

КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ



12+



Фото: Ahanov Michael / Shutterstock.com

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

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 11 НОЯБРЯ



В серии «Домашний повар» выходит новый сборник для тех, кто любит печь и угощать пирогами и пирожками – «Домашняя выпечка».

Запах теста и пекущихся пирогов сам по себе создает в доме непередаваемую атмосферу праздника. А домашняя выпечка – это символ настоящего уюта и тепла, которое объединяет людей, собравшихся за столом.

В нашем сборнике вы найдете интересные рецепты:

- пирогов и пирожков;
- печенья и кексов;
- кишей и пиццы;
- маффинов и пудингов;
- тортов и пирожных и многое другое.

Помимо полезных советов и информации о времени приготовления каждого блюда мы добавили и таблицу мер и объемов – на случай, если под рукой не окажется кухонных весов и мерных стаканов.

Пусть ваша выпечка радует вас, близких и друзей новыми вкусами.

Приятного аппетита!

От редакции 4

КАШИ

Кушай кашу – станешь краше.....	6
Перловая каша «Бабушкина»	8
Традиционная пшенная каша	9
Манная каша «Идеальная».....	9
Рисовая каша с изюмом, курагой и яблоком	10
Пшеничная каша	11
Овсянка с бананами и орехами.....	12
Пшенная каша с курицей и кабачком.....	12
Булгур с фасолью и мясом	13
Кускус с овощами.....	14
Рис с овощами и яйцами	15
Гречневая каша с капустой.....	15
Ячневая каша с овощами и грибами.....	16
Гороховая каша	17
Кукурузная каша с плавным сыром и яйцами.....	17
Каша «Княжеская».....	18
Суворовская каша.....	19
Тихвинская каша.....	19
Рисовая каша с апельсином и курагой на кокосовом молоке.....	20
Манная каша с маком.....	21
Молочная каша из киноа.....	21
Суфле из овсяной каши.....	22
Рисовая каша со сливками и соленой карамелью	23
Гурьевская каша	24

СЫРНИКИ

Сырники ароматные.....	26
Румяные сырники.....	26
Сырники с бананом.....	27
Овсяные сырники	27
Кокосовые сырники с грецкими орехами	28
Творожные палочки	29
Сырники с изюмом.....	29
Сырники с кабачком.....	30
Сырники с тмином.....	30
Сырники с зеленью и сулугуни	31
Сырники с брокколи.....	31
Сырники дачные.....	32
Сырники для малышей.....	33
Диетические сырники	33
Запеченные сырники	36
Сырники с маком.....	37
Воздушные сырники.....	37
Молочный соус.....	38
Банановый соус.....	38
Черничный джем	38

Шоколадный соус.....	39
Карамелизованная слива.....	39
Пряная вишня.....	39
Как выбрать творог для сырников	40
Советы по приготовлению сырников.....	41

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброд с ветчиной	44
Бутерброд с ветчиной и нектарином.....	44
Бутерброд с курицей, беконом и авокадо	45
Сэндвич с пастромой	45
Гренки со шпротами	46
Нью-Йоркский завтрак.....	46
Сморреброд	47
Бутерброд с тунцом и шпинатом	47
Тосты с творогом и клубникой.....	48
Тосты с рикоттой и виноградом	48
Тосты с арахисовой пастой и яблоками	49
Тосты с бананом и голубикой	49
Сэндвич с фрикадельками	50
Горячий сырный бутерброд.....	51
Запеченный бутерброд с апельсином.....	51
Грибное полено	52
Гавайский тост	53
Фаршированная булочка	53
Тостада	54
Рулетки с рыбой.....	55
Рулетки с крабовыми палочками	55
Рулет из лаваша с помидорами и огурцами	56
Конвертики из лаваша с колбасой и сыром.....	57
Кесадила	57
Тост с авокадо и яйцом пашот	58
Яичница в хлебе	59
Бутерброд с яичным салатом.....	59
Канapé с карамелизованным луком и инжиром.....	60
Канapé с криветками.....	60
Канapé из печени трески и яйцом	61
Канapé с сыром фета и клубникой.....	61
Сэндвич со свеклой и авокадо	62
Чесночные тосты с помидорами и базиликом.....	62
Тосты с вегетарианским паштетом.....	63
Хлебцы с пряными баклажанами.....	63
Хумус	64
Форшмак	64
Грибной паштет.....	65
Паштет с печенью, курицей и пармезаном.....	65



