом положите муку и соль.
2. Вторую луковицу нарежьте мелкими кубиками и обжарьте, добавьте в фарш. Посолите, поперчите и положите сушеный чеснок.
3. Разогрейте сковороду с растительным маслом, положите одну столовую ложку картофельного теста, сверху — фарш и накройте картофельным тестом. Готовьте под крышкой 2-3 минуты, переверните и дожаривайте без крышки с другой стороны до готовности.

Юлия Перова, г. Тула



Совет!

Для колдунов можно использовать не только пюрированный картофель, но и натертый на крупной терке. В этом случае немного отожмите его, чтобы убрать лишнюю жидкость, а лук нарежьте кубиками и добавьте к картофелю

Розовая острая капуста

Пикантная острая закуска к любому мясу и пельменям. Капустка получается хрустящая, с ярким вкусом. И на столе выглядит красиво.

- 800-900 г капусты (1 кочан)
- 2 моркови
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока
- 1 маленькая свекла (150 г)
- 3 лавровых листа
- 10-15 горошин душистого перца
- 8 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. соли
- 1 л воды
- 5 ст. л. растительного масла
- 6 ст. л. уксуса (6%)



1. Нарежьте капусту небольшими квадратами (4x4 см), морковь — кружочками, свеклу — тонкими лепестками. Лук измельчите, чеснок натрите на терке. Если хотите, чтобы капуста была более острой, добавьте побольше чеснока.
2. Капусту положите в глубокую посуду и немного помните руками. Добавьте остальные овощи и перемешайте. Положите лавровый лист и душистый перец.
3. В стакане смешайте соль, сахар, влейте растительное масло и уксус. В кастрюлю добавьте воды, когда она станет теплой, вылейте туда смесь из стакана, размешайте и доведите до кипения. Получившимся маринадом залейте овощи.
4. Поставьте под пресс на 3-4 дня.

Мария Ельникова, Саратовская обл.

Новогодние закуски

Творческий подход наших читательниц даже к простым блюдам не знает границ!
Ваши лучшие рецепты для праздничного стола.

«Дедушка Мороз»

- 200 г ветчины
- 50 г творога
- 50 г мягкого плавленого сыра
- 1/2 болгарского перца
- 4-5 помидоров черри
- 1 ст. л. майонеза
- зеленый лук, укроп

1. Ветчину нарежьте максимально тонкими кружочками, чтобы из них можно было свернуть рулетики. Одну часть обрежьте, она станет основанием «Деда Мороза».

2. Обрежьте ветчины и болгарский перец измельчите. Соедините творог, сыр, ветчину, болгарский перец, перемешайте, добавьте майонез.

3. На ветчину выложите немного начинки, сверните рулетик, аккуратно стяните его зеленым луком. Помидоры черри разрежьте пополам. На каждый рулетик положите половинку помидора, это будет шапочка «Деда Мороза». Сверху можно сделать «помпоны» из капельки майонеза.

4. Поставьте рулетики на тарелку и украсьте веточками укропа.

Нина Арепьева, г. Ейск

«Елочные шары»

- 10 крабовых палочек
- 3 яйца
- 100 г сыра
- 1 зубчик чеснока
- майонез
- 5 маслин или оливок
- зеленый лук
- укроп, молотый неострый перец, грецкие орехи (для украшения)

1. Крабовые палочки положите на 5 минут в морозилку,

достаньте и вместе с яйцом, сыром и чесноком натрите на мелкой терке. Часть крабовой массы оставьте для украшения, остальные ингредиенты перемешайте, добавьте майонез.

2. Из получившейся массы сформируйте шарики, выложите на тарелку.

3. Укроп и грецкие орехи мелко порубите, разложите в разные миски. Молотый перец насыпьте на тарелку.

4. Один шарик обваляйте в укропе, второй — в перце, третий — в грецких орехах, четвертый — в натертых крабовых палочках и т. д., пока шарики не закончатся.

5. Маслины нарежьте поперек пополам, зеленый лук — тонкими полосочками. Сверху на каждый шарик положите половину маслины и вставьте в нее петельку из зеленого лука.

Ирина Ногина, Московская обл.

Руллет «Мандарины в снегу»

Вкусный десерт без выпечки из главных новогодних фруктов

- 5 небольших мандаринов
- 800 г жирной сметаны
- 100 мл воды
- 25 г желатина
- 5 ст. л. сахара
- ванилин
- литровая пластиковая бутылка и 2 длинные шпажки

ковая бутылка и 2 длинные шпажки

1. Отрежьте верхнюю часть пластиковой бутылки по плечики, помойте, просушите.

2. Мандарины очистите и удалите белые прожилки.

3. Залейте желатин водой и оставьте на 15 минут. В сметану высыпьте сахар и перемешивайте, чтобы он растворился. Добавьте ванилин. На водяной бане доведите желатин до полного растворения, чтобы он стал жидким, и постоянно помешивая, добавьте его в сметану.

4. Влейте несколько столовых ложек сметанной смеси в бутылку и поставьте в морозилку на 10-15 минут, чтобы дно схватилось.

5. Мандарины нанижите на шпажку. Достаньте бутылку из морозилки, разместите фрукты по центру. Если сметанная смесь начала густеть, подогрейте ее немного на водяной бане и залейте в бутылку с мандаринами. Второй шпажкой зафиксируйте цитрусы по центру, связав шпажки друг с другом крестом.

6. Поместите в холодильник на 4-5 часов. После аккуратно разрежьте бутылку, достаньте руллет и нарежьте его ровными кусочками.

Ольга Елисеева, с. Никольское



Такая закуска не останется незаметной на новогоднем столе. Готовить ее — одно удовольствие!

«Маленькие елочки»

- 200 г ветчины
- 200 г сыра
- 4 яйца
- 3-4 ст. л. сметаны или майонеза
- 1 пучок укропа
- 10 круглых крекеров
- зерна граната
- и виноград (для украшения)

1. Ветчину, сыр и вареные яйца натрите на мелкой терке, смешайте, добавьте сметану или майонез. Должна получиться достаточно плотная масса.
2. Укроп нарежьте максимально мелко.
3. Из полученной массы слепите конусы, каждый обваляйте в укропе и поставьте на крекер, чтобы получились елочки на подставке. Украсьте закуску зернами граната или консервированной кукурузой.

Полина Осипова, г. Россошь

Мандарины в карамели

- 5 мандаринов
- 100 г сахара
- 120 мл воды
- щепотка корицы или ванилина
- 3 ст. л. измельченных несоленых фисташек или кокосовой стружки



1. Мандарины очистите, удалите белые прожилки.
2. Воду смешайте с сахаром, поставьте на небольшой огонь и нагревайте, пока сахар не растворится. Добавьте корицу или ванилин. Увеличьте огонь, дождитесь закипания и варите, пока карамель не станет густой.
3. Каждый мандарин аккуратно наколите на вилку и опустите в карамель, чтобы она полностью покрыла цитрус. Затем выложите на тарелку и дайте остыть, а потом поместите в холодильник на 3-4 часа.
4. Для красивой подачи возьмите посуду с бортиками, налейте немного фруктового сиропа, положите туда мандарины и посыпьте их дроблеными фисташками или кокосовой стружкой.

Ульяна Рыжова, г. Борисоглебск

Совет!

Чтобы карамель получилась однородной, до закипания не перемешивайте сахар с водой, иначе могут образоваться комочки. Просто вращайте и наклоняйте кастрюлю, чтобы сахар растворялся равномерно.



«СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ + Дом Семья Хозяйство»

— А советы по дому у них есть?

— Есть!

— А вкусные рецепты?

— Есть!

— А душевные рассказы?

— Все у них есть, Никитична,

выписывай скорее

«СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ»!

Я тоже схожу сегодня на почту, подписку продлю.

реклама 16+

Подписной индекс

ПС540

Цена за полгода **495** руб.

Выходит 1 раз в месяц, 32 стр.

16+



Выписывай, не пожалеешь!

Удивительно в

Порадуйте своих близких новыми угощениями! Наши рецепты могут сделать любое застолье ярким, вкусным и запоминающимся!

Яичные роллы с красной рыбкой

Простая, но оригинальная закуска, которую вы сделаете буквально за 20 минут. Ингредиенты так хорошо сочетаются друг с другом, что получается вкусное и нежное блюдо.



- 4 яйца
- 150 г красной соленой рыбы
- 150 г творожного сыра
- 1 огурец
- растительное масло (для жарки)
- зелень
- соль, перец по вкусу

1. Яйца взбейте в миске, посолите и поперчите по вкусу. Можно добавить любимые специи. На сковороде разогрейте растительное масло, вылейте яичную смесь и пожарьте блинчик с каждой стороны по 2-3 минуты на

небольшом огне.

2. Огурец нарежьте тонкой соломкой. красную рыбу — длинными брусочками.

3. Яичный блинчик обильно смажьте творожным сыром. Затем положите ряд огурца, ряд рыбы, повторите. Аккуратно сверните плотный рулет, оберните его пищевой пленкой и положите в холодильник на 30-40 минут. После этого нарежьте порциями по 2-2,5 см и украсьте зеленью.

**Полина Данкова,
г. Ижевск**



Шампиньоны «Хочу еще!»

1. Шампиньоны помойте и нарежьте вдоль на 2-3 части в зависимости от размера. Смешайте муку, соль, перец и обваляйте в смеси каждый кусочек гриба.

2. На растительном масле поджарьте подготовленные грибочки и выложите их на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.

3. Сметану смешайте с перцем, чесноком и при желании с измельченной зеленью. Подайте в качестве соуса к грибочкам.

**Юлия Шамарина,
Челябинская обл.**

Самый простой и быстрый рецепт закуски. Мои гости очень любят эти грибочки. Уверена, что и вашим понравится!

- 300 г шампиньонов
- 100 г муки
- растительное масло (для жарки)
- 200 г сметаны
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец, зелень по вкусу



Салат «Король стола»

Великолепный салат, который станет украшением любого застолья. Вкусный, сытный, необычный. Ваши гости точно попросят его рецепт!

- 2 луковицы
 - 3 моркови
 - 2 маринованных огурца
 - 3 картофелины
 - 3 помидора (для украшения)
 - 300 г копченой или отварной курицы
 - растительное масло
 - 4 яйца
 - 350 г шампиньонов
 - 200 г майонеза
 - 150 г сыра
- Для соуса:**
- 1 ст. л. желатина
 - 250 г майонеза
 - 100 мл воды
 - соль и сахар по вкусу

1. Отварите морковь, картофель, натрите на крупной терке. Вареные яйца разделите на белки и желтки, отдельно потрите на средней терке. Курицу и огурцы порежьте небольшими кубиками. Помидоры разрежьте пополам для украшения салата.

2. Шампиньоны и лук нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на растительном масле до готовности.

3. Сыр натрите на крупной терке, смешайте с желтками и 2 ст. л. майонеза.

4. Сделайте соус: в миску высыпьте желатин, соль, перец добавьте воды и оставьте на 10-15 минут набухнуть. Затем подогрейте на водяной бане до полного растворения. Выложите майонез и тщательно перемешайте.

5. Соберите салат. Лучше всего делать его в кондитерском кольце. Первый слой — картофель. Второй — смесь сыра, желтков и майонеза. К грибам с луком добавьте 3 ст. л. соуса с желатином, перемешайте, выложите третьим слоем. Также с соусом смешайте морковь и сформируйте четвертый слой. Пятый — огурцы, шестой — курица. Белки перемешайте с желатиновым соусом и выложите седьмым слоем.

6. Украсьте салат дольками помидоров и поставьте в холодильник на 3-4 часа, чтобы блюдо пропиталось.

Ольга Дмитриева, г. Львов

Вкусные блюда

Принимаем гостей

Гречка «По-купечески» с фаршем

Мы привыкли, что основное горячее блюдо — это пюре и мясо. А я предлагаю изменить традицию и сделать ароматную, вкусную, рассыпчатую гречку с фаршем.

- 500 г фарша (любого)
- 1 ст. гречневой крупы
- 2 ст. воды
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. томатной пасты
- соль, сахар, черный перец по вкусу
- свежая зелень
- растительное масло



1. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на средней терке, болгарский перец нашинкуйте тонкой соломкой. Пережарьте овощи на растительном масле до полуготовности. Добавьте к ним фарш. Посолите, добавьте черный перец и немного сахара.

2. Потушите 3-5 минут под закрытой крышкой, затем добавьте томатную пасту.

3. Гречку промойте и выложите в сковороду к фаршу, смешайте, жарьте 2-3 минуты, чтобы крупа раскрылась и передала свой аромат в полной мере. Затем залейте теплой водой, помешивая, доведите до кипения, убавьте огонь так, чтобы вода постоянно немного бурлила, накройте крышкой и готовьте 15-20 минут.

4. Когда каша будет готова, добавьте пропущенный через пресс чеснок, накройте крышкой и дайте постоять 3-5 минут, чтобы все запахи соединились.

5. Перед подачей украсьте блюдо свежей зеленью.

Мария Лютикова, г. Самара

- 400 г куриной печени
- 2 зеленых яблока
- 2 апельсина
- листья салата
- соль, сахар и перец по вкусу
- сливочное масло
- растительное масло

Теплый салат с куриной печенью и фруктами



1. Печень помойте, нарежьте средними кубиками. Разогрейте смесь сливочного и растительного масла на сковороде, добавьте немного соли и пожарьте печень до готовности, по 2-3 минуты с каждой стороны.

2. Из апельсинов выдавите сок, вылейте его в сковороду, добавьте еще 1/2 ч. л. сахара и немного проварите, в конце добавьте 10-20 г сливочного масла.

3. Яблоки помойте, нарежьте лепестками толщиной 0,5 см, в чистой сковороде смешайте сливочное и растительное масло, добавьте сахар (примерно 1 ч. л.) и обжарьте яблоки.

4. На листья салата выложите куриную печень, яблоки, полейте апельсиновым соусом и подайте теплый салат на стол.

Людмила Николаенко, Смоленская обл.

Совет!

Печень важно не пережарить.

Для этого готовьте ее не до полной готовности, затем переложите в миску, закройте крышкой и оберните теплым полотенцем, чтобы печень дошла до готовности самостоятельно.

Индейка в сливочном соусе

- 700 г филе индейки (лучше красное мясо)
- 300 мл сливок (10 %)
- 2 ч. л. муки
- 1/2 ч. л. соли
- 2 зубчика чеснока
- петрушка, соль, смесь перцев по вкусу
- 50 г сливочного масла
- 50 мл растительного масла

1. Приготовьте сливочную заливку: в миске смешайте сливки с мукой так, чтобы не было комочков. Нарежьте

мелко петрушку, чеснок и добавьте к соусу. Также по вкусу посолите, поперчите и, если любите, сдобрите приправами.

2. Филе индейки помойте и нарежьте кусочками примерно 2x2 см. Лучше именно резать мясо, а не класть полностью филе, так оно получается нежнее и сочнее.

3. Форму для запекания немного смажьте растительным маслом, выложите в нее мясо, сверху залейте сливочным соусом. Разделите сливочное масло на небольшие кусочки и разложите сверху по соусу.

4. Выпекайте в духовке, предварительно разогретой до 180 °C, 40-50 минут.

5. Подавать на стол можно с пастой, рисом или овощным салатом.

Светлана Ярцева, г. Малая Вишера



Вкусно, когда все вместе!

В каждой семье есть любимые блюда: те, которые готовят чаще всего и едят, нахваливая. А хозяйюшки с удовольствием делятся их рецептами, чтобы и другие могли радовать своих близких.

Пирожки с рыбой

В нашей семье очень любят пирожки с разными начинками. А эти с рыбкой — фавориты у детей и внуков.

Для теста:

- 550 г муки
- 250 мл воды
- 40 г сливочного масла
- 10 г сухих дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

1. В глубокой посуде смешайте дрожжи, соль и сахар, залейте их горячей водой и оставьте на 10-15 минут.
2. Муку просейте. Порционно добавляйте к сахару, замешивая тесто сначала вилкой, а потом руками до тех пор, пока тесто не станет густым. Но при этом оно должно оставаться воздушным.
3. Когда вмешаете 2/3 муки, добавьте расплавленное и немного остуженное сливочное масло. Продолжая мешать, добавьте остальную муку.
4. Для начинки лук нарежьте тонкими полу-

- 1 желток

Для начинки:

- 400 г филе трески (другой рыбы)
- 1 луковица
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу

кольцами, поджарьте на сливочном масле до золотистого оттенка, немного посолите и добавьте любимые приправы. Рыбное филе нарежьте длинными брусочками.
5. Готовое тесто разделите на 16 частей, из каждой сделайте шарик, затем раскатайте в круг диаметром 8-10 см, в центр положите столовую ложку лука, сверху — кусочек рыбного филе. Сформируйте пирожки.
6. На противень положите пергамент или пекарскую бумагу, немного смажьте растительным маслом, выложите пирожки. Сверху смажьте взбитым сырым желтком. Выпекайте в духовке 15-20 минут при температуре 180-190 °C.

Людмила Жданова, г. Данков

Запеканка «Сытный ужин»

- 600 г куриного филе
- 2 картофелины
- 300 г кабачков
- 1 помидор
- 3 яйца
- 3 ст. л. сметаны
- 100 г сыра
- соль, перец по вкусу

1. Овощи нарежьте тонкими кружочками, куриное филе — маленькими кубиками. Сыр натрите на терке.
2. Сметану, яйца и половину сыра смешайте с мясом.
3. Форму для запекания смажьте маслом, выложите картофель, посолите, добавьте любимые специи. Сверху поместите кабачки, курицу, смешанную со сметанной заправкой, помидоры и сыр.
4. Выпекайте в духовке, разогретой до 190 °C 40-50 минут.

Ульяна Захарова, Новгородская обл.

Салат «Доброе утро»

- 5 яиц
- 100 мл молока
- 200 г колбасы (ветчины)
- 1 огурец
- 300 г консервированного горошка
- 100 г сыра
- сметана, соль, перец по вкусу

1. Яйца смешайте с молоком, посолите и испеките 4 яичных блинчика. Оставьте их до полного остывания.
2. Тонкой соломкой нарежьте колбасу, огурец и яичные блинчики. Сыр натрите на терке.
3. Все ингредиенты смешайте, добавьте зеленый горошек, сметану, соль и перец по вкусу.

Виктория Осипова,
г. Красноярск

Суп за 20 минут

- 1 куриная грудка
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 2 ст. л. вермишели
- паутинки
- 1 плавленный сырок
- 2 л воды
- 3 лавровых листа
- 50 г сливочного масла
- соль, перец, приправы по вкусу

1. Овощи и куриную грудку нарежьте небольшими кубиками. Сырок натрите на средней терке.

2. В кастрюле с толстым дном на сливочном масле поджарьте морковь вместе с луком. Посолите и добавляйте любимые приправы. Затем положите куриную грудку и готовьте до появления

светлой золотистой корочки. Добавьте лавровый лист, залейте водой.

3. Через 3-5 минут положите картофель, затем — вермишель. За пару минут до готовности супа добавьте плавленный сырок и размешайте, чтобы он полностью растворился. Накройте кастрюлю крышкой, оставьте суп настояться 5-7 минут.

**Римма Жиркова,
г. Таруса**



Маринованные шампиньоны

- 500 г шампиньонов
- 3 ч. л. соли
- 3 ч. л. сахара
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. зернистой горчицы

1. Грибы помойте, очистите, положите в кастрюлю, добавьте 1 ч. л. соли, залейте водой и варите 3-5 минут.

2. Лук нарежьте полукольцами, чеснок натрите на терке. В отдельной посуде соедините уксус, 2 ч. л. соли, сахар, горчицу и растительное масло.

3. В глубокую миску положите лук, чеснок и укроп. Немного разомните руками. Выложите шампиньоны

- 1 ст. л. нарезанного укропа
- 3 ст. л. ароматного растительного масла
- 1,5 ст. л. столового уксуса (9 %)

и залейте маринадом. Оставьте минимум на час, чтобы грибы пропитались.

Приятного аппетита!



**Юлия Сабко,
г. Зеленоград**

Шоколадный торт «Дешево и вкусно»

Очень нежный, шоколадный и простой в приготовлении торт, который любит вся наша семья.