Домашний повар, № 5 (56)/2022

Каша, сырники, бутерброды

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

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

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

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

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

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

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

Заместитель директора департамента рекламы

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

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

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

Время подписания в печать по графику:

17.00 17.08.2022 г., фактическое: 17.00 17.08.2022 г.

Дата производства: 20.08.2022 г.

Дата выхода в свет: 02.09.2022 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 50 148. Номер заказа 645.

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

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

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

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

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

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Любите ли вы завтраки так, как любим их мы? Если нет, то уверяем вас: прочитав наш сборник рецептов, вы тоже станете поклонниками каш, сырников и бутербродов – традиционных блюд для начала удачного и вкусного дня. Именно они настроят вас на волну позитива, а ваш организм – на здоровье и энергичное настроение. И если вы до сих пор уверены, что каш бывает всего три (манка, овсянка и рисовая), а бутерброды делают только с маслом, колбасой и сыром, то вас ждет масса приятных и вкусных открытий. Потому что в нашем сборнике вы найдете:

- ✓ рецепты рассыпчатых и вязких каш на разных видах молока или без молока вовсе;
- ✓ секреты приготовления знакомых с детства и необычных круп, которые появились на прилавках сравнительно недавно;
- ✓ советы по выбору творога для правильных сырников;
- ✓ идеи для вкуснейших топингов и соусов к воздушным сырникам, которые наверняка пригодятся еще и при подаче блинов и оладий;
- ✓ подсказки по гармоничному сочетанию разных видов хлеба и ингредиентов для бутербродов;
- ✓ способы приготовления и подачи как традиционных, так и горячих бутербродов, а также сэндвичей и тостов.

ГОТОВЬТЕ С НАМИ, ЧТОБЫ КАЖДОЕ ВАШЕ УТРО БЫЛО ВКУСНЫМ И ДОБРЫМ!



КАШИ

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

Если и есть на свете супереда, то это, без сомнения, каши! Даже небольшая порция может насытить на несколько часов, обеспечить витаминами и минералами. А заодно, кстати, благотворно повлиять на пищеварение. Главное – не перебарщивать с маслом. Зато в сочетании с овощами блюда из круп становятся прекрасным диетическим и постным блюдом. Ну, а порция каши с мясом способна заменить собой целый обед. Готовьте на здоровье!

Кушай кашу –

Каша на Руси всегда были основной рациона. Это и понятно: доступно, вкусно, полезно. Наверное, всем детям говорили, что в каше – вся сила. И такое утверждение вполне справедливо. В злаках можно найти массу витаминов и микроэлементов. Так что если разнообразить меню всевозможными кашами, можно обеспечить свой организм всем необходимым. Какими же свойствами обладают разные каши?

ГРЕЧКА

В чем помогает? Гречневая каша способствует выводу из организма вредных токсинов, тяжелых металлов и избыточного холестерина. Кроме того, гречка способствует нормализации артериального давления, укрепляет иммунитет. Гречка имеет невысокий гликемический индекс – всего 50-55 единиц, она рекомендуется для основного питания диабетиков.

Что содержит? Гречку можно назвать лидером среди круп по содержанию железа, в ее составе также есть витамины А, Е и В и много важных микроэлементов, среди них – калий, цинк, фосфор и магний.