- 4 яйца
- 200 г сахара
- щепотка соли
- 50 мл растительного масла
- 100 мл молока
- 250 г муки
- 2 ст. л. какао-порошка
- 1,5 ч. л. разрыхлителя
- 200 г сметаны
- 1 банка вареной сгущенки

1. Яйца с сахаром и солью взбейте в пышную пену. Добавьте растительное масло и молоко, перемешайте. Продолжая помешивать, подсыпьте муку, а затем подсыпьте какао-порошок и разрыхлитель. Тесто для торта должно получиться густым, но текучим. Вылейте его в форму, смазанную растительным

маслом, выпекайте в духовке 30-40 минут при температуре 180 °С. Достаньте пирог из формы после его полного остывания.

2. Для крема смешайте венчиком сметану и вареное сгущенное молоко.

3. Корж разрежьте на три части, каждую смажьте кремом. Сверху можно посыпать тертым шоколадом, украсить ягодами или дроблеными орехами.

**Ирина Дубровцева,
г. Мичуринск**



В нашей семье тоже есть рецепты, которым много лет или которые особенно любимы. Например, багет с нежнейшей начинкой из рыбы и мягкого сыра. Готовим его на каждый праздник уже много лет! И в ближайших номерах мы расскажем, как сделать это блюдо, чтобы удивить своих близких. А еще в следующем выпуске мы подготовили для вас рецепты вкуснейших борщей, ароматных пампушек, творожных шариков, нежнейших эклеров и необычных десертов.

Чтобы точно получить очередной выпуск газеты «Наши лучшие рецепты», не откладывайте визит на почту. Подписка скоро закончится. Поэтому запланируйте завтра сходить и подписаться на наше кулинарное издание, чтобы все следующее полугодие каждый месяц получать интересную и полезную газету.



Подписной индекс:

ПВ600

До встречи
на страницах издания.
Ваш редактор

Угощения для

Сытный салат, который привлекает внимание своим внешним видом. Он точно станет главным украшением вашего новогоднего стола



«Новогодние часы»

- 2 картофелины
- 200 г куриного филе
- 200 г грибов
- 2 помидора
- 3 яйца
- 1 огурец
- 1 луковица
- 150 г сыра
- майонез
- 1 морковь
- сливочное масло

1. Картофель, яйца и куриное филе отварите, нарежьте мелкими кубиками. Также нарежьте помидоры и огурец. Грибы порубите вдоль на 2-3 части и поджарьте на сливочном масле. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами, обдайте кипятком, чтобы убрать горечь. Сыр натрите на мелкой терке.

2. Салат собирайте слоями, каждый из которых промазывайте

майонезом. Сначала выложите картофель, затем курицу, помидоры, грибы, лук, огурец и яйца. Сверху посыпьте салат тертым сыром.

3. Для украшения возьмите морковь и вырежьте из нее 13 ровных кружочков. 12 разложите по краям, это будут подложки под цифры. Один кружочек положите в центре. Вырежьте две стрелочки и уложите их у центрального кружочка так, чтобы время было 23:55. В кондитерский пакет положите майонез и аккуратно нарисуйте римские цифры на морковных кружочках. Если нет кондитерского пакета, можно свернуть его из пекарской бумаги или плотного полиэтиленового пищевого пакета.

Людмила Никонорова,
с. Новая Усмань

А что, если вместо классических оливье и селедки под шубой удивить гостей новым вкусным салатом? Не знаете каким? Наши подписчики поделились проверенными и вкусными рецептами.

С селедкой и гранатом

Если для вас селедка под шубой — слишком сытный и тяжелый салат, предлагаю сделать его облегченную версию. Получается очень вкусно, делается быстро.

- 2 картофелины
- 1 морковь
- 3 яйца
- 2 филе соленой сельди
- 150 г сметаны
- 50 г горчицы
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль, черный перец
- зерна граната

1. Сварите морковь, картофель и яйца, порубите их средними кубиками. Филе соленой сельди нарежьте полосочками.

2. Смешайте сметану с горчицей, добавьте лимонный сок, соль и перец.

3. В порционной посуде соберите салат слоями: картофель, сельдь, морковь, яйца. Каждый слой промазывайте сметанным соусом.

4. Сверху украсьте салат зернами граната.

Тамара
Глушко,
Ивановская обл.



«Первый снег»

- 300 г куриного филе
- 3 яйца
- 150 г сыра
- горсть грецких орехов
- 1 луковица
- 3 ст. л. соевого соуса

смешайте 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. воды. В этот маринад положите лук и оставьте на 10-15 минут. После слейте маринад и немного промокните лук бумажной салфеткой, чтобы убрать лишнюю влагу.

3. Орехи измельчите блендером. Яйца натрите на крупной терке, а сыр — на мелкой.

4. Выложите салат слоями: кури-

- 1 ст. л. уксуса (6 %)
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. воды
- майонез
- растительное масло
- виноград (для украшения)

ное филе, маринованный лук, половина сыра, грецкие орехи, яйца. Каждый слой сбрызните майонезом. Сверху на яйца положите виноградины, разрезанные пополам вдоль, и присыпьте все второй половиной сыра, сделав имитацию снега. Дайте салату настояться 30-60 минут в холодильнике.

Раиса Любимова,
г. Оренбург

1. Куриное филе замаринуйте в 2 ст. л. соевого соуса на 2-3 часа. Потом разрежьте каждое на 3-4 части и обжарьте на растительном масле до готовности и появления золотистой корочки. Остудите и нарежьте тонкой соломкой.

2. Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами. В глубокой тарелке



главного праздника



Салат, который станет достойным украшением новогоднего стола

Апельсиновые «корзиночки»

- 4 апельсина
- 200 г куриного филе
- 1/2 банки кукурузы
- 1 яблоко
- 3 яйца
- 1 огурец
- сметана
- черный перец, соль
- зеленый лук или укроп (для украшения)

1. Отварите мясо курицы и нарежьте мелкими кусочками.

2. У апельсинов аккуратно срежьте донышко, чтобы они могли стоять. Отрежьте верхушку, на одну четверть. Выньте мякоть,

уберите белые прожилки и порубите небольшими кусочками.

3. Яблоко, вареные яйца и огурец нарежьте маленькими кубиками. Смешайте вместе с апельсином и курицей. Заправьте сметаной, посолите, поперчите и выложите в апельсиновые «корзиночки». Сверху можно украсить веточкой укропа или мелко нарезанным зеленым луком.

Галина Понамарева,
г. Нижний Новгород

«Морской» с печенью трески

Полезный салат, который хорошо подходит как на праздничный стол, так и на каждый день. Готовится быстро из доступных продуктов, на вкус получается отменный.

- 1 ст. отварного риса
- 1 банка печени трески
- 3 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 3 ст. л. майонеза

1. Рис остудите. Из консервы с печенью трески слейте жидкость, саму печень выложите в миску и тщательно разомните вилкой до однородного состояния. Яйца отварите и нарежьте средними кусочками. Измельчите зеленый лук.

2. Смешайте все ингредиенты, заправьте майонезом. Сверху украсьте зеленым луком.

Дарья Максимова,
Тульская обл.



С печенью и рисом

- 1 ст. вареного риса
- 500 г говяжьей или куриной печени
- 4 яйца
- 200 г консервированной кукурузы
- 200 г сыра
- 3 ст. л. муки
- 300 мл молока
- растительное масло
- майонез

1. Печень промойте, удалите пленку и прожилки, замочите в молоке на 1 час. После нарежьте небольшими кусочками и обваляйте в муке. Не солите! Обжарьте на растительном масле. Когда печень остынет, натрите ее на крупной терке.

2. Яйца разделите на желтки и белки, отдельно натрите на мелкой терке. На крупной терке натрите сыр.

3. Соберите салат слоями в следующем порядке: печень, рис, кукуруза, сыр, яичный белок, желток. Слои с печенью, рисом и сыром немного смажьте майонезом.

Анна Лихачева,
г. Мичуринск



СОВЕТ!

При жарке печени масло должно быть раскаленным, чтобы сразу образовалась корочка, которая удержит внутри весь сок, и субпродукт получится мягким

«Бархатный»

Этот салат просто создан для новогоднего стола. Нежный, со сливочным оттенком. Он обязательно вам понравится



- 1 вареная картофелина
- 150 г крабовых палочек
- 100 г твердого сыра
- 100 г сливочного мягкого сыра
- 1 свежая морковь
- 2 вареных яйца
- соль, майонез

1. Чтобы салат получился по-настоящему бархатный, натрите все ингредиенты на мелкой терке.

А крабовые палочки нарежьте максимально тонкой соломкой.

2. Салат соберите слоями: картофель, мягкий сыр, крабовые палочки, яйца, твердый сыр, морковь. Каждый слой промажьте майонезом. Старайтесь, чтобы его было немного, иначе салат может получиться слишком жирным. Дайте настояться в холодильнике 1,5-2 часа.

Катерина Осипова,
г. Кострома

Курочка с ореховой корочкой

- 1 кг куриных голеней
- 1 лимон
- 1 головка чеснока
- 200 г грецких орехов
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец, приправы по вкусу

1. Пропустите чеснок через пресс, выдавите сок из лимона, смешайте эти ингредиенты вместе с растительным маслом.
2. Куриные голени обильно натрите солью, перцем и любимыми приправами. На противень налейте немного масла с лимоном и чесноком, выложите курочку и полейте сверху оставшимся соусом.

3. Духовку разогрейте до 180 °С, поставьте противень и запекайте примерно 30 минут. После этого полейте курочку выделившимся соком и оставьте еще на 5 минут в духовке. Так повторите три раза.

4. Грецкие орехи измельчите до состояния панировочных сухарей. Это удобнее всего сделать в блендере или кофемолке. Достаньте курочку из духовки, полейте маслом с противня и обваляйте каждый кусочек в орехах. Верните мясо в духовку на 5-10 минут, чтобы ореховая корочка подрумянилась.

Виктория Демидова,
г. Москва

Семейные сокровища

Мы все помним «вкус детства»: бабушкины блины, мамины котлеты, этот неповторимый аромат на кухне, от которого сразу хочется есть.

Багет с грибами и чесночным маслом

- 2 небольших багета
- 5-6 шампиньонов
- 1 маленькая луковича
- 100 г сыра
- 150 г сливочного масла
- 5 зубчиков чеснока
- зелень, соль и перец по вкусу

1. У багетов срежьте верхушки и немного выберите мякоть из середины, чтобы получилась лодочка.

2. Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками, лук — полукольцами и поджарьте на сливочном масле, добавив немного соли и перца.

3. Зелень мелко порубите, смешайте с натертым на терке чесноком, сильно разомните вилкой, чтобы немного выступил сок.

4. Натрите сыр на средней терке.

5. Каждый багет внутри смажьте толстым слоем масла, выложите в багет смесь из зелени и чеснока, нафаршируйте жареными грибами с луком. Поставьте

на противень и обильно посыпьте сыром.

6. Духовку разогрейте до 180 °С и запекайте там багеты в течение 10-15 минут.

Ольга Проскурина,
Липецкая обл.

Жарить их до варки меня научила моя мама. Тогда у макарон появляется ореховый привкус и очень красивый цвет. А если добавить луковый соус, получается гарнир — пальчики оближешь!

Жареные рожки в луковом соусе

- 150 г макарон (лучше рожки)
- 3 луковицы
- 100 г сливочного масла
- 50 г растительного масла
- 700 мл куриного бульона
- 5-8 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. На сковороде с минимальным количеством растительного масла поджарьте макароны, чтобы у них появился красивый золотистый оттенок.

2. Лук нарежьте очень тонкими полукольцами. В глубокую сковороду выложите сливочное масло

и растопите его на медленном огне. Аккуратно влейте растительное масло, а потом положите лук и пассеруйте до момента, пока он не станет прозрачным.

3. Рожки выложите в сковороду с луком, посолите, поперчите и перемешайте. Затем добавьте душистый перец и лавровый лист, залейте бульоном так, чтобы он полностью покрывал макароны. Доведите до кипения, прокипятите пару минут, помешивая. Затем накройте сковороду крышкой, убавьте огонь и готовьте примерно 20-25 минут.

Ангелина Овсянникова,
г. Краснодар



В газете «ВРАЧ ЛЕЧИТ, ПРИРОДА ИСЦЕЛЯЕТ.» Лечебные травы + Народные рецепты»

мы пишем о здоровье без крайностей: уважаем советы врачей, но и народному опыту доверяем. Читатели делятся рецептами, которые помогли им лично, а специалисты объясняют, как применять их без вреда. Здесь вы найдете и истории обычных людей, и четкие инструкции — все просто, без умных слов. Если ищете разумный подход к здоровью — вам к нам!

Наш подписной индекс на «Почте России» — **ПС537**
Выходит 1 раз в месяц, 32 стр.



Можно ли делить таблетки от давления пополам?

«Принимаю лекарство от давления утром, а к вечеру оно снова подсакивает. Можно ли разделить таблетку пополам и принимать дважды?»

Валентина Ивановна, г. Тула

Не все таблетки можно ломать. Те, что работают весь день, имеют особую оболочку. Если ее расколоть, лекарство высвободится сразу — и эффект закончится раньше, чем нужно. Поэтому деление «на глаз» часто не помогает, а наоборот, ухудшает ситуацию.

Как понять, можно ли делить конкретную таблетку? Посмотрите внимательно: если есть специальная бороздка (риска) посередине — значит, производитель разрешает деление. Если таблетка гладкая или покрыта цветной оболочкой — ломать нельзя.

Что же делать, если давление возвращается вечером? Это значит, что вашей дозы не хватает на сутки. Правильное решение — обсудить с врачом. Он может назначить другую форму лекарства (короткого действия, которую принимают дважды) или подобрать комбинацию: утренний препарат плюс вечерний.

Самостоятельное деление таблеток — рискованная затея. А вот корректировка схемы у врача — нормальная практика. Именно она позволяет держать давление под контролем и утром, и вечером.

Чтобы суставы служили дольше

«Доктор предлагает уколы гиалуроновой кислоты в сустав. Я боюсь этой процедуры. Может, лучше принимать капсулы с гиалуронкой?»

Мария Орлова, г. Белгород

Гиалуроновая кислота — природная «смазка» для суставов. Но ее молекула очень крупная. В желудке она полностью распадается, и до сустава доходит лишь крошечная часть. Эффект минимальный, ждать результата не стоит.

Инъекции — совсем другое дело.

Раствор вводят прямо в сустав, и он начинает действовать там, где нужно. При артрозе 1-й и 2-й стадии это реально облегчает боль и возвращает подвижность. Эффект держится в среднем 6-12 месяцев. Многие пациенты отмечают заметное улучшение. Можно дольше сохранять привычную активность.

Страх пациентов понятен: укол звучит страшнее таблетки. Но сама процедура быстрая и проходит с местным обезболиванием.

Своевременные уколы помогают **замедлить болезнь**, дают заметное облегчение боли и улучшают качество жизни. Можно дольше ходить, заниматься легкой гимнастикой и домашними делами без сильного дискомфорта.

Вывод: если диагноз — артроз 1-й или 2-й стадии, то уколы гиалуронки остаются самым надежным способом помочь суставу надолго и сохранить активность.



Барбарис — помощник при сахарном диабете

Многие знают барбарис как кислую ягоду для компотов и варенья. А вот что он может помочь при повышенном сахаре, для многих новость!

Секрет — в веществе **берберине**, которое содержится в корнях и коре барбариса. Оно работает примерно так же, как известный препарат метформин, который врачи назначают диабетикам. Берберин снижает сахар при приеме натощак на 15-20 % — это подтверждено исследованиями последних лет. Особенно хорошо помогает тем, у кого только начались проблемы с сахаром (предиабет или легкий диабет 2-го типа). То есть когда поджелудочная железа еще работает, но уже дает сбой.

И это еще не все: берберин заодно снижает «плохой» холестерин и защищает сердце с сосудами. Двойная польза!

Сейчас берберин продается в капсулах — удобно принимать.

На заметку: берберин иногда вызывает дискомфорт в желудке, особенно при больших дозах. Поэтому перед приемом стоит посоветоваться с врачом.

Кстати, берберин есть не только в барбарисе, его находят в желтокорне и других растениях. Но барбарис изучен лучше всего, поэтому ему больше доверяют.

Выписывайте нашу газету на почте по индексу ПС537



Мандариновый кекс

Чай с лимоном и мандариновым кексом — лучший десерт для зимнего вечера.

- 6 мандаринов
- 3 яйца
- 450 г муки
- 150 г сливочного масла
- 5 г разрыхлителя
- 250 г сахара
- корень имбиря, ванилин по вкусу

1. Четыре мандарина очистите, положите в кастрюлю и залейте водой. Проварите 5-7 минут, пока они полностью не станут мягкими. Слейте воду и пюрируйте мандарины блендером.

2. Охлажденные яйца взбейте с 200 г сахара до устойчивых пиков. Аккуратно добавьте пюре из мандаринов, натертый корень имбиря, ванилин, перемешайте. Растопите 100 г сливоч-

ного масла и аккуратно влейте в яичную смесь, продолжая мешать. Просейте муку, соедините с разрыхлителем и порциями добавляйте к яйцам и маслу. Густое текучее тесто вылейте в форму и выпекайте в разогретой до 180 °C духовке около 50 минут.

3. Два мандарина очистите, разделите на дольки, удалите белые прожилки. На сковороде растопите 50 г сливочного масла, добавьте 50 г сахара и в этом сиропе карамелизуйте мандариновые дольки с двух сторон. Переложите на тарелку, дайте остыть. Украсьте ими готовый кекс.

**Анна
Жиркова,
Ленинградская обл.**

С какими ароматами у нас ассоциируется Новый год? Елка, мандарины и, конечно же, вкусная свежая выпечка! Да не простая, а необычная, красивая, такая, какую готовят только по особенному случаю. Именно такие рецепты мы собрали для вас в этой рубрике.

Творожные «елочки»

Сахарные печенки с творожным вкусом. Рецепт максимально простой, а вкус невероятный!

- 250 г творога
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо (+1 желток)
- 150 г муки
- 150 г сахара
- 1/4 ч. л. разрыхлителя
- ванилин или корица

1. Творог разомните вилкой или взбейте блендером до получения мягкой консистенции. Масло комнатной температуры разотрите с 100 г сахара, соедините с творогом, яйцом и разрыхлителем. Для аромата добавьте ванилин или корицу. Замесите пластичное тесто. Если оно будет недостаточно густым или липнуть к рукам, подсыпьте еще немного муки.

2. Раскатайте пласт теста толщиной около 5-

7 мм. Формочками вырежьте «елочки». Выложите их на противень, смазанный растительным маслом или укрытый бумагой для выпечки, помажьте желтком и посыпьте оставшимся сахаром. Выпекайте в духовке при температуре 180 °C 15-20 минут.

**Людмила Рыжова,
г. Домодедово**



Линцерское печенье

На 20 штук

- 150 г грецких орехов
- 200 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 100 г сахара
- 350 г муки
- 1/2 ч. л. цедры лимона
- ванилин
- 150 г густого джема
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1/2 ч. л. молотой корицы
- 10 г сахарной пудры (для посыпки)

1. Масло комнатной температуры и сахар взбейте до пышности. Добавьте яйцо, ванилин и лимонную цедру. Перемешайте до однород-



ности. Всыпьте перемолотые до состояния муки грецкие орехи и еще раз хорошо взбейте.

2. Муку соедините с корицей и разрыхлителем, подсыпьте к массе из масла и тщательно перемешайте. Получившееся тесто разделите на две части, из каждой скатайте шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 1,5-2 часа.

3. Одну часть достаньте из холо-

дильника, раскатайте толщиной 0,5 см, вырежьте фигурные печенки, в половине которых сделайте «окошки». Выпекайте в духовке при температуре 180 °C 10-15 минут. Повторите со второй частью теста.

4. На целые печенки положите джем. Печенки с «окошками» посыпьте сахарной пудрой. Соедините эти две части, слегка надавливая друг на друга.

СОВЕТ! Орехи лучше всего перемалывать в блендере или кофемолке, добавляя 1 ч. л. сахара на каждые 50 г. Так орехи не превратятся в пасту, а сохраняют консистенцию муки.

Наталья Егорова, г. Воронеж



Печенье с пожеланиями

Наша семейная традиция уже несколько лет: готовить эти съедобные конвертики и вкладывать в них самые добрые, самые теплые пожелания на Новый год. Уверена, вам тоже понравится такая идея. Тем более рецепт очень простой.

- 1 ст. муки
- 100 г сахара
- 4 яичных белка
- ванилин

1. Заранее заготовьте бумажечки, на которых будут написаны пожелания на Новый год.
2. Яйца взбейте до пышной пены. Добавьте сахар и ванилин, продолжая взбивать. Когда масса станет густой, всыпьте муку и аккуратно перемешайте, чтобы тесто не осело. Оно должно быть похоже на густую сметану. Поставьте тесто в холодильник на 15-20 минут.
3. На противень постелите силиконовый или тефлоновый коврик. Можно взять бумагу, но она должна быть плотной, чтобы печенье быстро от нее отходило.
4. Наливайте тесто кружочками диаметром 6-7 см. Они должны быть однородные и тонкие. Выпекайте в духовке при температуре 180 °С 5-8 минут. Ориентируйтесь на края: как только они начнут румяниться, готово.
5. Снимите печенье с коврика, в центр поместите бумажку с пожеланием, потом аккуратно сложите пополам, как вареник, и сверните кончики. Поместите печенье в стакан, подходящий по размеру, чтобы оно остыло и сохранило форму.

СОВЕТ! Лучше за один раз выпекать поменьше печенья и сворачивать его еще горячим. Когда оно остывает, то начинает ломаться. Поэтому придавать ему форму нужно быстро.

Анастасия Максимова, г. Рязань

Классика новогодней выпечки, которая создает праздничное настроение своим видом и вкусом.

Имбирное печенье

- 300 г муки
- 2 ст. л. меда
- 100 г сахара
- 150 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1/2 ч. л. соды
- молотые корица и имбирь по вкусу
- 1 яичный белок
- 250 г сахарной пудры
- 1 ч. л. лимонного сока

1. Взбейте миксером до пышности мягкое масло (100 г) с сахаром. Добавьте мед и яйцо, взбейте до гладкого состояния массы, чтобы появился глянцевый блеск.
2. Муку смешайте с корицей и имбирем, добавьте соду. Обязательно просейте сухую смесь и добавьте к массе из масла. Замесите тесто, заверните в пищевую пленку и положите в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь.
3. Готовое тесто раскатайте толщиной 0,5 см, формой вырежьте фигурные печенья, положите на противень с пер-



гаментом и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 7-10 минут.

4. Для украшения сделайте глазурь: просейте сахарную пудру через мелкое сито, добавьте к ней сначала охлажденный белок, потом лимонный сок. Все тщательно вымесите вилкой или венчиком. Если масса получается слишком густой, можно добавить немного воды комнатной температуры. Переложите глазурь в кондитерский мешок и украсьте печенье.

СОВЕТ! Полученное тесто можно заморозить. Размораживать его лучше, переложив на ночь в холодильник, а затем — при комнатной температуре.

Полина Лунева, г. Ейск

«Снежные вершины»

Печенье с насыщенным вкусом миндаля и приятной текстурой, ароматное да еще и красивое на вид!

- 1 яйцо
- 50 г сахара
- 1/2 ч. л. сока лимона
- 150 г миндаля
- 50 г манной крупы
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. растительного масла
- ванилин
- сахарная пудра

1. В блендере измельчите миндаль до состояния муки. Добавьте ванилин, разрыхлитель и манную крупу.

2. Яйцо взбейте с сахаром до пиков. Соедините со смесью миндаля и манной крупы. Добавьте растительное масло. Накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на полчаса.
3. Из теста слепите небольшие шарики и обваляйте в сахарной пудре. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, выпекайте 20-25 минут в духовке, разогретой до 170 °С.



Ирина Романова, г. Павловск

Если нужен ужин для всей семьи за 30 минут, то этот рецепт — настоящее спасение. Минимум затрат и максимум вкуса!

- 3 куриные грудки
- 200 г грибов (лучше шампиньонов)
- 4 зубчика чеснока
- 100 г сливочного масла
- 200 мл сливок
- растительное масло (для жарки)
- соль и приправы по вкусу



Курица в грибном соусе

1. Куриные грудки нарежьте кубиками примерно 2х2 см. На сковороде смешайте растительное и сливочное масло (50 г), добавьте соль и приправы, выложите мясо и на большом огне обжарьте до золотистой корочки. Уберите курицу со сковородки.
2. В оставшееся масло добавьте зубчики чеснока,

ножка, раздавленные ножом, и прожарьте их около минуты. Уберите из масла.

3. Нарезанные грибы положите на сковороду, поджарьте до золотистого цвета и залейте сливками, посолите, поперчите. Помешивая, доведите до кипения и готовьте, пока соус немного не загустеет. Выложите куриное мясо и потушите еще 3-5 минут.

Маргарита Сергеева,
г. Анапа

Просто, быстро, аппетитно

Вкусное блюдо не обязательно должно быть сложным, и за полчаса можно приготовить настоящий кулинарный шедевр.

Филе трески с помидорами

- 1 кг филе трески
- 5 ст. л. растительного масла
- 2 лимона
- 20 помидоров черри
- 100 г петрушки
- соль и перец по вкусу



1. Рыбное филе разрезать на пять равных частей. Каждую положить в пакет для запекания. Туда же добавить 1 ложку растительного масла, 2-3 кружочка лимона, 4 помидора черри, разрезанных пополам, 1-2 ч. л. мелко нарубленной петрушки, соль, перец. Пакеты прочно завязать и аккуратно встряхнуть 2-3 раза.
2. Духовку разогреть до 180 °С, поставить в нее рыбу на 15 минут.

Юлия Сабко, г. Фрязино

Для этого блюда лучше всего подходят вчерашние макароны, но и свежесваренные тоже получаются очень вкусными.

Запеканка из макарон с сыром

- 250 г макарон
- 250 мл молока
- 2 яйца
- 150 г сыра
- 50 г грецких орехов
- 50 г сливочного масла
- соль, приправы по вкусу

1. Отварите макароны. Молоко и яйца хорошо смешайте, посолите, добавьте любимые приправы. Сыр потрите на средней терке, орехи — на мелкой, добавьте к яйцам с молоком.
2. Форму для запекания обильно смажьте

маслом, положите туда макароны, вылейте сырно-яичный соус, перемешайте.

3. Готовьте в заранее разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

Александра Калинкина,
г. Северодвинск

Салат «Легкий» с тунцом

- 100 г консервированного тунца
- 2 яйца
- 1 огурец

- листья салата
- зелень
- 50 г несливочного йогурта
- соль, перец по вкусу

1. Яйца отварите и разрежьте на 4 части каждое. Слейте жидкость из консервы, выложите рыбу и разберите ее на небольшие кусочки. Нарежьте огурец кубиками.

2. В салатник выложите листья салата, сверху поместите яйца, тунец, огурец, посолите, поперчите, добавьте зелень. Заправьте салат йогуртом.

Лариса Данкова,
Ленинградская обл.

Прекрасный вариант быстрого ужина для тех, кто не любит есть на ночь много.

Свежий взгляд на классику



Руллет «Селедка под шубой»

Сложно представить праздничное застолье без селедочки под шубой. А что, если придать ей новый вид? Руллет всегда выглядит эффектно. И удобно подавать его отдельными порциями.

- 3 яйца
- 2 свеклы
- 2 картофелины
- 2 моркови
- 1 луковица
- 250 г филе слабосоленой сельди
- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- зелень (для украшения)
- соль, черный молотый перец по вкусу

1. Свеклу запеките в духовке, предварительно завернув в фольгу. Сварите морковь, картофель и яйца.

2. На средней или мелкой терке натрите овощи и яйца. Сметану смешайте с майонезом, добавьте немного черного молотого перца. Все положите в отдельные миски, посолите и смешайте с небольшим количеством сметанно-май-

онезного соуса, поставьте в холодильник.

3. Равными небольшими кусочками нарежьте лук и селедку.

4. Расстелите пищевую пленку в два слоя размером 40х60 см. Сначала выложите свеклу, немного утрамбуйте ее. Затем картофель, морковь и яйца. Ближе к краю будущего руллета выложите селедку, сверху нее — репчатый лук.

5. Помогая себе пленкой, сверните плотный руллет и уберите в холодильник минимум на 3 часа, а лучше на всю ночь.

6. Подавать блюдо лучше уже нарезанным порционными кусочками и украшенным свежей зеленью.

Ирина Маслова,
Псковская обл.

Совет!

♦ Чтобы убрать горечь у измельченного лука, положите его в сито и обдайте кипятком или залейте лимонным соком и дайте постоять 5-10 минут.

♦ Если при натирании свекла выделила много сока, отожмите ее и слейте сок. Руллет не станет менее сочным, но готовить его будет проще.

Часто новое – это хорошо забытое старое. Так и с рецептами: стоит только что-нибудь добавить, и блюдо становится необычным.

Блинный торт со шпротами

- 8 яиц
- 1 банка шпрот в масле
- 3 плавящихся сырка
- 2 зубчика чеснока
- 150 г молока
- 4 ст. л. муки
- 4 ст. л. майонеза
- соль по вкусу

1. Яйца взбейте с солью, влейте молоко, постепенно добавляйте муку, все тщательно перемешайте и из полученного теста испеките блинчики.

2. Из консервы слейте масло, шпроты тщательно разомните вилкой до однородной массы. Добавьте 1 зубчик чеснока и 2 ст. л. майонеза, все перемешайте.

3. Сырки предварительно положите минут на 10 в морозилку, затем натрите на мелкой терке. Добавьте 1 зубчик чеснока, оставшийся майонез, перемешайте.

4. Собирайте торт следующим образом: блинчик, сырная начинка, блинчик, рыбная начинка.

5. Обратите внимание, что начинки не должно быть слишком много. Хорошо распределите ее по блинчику, чтобы было удобнее резать.

Анна Владимировна, г. Дмитров



Свекольный салат «На новый лад»

- 10 тарталеток
- 2 маленькие свеклы
- 150 г сыра
- 3-4 зубчика чеснока
- 5 черносливин
- 5 шт. кураги
- 10 ст. л. майонеза
- 60 г грецких орехов
- 2 веточки укропа

1. Свеклу сварите, очистите и натрите на средней терке.

2. Курагу и чернослив на 10-15 минут залейте кипятком, потом обсушите и нарежьте очень мелкими кубиками. Сыр натрите на средней терке. Чеснок пропустите через пресс или порубите ножом. Оставьте немного орехов для украшения, а остальные измельчите блендером до средней крошки.