ПШЕНО

(делается из проса)

Эта крупа содержит много неповрежденной ценной клетчатки. Пшенная каша способствует выведению из организма шлаков, токсинов и солей тяжелых металлов. Регулярно есть такую кашу рекомендуется сердечникам и диабетикам. Она является низкокалорийным продуктом, поэтому ее часто называют «кашей стройности». Благоприятно влияет на снижение уровня холестерина в крови, очищает сосуды. Борется даже с хронической усталостью и авитаминозом.

Пшено богато витаминами, особенно В1, В2, В5, а также витамином РР. Пшено содержит необходимые организму макро- и микроэлементы: железо, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк.



РИС

Рис – это природный сорбент, который прекрасно выводит вредные токсины из организма. Также он способствует выводу излишка воды. Зерна риса содержат «медленные углеводы», а также белки и минералы. Важно, что рисовая крупа практически не имеет в своем составе жиров. Белок, который содержится в рисе, сходен с белками мяса.

Рис содержит такие полезные микроэлементы, как фосфор, цинк, магний, калий, кальций.

Самые полезные свойства среди разных видов риса имеет дикий (неочищенный) рис.



станешь краше!

МАНКА

(делается из пшеницы мягких и твердых сортов)

Манка – это высококалорийный продукт, эта крупа рекомендована при дефиците веса. Манка позитивно влияет на кожу и волосы, способствует сохранению красоты и молодости, при условии употребления не более 2 раз на неделю. Поддерживает здоровье нервной системы. Она способствует лучшей работе сердца и хорошо влияет на состояние иммунитета. Манная каша способствует повышению иммунитета и стойкости организма к разным заболеваниям.

Манка, приготовленная на молоке, содержит много кальция и полезна для укрепления костей. В манке содержатся витамины группы В и Е.



ОВСЯНКА

Овсянка способствует хорошему пищеварению – она способна обволакивать стенки желудка. С помощью нерастворимой клетчатки, которая содержится в овсянке, из организма выводятся вредные шлаки. Рекомендуют добавлять овсянку в рацион при наличии сахарного диабета, болезнях печени, а также подагре. Эта каша хорошо влияет на кожу, укрепляет волосы и ногти. Она способствует улучшению памяти и внимания, ее рекомендуют при физических и умственных нагрузках. Овсянка прекрасно влияет на организм, даря омолаживающий эффект. Хорошо действует на щитовидную железу, поскольку имеет в своем составе йод. В овсяной каше много нужных для организма микроэлементов: кальций, калий, магний, йод, фтор и другие.

Овсянка – это одна из нескольких каш, которую диетологи рекомендуют для ежедневного употребления.



ПЕРЛОВКА И ЯЧКА

(делаются из ячменя)

Эти каши способствуют укреплению сосудов, они влияют на уничтожение вирусов и микробов благодаря особому веществу – лизину. Также лизин способствует выработке коллагена, и употребление таких каш благотворно влияет на состояние кожи. Ячмень содержит клетчатку, которая способствует очищению организма от шлаков и токсинов, а также выводу из крови холестерина, укрепляет кости, сердце и сосуды.

Крупы из ячменя содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины В, D, Е, РР, минеральные вещества – кальций, магний, фосфор, железо.

КУКУРУЗНАЯ КРУПА

Кукурузная каша считается одним из самых низкокалорийных продуктов, способных выводить из организма жиры.

Эта крупа – уникальный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Ее зерна содержат соли калия, фосфор, магний, медь, витамины группы В, Е, каротин, ферменты.



Перловая каша «Бабушкина»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 стаканов воды
10 стаканов молока
1 стакан перловки
3 ст. л. сливочного масла
соль
сахар



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перловку тщательно промыть и залить холодной водой. Оставить набухать на ночь.
- 2 Молоко вскипятить, залить кипящим молоком разбухшую перловку.
- 3 Поставить на огонь, посолить, варить минут 10-15.
- 4 Посуду с перловкой накрыть крышкой и поставить в разогретую до 100-120 градусов духовку на 1,5-2 часа.
- 5 Выключить нагрев и оставить кашу в духовке еще минут на 40.
- 6 Готовую кашу заправить сливочным маслом.