3. Смешайте все ингредиенты и разложите в тарталетки. Сверху украсьте кусочком грецкого ореха и укропом.

Людмила Гришина,
г. Истра



«Рождественское полено»

Мягкий бисквит,
пропитанный
нежным кремом.
Начинка из вишни
добавляет торту
пикантную кис-
линку. И конечно
же, необычный
внешний вид, бла-

годаря которому
торт станет
украшением
стола. Да, его
приготовление по-
требует терпения
и времени, но, по-
верьте, результат
вас восхитит.

Бисквит:

- противень размером 30x40 см
- 5 яиц
- 150 г сахара
- 10 г кукурузного крахмала
- 120 г муки
- 25 г какао-порошка
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 100 мл молока

Начинка:

- 200 г замороженной вишни
- 100 г сахара
- 400 г сыра маскарпоне
- 150 мл сливок (33 %)
- 100 г сахарной пудры

Шоколадный крем:

- 2 желтка
- 40 г сахара
- 15 г кукурузного крахмала
- 150 г молока
- 50 г горького шоколада
- 80 г сливочного масла

1. Приготовьте бисквит. Для этого взбейте яйца с сахаром до пышной пены, частями добавляя крахмал. Просейте муку, смешайте с какао-порошком, разрыхлителем и постепенно вводите во взбитые яйца, перемешивая венчиком. Затем порционно влейте

молоко комнатной температуры. Влейте тесто на противень, застеленный пекарской бумагой. Разровняйте и выпекайте 12-15 минут в предварительно разогретой до 180 °С духовке. Готовый еще горячий бисквит отделите от пекарской бумаги, сверните в рулет и оставьте остывать.

2. В кастрюлю с толстым дном положите замороженную вишню, добавьте 100 г сахара и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 10 минут. Дайте полностью остыть. Холодные сливки взбейте с маскарпоне до пышной массы. В самом конце процесса добавьте сахарную пудру.

3. Разверните остывший рулет, нанесите сливочный крем, распределите по всей площади коржа. Сверху положите вишневую начинку. Плотнo сверните рулет, заверните в фольгу и положите на 2-3 часа в холодильник.

4. Для приготовления шоколадного крема желтки взбейте с сахаром и крахмалом. Доведите до кипения молоко, снимите с плиты, и, постоянно помешивая, влейте в него яичную смесь. Вер-

ните на минимальный огонь и, продолжая мешать, варите крем до загустения. Затем снимите с огня и добавьте натертый на терке шоколад. Тщательно перемешайте, чтобы шоколад растворился полностью. Переложите крем в чистую миску и накройте пищевой пленкой так, чтобы она лежала на креме. Дайте остыть до комнатной температуры, добавьте сливочное масло и взбейте крем до однородного состояния.

5. Рулет достаньте из холодильника и с одной стороны отрежьте небольшой кусочек размером 5-6 см. Сформируйте из него сучок. Можно развернуть и убрать часть крема, чтобы он был потоньше, или с одной стороны срезать под углом, чтобы было проще прикрепить сучок к основному полену с помощью шпажек. Весь торт смажьте шоколадным кремом, имитируя кору дерева. Для этого можно использовать вилку и сделать фактуру. После этого поставьте торт еще на час в холодильник.

Ольга Власова, г. Москва



Родом из детства

Когда деревья были большими,
солнце — ярким, а еда —
самой вкусной!

Вкус, знакомый многим с детства. А главный секрет этой запеканки в том, что тут нет муки. И еще перед выпечкой ее поливают сливочным маслом, чтобы получилась вкусная корочка

Творожная запеканка «Как в садике»

- 1 кг творога
- 3 яйца
- 200 г сахара
- 60 г манной крупы
- 1/4 ч. л. соли
- 50 г сливочного масла
- ванилин
- изюм (по желанию)

1. Творог протрите через сито, чтобы он стал похожим на крем.
2. Отделите белки от желтков. Желтки смешайте с сахаром и ванилином, взбейте до белой пены. Белки с солью взбивайте до устойчивых пиков.
3. Соедините творог с желтками, всыпьте манку, аккуратно перемешайте и оставьте на 15-20 минут.
4. Если добавляете изюм, предварительно запарьте его в горячей

воде на 15-20 минут, потом немного обсушите.

5. В творожную массу положите белки и изюм, перемешайте снизу вверх.

6. Форму для запекания смажьте мягким сливочным маслом и немного присыпьте манкой. Выложите творожную массу. Растопите 50 г сливочного масла и полейте им запеканку, сверху накройте фольгой. Разогрейте духовку до 180 °C и поставьте форму на полчаса. Снимите фольгу и готовьте запеканку еще 20 минут.

Лидия Кольцова, г. Анапа

Закуска из свеклы «По-царски»

- 400 г свеклы
- 1 луковица
- 4 ст. л. ароматного растительного масла
- 4 маринованных огурца
- 200 г лечо
- 4 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. смеси молотых перцев
- 2 ст. л. уксуса (9 %)
- 2 ст. л. кедровых орехов
- 1 ст. л. зерен граната
- соль, укроп по вкусу



Молочный коктейль «Тот самый»

На 3 порции

- 300 мл молока (не менее 3,2 %)
- 100 г мороженого (сливочное или пломбир)
- 75 г фруктового сиропа

1. Поставьте молоко на 30 минут в морозилку. Хорошо, если в нем начнут появляться ледяные хлопья. Оптимально, чтобы температура молока была 0 °C. Перелейте охлажденное молоко в высокую емкость и взбейте миксером. Через 3-4 минуты оно начнет пениться и увеличится в объеме в два раза. Добавьте мороженое и фруктовый сироп, взбивайте еще около двух минут. Коктейль готов! Наслаждайтесь тем самым вкусом!

Виктория Гончарова, г. Мурманск

Селедочное масло

- 200 г сливочного масла
- 60 г соленой сельди
- 50 мл молока
- столовая горчица по вкусу

1. Селедку очистите, удалите кости, залейте молоком и оставьте на два часа. После этого промокните бумажным полотенцем, измельчите в блендере.
2. Размягченное сливочное масло разотрите с горчицей до однородности. Добавьте к селедке и взбейте блендером до однородной массы.
3. Поставьте в холодильник на 1-2 часа. Селедочное масло готово! Хранить в закрытой таре.

Мargarита Петренко,
Орловская обл.



1. Нарежьте лук тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле. Свеклу натрите на терке длинной соломкой, выложите на сковороду к луку, добавьте уксус и тушите на медленном огне 10-15 минут.
2. Огурцы натрите на терке или нарежьте тонкой соломкой, чуть отожмите и добавьте к свекле с луком. Посолите, поперчите, перемешайте. Тушите 2-3 минуты. Положите лечо и продолжайте готовить на небольшом огне еще 10 минут. В конце приготовления добавьте мелко рубленные чеснок и укроп. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут.
3. Украсьте обжаренными кедровыми орешками, зернами граната и подавайте в теплом или холодном виде.

Людмила Авдеева,
г. Иваново

Вкусно и полезно

Есть мнение, что полезная еда – безвкусная, несоленая, неаппетитная. Давайте вместе развеим этот миф!



Зразы картофельные с морковью

Сытный и полезный рецепт. Может быть как гарниром, так и самостоятельным блюдом.

- 7 картофелин
- 4 ст. л. муки
- 1 луковица
- 2 моркови
- 4 ст. л. растительного масла
- панировочные сухари (по желанию)
- соль и специи по вкусу

1. Картофель отварите в мундире. Почистите, растолките в пюре. Добавьте муку, соль и специи. Замесите

сите пластичное тесто.

2. Лук мелко нашинкуйте, морковь потрите на мелкой терке. Пожарьте овощи, посолите, добавьте любимые специи.

3. Возьмите немного картофельного теста, положите в центр морковную начинку, сформируйте пирожок.

4. Готовить зразы можно двумя способами. Первый — в духовке. Для этого смажьте форму растительным маслом, выложите зразы, сверху смажьте их яичным желтком. Выпекайте при температуре 190 °C 25-30 минут. Второй способ — на сковороде. Зразы обваливайте в панировочных сухарях, чтобы сохранить сочность, и обжарьте на растительном масле в сковороде с закрытой крышкой.

Дарья Евсеева, г. Пенза



Томатное перлотто

Пока не приготовила это блюдо, не понимала вкус перловки. Теперь это один из самых любимых гарниров: так все вкусно и сытно получается. А главное — полезно.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| • 1 ст. перловой крупы | • 1 веточка петрушки |
| • 400 г помидоров в собственном соку | • 1 веточка укропа |
| • 3 ст. л. томатного соуса | • 2 ст. л. растительного масла |
| • 1 луковица | • 100 г тертого сыра |
| • 4 зубчика чеснока | • соль, сахар и перец |

1. Перловку залейте кипятком и оставьте набухать на ночь. Утром слейте воду, еще раз залейте кипятком так, чтобы он покрывал крупу на 1 см, сварите на медленном огне.

2. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами, чеснок раздавите плоской частью ножа. Подрумяньте на растительном масле. С помидоров снимите кожицу, разомните вилкой, смешайте с соком и томатным соусом, добавьте в сковороду к луку и чесноку. Мелко нарежьте зелень и насыпьте к овощам. Посолите и поперчите по вкусу, обязательно добавьте щепотку сахара. Все это потушите под крышкой 3-5 минут.

3. Выложите в томатно-луковый соус готовую перловку, перемешайте и потушите еще 3-5 минут под закрытой крышкой. Подавайте, посыпав сверху тертым сыром.

Ирина Ручнова, Воронежская обл.

Творожно-яблочная запеканка

Диетический рецепт, который спасает, когда очень хочется выпечки, а сдобу или другие сладкие плюшки нельзя.

- 500 г творога (нежирного)
- 5 ст. л. сметаны
- 2 яйца
- 1 ст. л. манной крупы
- 3 яблока
- сахар по вкусу
- мед (по желанию)



1. Творог протрите сквозь сито, добавьте 3 ст. л. сметаны, яйца и манную крупу. Если любите сладкое, вмешайте 1-2 ст. л. сахара. Но можно и без него. Оставьте творожное тесто настояться минут 20 в теплом помещении.

2. Яблоки нарежьте слайсами или небольшими кубиками, как вам больше нравится.

3. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите половину творожной массы, затем — яблоки. Аккуратно утрамбуйте фрукты и, если не добавляли сахар, покройте яблоки медом, а сверху положите второй слой творожного теста. Полейте запеканку 2 ст. л. сметаны.

4. Выпекайте в духовке 25-30 минут при температуре 180 °C.

Анастасия Шаповалова, г. Ижевск

Традиции и вдохновение

Любое привычное блюдо можно сделать особенным, если добавить немного фантазии, души и заботы.

Хлебный суп

- 300 г черного (ржаного) хлеба
- 2 луковицы
- 1 яйцо
- 100 г шампиньонов
- 1 плавный сыр
- 1 л мясного бульона (лучше куриного)
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец, специи по вкусу
- тыквенные семечки и сухарики (для красивой подачи)

1. Лук и хлебный мякиш нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле сначала лук до золотистой корочки, потом добавьте хлеб и потушите под крышкой около 7 минут.

2. Отлейте 1 стакан бульона и оставьте его, а остальной вылейте в кастрюлю, выложите туда луково-хлебную зажарку, посолите, поперчите, добавьте любимые специи и варите на умеренном огне.

3. В стакан с бульоном добавьте яйцо, хорошо перемешайте. Когда суп закипит, тонкой струйкой, постоянно помешивая, вылейте туда яйцо с бульоном. Важно, чтобы яйцо полностью разошлось и не осталось крупных хлопьев. Снимите кастрюлю с плиты и накройте крышкой.

4. Шампиньоны нарежьте, поджарьте на растительном масле до легкого румянца, добавьте тертый сыр. Затем переложите в суп и снова поставьте его на средний огонь. Доведите до кипения и варите до тех пор, пока сыр полностью не растворится.

5. При подаче суп можно посыпать тыквенными семечками и маленькими сухариками.

**Анастасия Волкова,
г. Рязань**

Чесночный хлеб с сыром

- 300 г муки
- 125 г молока
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 200 г сыра моцарелла
- 4 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. сахара
- петрушка (свежая или сушеная) по вкусу

1. 1 ст. л. муки смешайте с сухими дрожжами.

2. В глубокую миску вылейте молоко комнатной температуры, добавьте муку с дрожжами, яйцо (комнатной температуры), соль и сахар, все тщательно перемешайте. Затем порциями высыпьте половину муки, замешивая тесто. Влейте 30 г теплого растопленного сливочного масла, положите оставшуюся муку. Замесите тесто.

3. Стол припылите мукой, выложите тесто и продолжайте месить руками до более упругого состояния. Затем накройте сверху чистой миской и оставьте так на 15-20 минут.

4. Моцареллу нарежьте небольшими квадратиками. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с растопленным сливочным маслом.

5. Тесто переложите на противень, укрытый пекарской бумагой, руками сформируйте лепешку, сделайте надрезы вдоль и поперек на середину толщины хлеба. Промажьте обильно чесночным маслом и в надрезах разместите сырные квадратик.

6. Выпекайте хлеб в разогретой до 180 °C духовке 20-25 минут. После посыпьте петрушкой.

Валентина Талдыкина, г. Орел

Реклама 16+

Дорогая редакция!
Спасибо вам за полезные рецепты! В прошлом номере был ирландский хлеб с картофелем. Как моим внукам понравился этот хлебушек. Пеку его каждую неделю. А теперь они просят приготовить им суп в хлебе. Видела, что такое бывает, но сама никогда не делала. Может, ваши подписчики поделятся проверенным рецептом?

**Елизавета Макарова,
г. Ярославль**

Нам очень приятно, что вы готовите по нашим рецептам, и многие из них становятся вашими любимыми. В следующем номере мы обязательно поделимся рецептом вкусного супа в хлебе! Чтобы не пропустить его и еще много интересных блюд, найдите время сегодня-завтра и сходите на почту, чтобы успеть подписаться на нашу газету.



Наш
подписной
индекс:

ПВ600

Оставайтесь с нами и получайте лучшие рецепты на все случаи жизни каждый месяц!

Нет предела совершенству

Кулинария – это постоянное совершенствование своих навыков. И тут на помощь приходят секреты более опытных хозяюшек, которые присылают нам теплые письма со своими кулинарными советами.

Хрустящий картофель



Всегда мечтала научиться жарить картошку так, чтобы у нее была хрустящая корочка. К сожалению, не получалось: то недожарю, то пережарю. Недавно узнала секрет, как готовить картошку так, чтобы она была хрустящей, а не рассыпалась или превращалась в кашу.

После того как очистите клубни, хорошо вытрите их бумажной салфеткой. Так вы уберете лишнюю влагу. Только после этого нарежьте на нужные кусочки и выложите в сковороду с разогретым подсолнечным маслом. И еще небольшой нюанс: солить картошку нужно только в самом конце приготовления. Иначе получается, что она не жарится, а тушится, следовательно, хрустящей корочки не получится.

Татьяна Олейникова, Псковская обл.

Если морковь стала мягкой

Все мы иногда сталкивались с тем, что морковь полежит в холодильнике или ящике с овощами и становится мягкой. Я недавно узнала способ, как снова сделать ее свежей и хрустящей.

Помойте ее под проточной водой и поместите в банку с ледяной водой. Можно даже добавить лед. Оставьте ее на 15-30 минут. После этого морковь снова станет твердой и хрустящей.

Кристина Макарова, с. Красное

Самая сочная курочка

Куриное мясо полезно, но при жарке оно часто получается сухим, а не сочным, поэтому невкусным, особенно, если готовить

грудку. Я нашла способ, как сделать курочку сочной всегда.

В 1 л теплой воды добавьте 1/4 ст. соли и 1/2 ст. сахара. В этом рассоле вымочите куриное мясо. Рассчитать время маринования несложно: на 1 кг веса — 1 час нахождения в рассоле. После этого достаньте мясо и протрите салфеткой, чтобы удалить лишнюю влагу и соль.

Не забывайте, что после такого маринада солить курицу при приготовлении не надо.

Жанна Новикова, г. Ростов-на-Дону

Рубиновый цвет борща

Знаю, что многие хозяйки не могут добиться красивого оттенка этого супа. Расскажу, как делаю я.

Свеклу режу тонкими брусочками и обжариваю отдельно от других овощей до появления еле заметной корочки, потом доливаю в сковороду воду и тушу свеклу 3-5 минут. В конце добавляю немного сахара.

Выкладывая поджаренную свеклу в суп в последнюю очередь. И уже совсем в конце варки я добавляю в кастрюлю либо немного уксуса, либо рассола от огурцов. Кислота помогает зафиксировать цвет борща.

Раиса Захарова, г. Тольятти



Золотистый наваристый куриный бульон

Чаще всего мы готовим бульон так: просто кладем курицу в воду, солим и варим. Но чтобы он получился наваристый и красивый, нужно следовать нескольким простым правилам.

Курицу помойте и положите в кастрюлю с очень холодной водой. Поставьте ее на плиту на маленький огонь и начните нагревать. Как только вода закипит, подождите пару минут, выключите газ и слейте первый бульон.

Помойте кастрюлю, наберите чистую воду, положите в нее курицу и поставьте на средний огонь.

Лук и морковь обжарьте немного на сухой сковороде и выложите в кастрюлю с курицей, когда бульон начнет закипать. В это же время добавьте соль и специи. После того как бульон будет готов, обязательно процедите его.

СОВЕТ! Курица должна не вариться в кипятке, а томиться в очень горячей воде часа 1,5-2. Тогда бульон получится прозрачным, но наваристым. Поэтому внимательно следите, чтобы вода в кастрюле не бурлила

Мария Свиридова, с. Верхняя Хава



Быстрая чистка ковра

У нас в доме живут три кошки и две собаки, поэтому на коврах часто собирается их шерсть. Знаю, что эта проблема знакома многим, поэтому поделюсь своим способом быстрой сухой чистки ковра.

Надеваю резиновую перчатку, брызгаю на нее лаком для волос и собираю с ковра всю шерсть. Очень легко и быстро.

Затем рассыпаю по коврику пищевую соду, которая отлично впитывает влагу и запахи. Оставляю на пару часов, после тщательно убираю пылесосом.

Ольга Васильева, г. Воронеж



Моем окна без разводов

Даже от дорогих моющих средств иногда на стеклах окон могут оставаться разводы. Мне справиться с этой проблемой помогает старый бабушкин метод: вода с крахмалом.

В 1 л теплой воды развожу 1 ст. л. картофельного крахмала. Все тщательно перемешиваю, чтобы крахмал полностью растворился.

Это средство наношу на стекла, потом прохожусь влажной мягкой тряпкой и вытираю насухо. Разводов как не бывало!

Наталья Коптелова, г. Саратов



Жиру на кухне не место

Такая проблема, наверное, есть не только у меня: на стенках и дверях кухонного гарнитура неизбежно собирается жир. Я пробовала сильные моющие средства. Практически не помогло, зато на одной стенке я испортила поверхность едким средством.

По совету подруги попробовала народный метод: уксус с водкой.

Для того чтобы приготовить чистящий раствор, нам будут нужны: 1 стакан воды, полстакана уксуса и полстакана водки. Все это необходимо смешать и перелить в пульверизатор.

Для уборки обильно сбрызнуть поверхности по-

лученным раствором, оставить на 2-3 минуты, потом протереть сухой мягкой тряпкой. Если поверхности сильно загрязнены, то нужно повторить процедуру несколько раз.

А еще такой раствор хорошо помогает убрать известковый налет в ванной: на лейке, кранах и душевой перегородке.

Элина Мельникова, Ставропольский край

ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ.

Хитрости, которые помогают в быту

Как сохранить блеск зеркал

Я люблю зеркала: они добавляют пространства в помещении. Но они требуют и тщательного ухода. Чтобы не терять их каждую неделю, я использую доступное средство — картофель.

После того как помою и вытру зеркала насухо, беру половину сырой картофелины и тщательно прохожусь ею по зеркалу. Затем промываю еще раз холодной водой и вытираю. Эффект сияния и блеска у зеркала сохраняется надолго.

Дарья Кулешова, г. Бийск

Натереть сыр? Легко!

Уверена, многие хозяйки знают такую проблему, как натереть плавленый сырок на терке: он размазывается и прилипает.

Да, его можно немного подморозить, но этот вариант не подойдет, если натереть сыр надо здесь и сейчас.

Чтобы решить эту проблему, протрите терку ватным диском, смоченным растительным маслом. После этого сыр не будет склеиваться и размазываться, и терку мыть значительно проще.

Людмила Кирнова, Челябинская обл.



Удобное хранение постельного белья

Очень простой совет, до которого я не смогла додуматься сама, а подсмотрела у подруги. После стирки и глажки она аккуратно складывает постельное белье и упаковывает в наволочку. Это максимально удобно для хранения, так как каждый комплект собран в одном «конвертике». Такой вариант упаковки постельного белья значительно экономит место в шкафу.

Дарья Любимова, г. Киров

Квас из бочки

Любимая газета!

Уверена, что ваши читательницы знают ответы на все вопросы. И я хотела бы попросить помочь мне найти рецепт кваса, который будет максимально похож на тот, что продают летом из бочек. Очень люблю этот напиток, хочется пить его круглый год.

Валерия Шаламова, г. Ейск

В блокнот хозяйки

Добрый совет – на вес золота!
Дорогие читатели, благодарим за ваши интересные письма и мудрые советы!

Я делаю домашний красный квас уже несколько лет. Получается намного вкуснее, чем покупной.

- 5 л воды
- 2 ст. л. цикория
- 1 ч. л. лимонной кислоты
- 650 г сахара
- 1/2 пакетика сухих дрожжей

Смешиваем воду (она должна быть очень холодной, но не ледяной), с цикорием, лимонной кислотой и сахаром. Ставим на огонь, доводим до кипения, даем покипеть 1-3 минуты и снимаем с огня. Когда квас немного остынет и будет как парное молоко, добавляем дрожжи и оставляем квас при комнатной температуре на 3-4 часа. За это время должна появиться пена. Ее снимаем, разливаем квас в бутылки и отправляем в холодильник!

Ирина Болдырева, г. Нижний Новгород

Сочные котлетки

Дорогие подписчицы, поделитесь, пожалуйста, своими секретами, как вы готовите котлеты, чтобы они получались мягкими и сочными и, постояв в холодильнике, не становились сухими.

Мария Лихачева, дер. Горенки



Котлеты получаются сухими, если брать слишком «постный» фарш. Оптимальный баланс: 70 % мяса и 30 % жира. А еще у меня есть несколько своих секретов, которые делают котлетки мягкими и сочными.

- ✓ Я всегда добавляю 50/50 сырой и поджаренный на сливочном масле репчатый лук.
- ✓ Обязательно кладу белый хлеб, вымоченный в молоке. Не сухари, не черный хлеб, а именно булку, которая дает пышность и сочность.
- ✓ Слежу за количеством яиц: 1 яйцо на 500 г фарша. Если больше, то котлеты получаются «резиновыми».
- ✓ Первую минуту я жарю котлеты на большом огне, чтобы появилась корочка, которая сохраняет сок, потом уменьшаю огонь и дожариваю. Так с каждой стороны.

Валерия Панина, г. Серпухов

Солим рыбу вкусно

Снова пишу в вашу газету, чтобы попросить совета. На этот раз хочу узнать, кто и как солил рыбу, чтобы получилось действительно вкусно!

Дарья Васильева, г. Орел

Каждая хозяйка солил рыбу по-своему. Вот мои три проверенных рецепта

Селедка (на 2 рыбки)

- 1 л воды
- 3 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 10 горошин душистого перца
- 2 лавровых листа

Делаю маринад, довожу до кипения, заливаю рыбу целиком или кусками и ставлю в холодильник на 3 дня. Можно добавить репчатый лук, будет вкус совсем как из бочки.

Скумбрия (на 2 рыбки)



- 1 л воды
- 3,5 ст. л. соли
- 1,5 ст. л. сахара
- 1 ч. л. черного чая (1 пакетик)
- 1 горсть луковой шелухи
- черный перец и лавровый лист по вкусу

Делаю маринад вместе с луковой шелухой и чаем, чтобы получился красивый цвет: после закипания варю 2-4 минуты. Затем даю остыть до комнатной температуры и заливаю маринадом рыбу. Отправляю в холодильник на 3 дня и получаю нежную, ароматную, золотистую скумбрию.

Красная рыба (на 500 г филе)



- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- черный перец и цедра лимона по вкусу

Смешиваю все ингредиенты, обсыпаю смесью филе, заворачиваю в пергамент, ставлю под гнет и отправляю в холодильник на сутки. Достая, посыпаю рыбку цедрой лимона, снова заворачиваю в пергамент, ставлю под гнет другой стороной и еще раз на сутки в холодильник. Вот так получается нежная соленая красная рыба.

Ольга Тичук, г. Астрахань

Готовим, а не покупаем



Торт «Чародейка»

Для коржей:

- 4 яйца
- 150 г сахара
- 150 г муки
- 30 мл растительного масла
- 1 ч. л. разрыхлителя
- щепотка соли

Для крема:

- 2 яйца
- 500 мл молока
- 60 г сливочного масла
- 150 г сахара

1. Для приготовления коржей взбейте яйца, соль, сахар и растительное масло до пышной белой пены. Добавьте разрыхлитель и порциями введите муку. На дно формы для выпечки положите пекарскую бумагу и вылейте туда тесто, которое будет похоже на очень густую сметану. Выпекайте около 40 минут в духовке, разогретой до 180 °С. Достаньте готовый корж, дайте остыть до комнатной температуры, достаньте из формы и поставьте в холодильник на 5-6 часов.

2. Для крема взбейте венчиком яйца с сахаром и ванилином. В кастрюле подогрейте молоко до теплого состояния, отлейте 3-4 ст. л. молока, смешайте с крахмалом, чтобы не было комочков, добавьте в кастрюлю. Постепенно влейте яйца с сахаром. Постоянно помешивая, варите крем до загустения. Как только он немного остынет, добавьте сливочное

- ванилин
- 30 г кукурузного крахмала
- щепотка соли

Для сиропа:

- 150 мл воды
- 100 г сахара
- 15 мл коньяка

Для глазури:

- 100 г молочного шоколада
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. молока

масло, тщательно размешайте.

3. Для сиропа смешайте сахар и воду, поставьте на огонь, доведите до кипения и проварите около 3-5 минут, постоянно помешивая. После этого добавьте коньяк.

4. Собирайте торт лучше за 2-3 часа до подачи. Корж разрежьте на две равные части вдоль. Положите одну часть на подставку для торта, обильно пропитайте сиропом. Сверху выложите весь крем, затем — вторую часть коржа и тоже пропитайте сиропом. Поставьте торт в холодильник.

5. Для глазури растопите шоколад на водяной бане, добавьте масло, чтобы получилась густая, немного зернистая масса. Влейте молоко и проварите глазурь, чтобы она немного загустела. Потом полейте ей уже практически готовый торт и поставьте снова в холодильник на 1-2 часа для полной пропитки.

Светлана Моисеева, г. Серпухов

- 0,5 кг творога
- 350 мл молока
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. соли (мелкой)
- 1/2 ч. л. соды



Сыр из молока и творога

1. Молоко вылейте в кастрюлю, начните подогревать, но не доводите до кипения. Добавьте творог и, постоянно перемешивая, продолжайте варить.

2. Через 3-5 минут начнет отделяться сыворотка, а творог в молоке будет собираться в единый комок. Помешивая, формируйте творожный ком.

3. Когда сыворотка приобретет зеленоватый оттенок, достаньте творожный ком и положите его в несколько слоев марли, отожмите, чтобы вышла вся лишняя жидкость. Можно оставить под прессом на 5-7 минут.

4. После возвратите творожную массу в кастрюлю, посолите; добавьте яйцо и масло. Тщательно перемешайте до однородности и продолжите варить до тех пор, пока масса не станет тягучей. Добавьте соду. Сыр начнет немного плавиться. Обминяя его лопаточкой, продолжайте варить, пока он не станет отставать от стенок кастрюли.

5. Возьмите любую емкость, смажьте ее маслом и выложите туда сыр. Оставьте остывать при комнатной температуре, а потом поместите в холодильник.

Марина Тихонова,
Курская обл.

Домашний майонез «Пятиминутка»

- 1 яйцо
- 200 мл растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. сока лимона
- щепотка сахара
- соль по вкусу



1. В чашу блендера вылейте масло, лимонный сок, добавьте яйцо и горчицу, взбивайте около минуты. Потом посолите и положите сахар. На невысоких оборотах продолжайте взбивать массу. Буквально через минуту майонез загустеет. Снимите пробу, может, нужно добавить еще соли, сахара или лимонного сока. Продолжите взбивать до полного загустения еще 2-4 минуты.

Зинаида Попова,
г. Североморск

Любимые наши хозяйюшки!

Надеемся, вы с удовольствием и пользой провели время, читая очередной номер любимой газеты. В этот раз мы постарались подобрать для вас интересные рецепты блюд, которые станут украшением праздничного стола. Ведь Новый год — особенный праздник. К нему мы готовимся заранее: продумываем меню, покупаем продукты и произносим главную фразу декабря: «Не трогай, это на Новый год!»

Мы желаем вам, чтобы вас не покидало кулинарное вдохновение, чтобы вы продолжали присылать нам свои рецепты, а мы делились ими с читателями. Пусть в каждом доме подготовка к празднику будет легкой и приятной.

Желаем вам крепкого здоровья, успехов, улыбок и, конечно же, новых кулинарных открытий!

В новом году мы продолжим радовать вас интересными рецептами и полезными советами. Не забудьте подписаться на любимую газету «Наши лучшие рецепты», чтобы и дальше радовать близких вкусными блюдами! Кстати, декабрь пролетает быстро, поэтому не откладывайте поход на почту, чтобы успеть оформить подписку, которая скоро закончится.

Наш подписной индекс: ПВ600.

**С наступающим Новым годом!
До встречи в январе!**

С любовью, ваш редактор

Привычные и необычные Гнезда с тефтелями



**Быстро
и со вкусом!**
Драники
в духовке

Семейные рецепты

Паштет
из куриной
грудки



Душевная выпечка
«Умное» пирожное



**Время
обеда**

Казачий
борщ