НА ЗАМЕТКУ

- Есть мнение, что замачивать перловку надо на сутки.
- Можно приготовить такую кашу на воде – получится очень вкусный гарнир.

Традиционная пшенная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшена
2-2,5 стакана воды
2-3 стакана молока
2-3 ст. л. сливочного масла
0,25-0,5 ч. л. соли
1-3 ст. л. сахара

НА ЗАМЕТКУ

- Подавать молочную пшенную кашу можно с фруктами или шоколадом.
- Для жидкой пшенной каши на 1 стакан крупы берут 4-5 стаканов воды или молока.



4
порции



72
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пшенную крупу тщательно промыть водой (5-7 раз) и ошпарить кипятком.
- 2 Выложить крупу в кипящую подсоленную воду, добавить 1 ст. л. масла и, помешивая, варить кашу на малом огне до полуготовности около 10 минут (если хотите кашу погуще, излишки воды можно слить).
- 3 Молоко вскипятить, влить горячее молоко в кашу, добавить сахар.
- 4 Варить кашу до готовности.
- 5 После этого кашу можно поставить в духовку на 40-50 минут при 160 градусах.



- 6 При подаче на стол добавить в кашу оставшееся растопленное масло и перемешать.

Манная каша «Идеальная»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

60-65 г манной крупы
(7-8 ч. л.)
400 мл молока
4 ч. л. сахара
0,25 ч. л. соли
25 г сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кастрюлю с толстым дном сполоснуть холодной водой. Налить холодное молоко. Всыпать манную крупу, перемешать и оставить на 15-20 минут, чтобы манка набухла.
- 2 Перед варкой тщательно перемешать манку с молоком. Поставить кастрюлю на медленный огонь.
- 3 Добавить соль и сахар. Помешивая, довести до кипения. Варить манку, постоянно помешивая, 6 минут.



- 4 Выключить огонь. В готовую манку добавить масло и перемешивать еще минуту. Каша, приготовленная по этому рецепту, получается очень нежной.



2-3
порций



175
ккал



30
минут

Рисовая каша с изюмом, курагой и яблоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г риса
1 стакан молока
2 стакана воды
2 яблока
15 г изюма
15 г кураги
1-3 ст. л. сахара
соль
10 г сливочного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм и курагу промыть и обсушить.
- 2 Рис промыть, залить водой, поставить на максимальный нагрев и довести до кипения. Убавить огонь до минимума и, периодически помешивая, варить рис примерно 10-15 минут, до впитывания воды.
- 3 Влить молоко (можно его предварительно нагреть) и перемешать.
- 4 Яблоки вымыть и удалить семенную коробочку. Нарезать очищенные яблоки и курагу мелкими кубиками и добавить в кашу, добавить изюм, сахар и соль.
- 5 Перемешать и проварить еще примерно 5-7 минут.
- 6 Затем снять кашу с нагрева и добавить сливочное масло. Перемешать, накрыть крышкой и дать постоять несколько минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Пшеничная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

40 г пшеничной крупы
1 стакан молока
1 стакан воды
10 г сахара
1/3 ч. л. соли
10-20 г сливочного масла



2
порции



110
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюле соединить молоко и воду, поставить на огонь, довести до кипения.
- 2 Пшеничную крупу промыть под проточной водой, отбросить на сито, дать воде стечь.
- 3 В закипевшее молоко добавить сахар и соль.
- 4 Помешивая, добавить в кастрюлю пшеничную крупу.
- 5 Варить кашу на маленьком огне с приоткрытой крышкой 20-25 минут, периодически помешивая.
- 6 Затем кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и оставить постоять 10-15 минут.



- 7 Готовую кашу заправить сливочным маслом и подавать.

Овсянка с бананами и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана геркулеса быстрого приготовления
2 банана
1/4 стакана грецких орехов
1,5 стакана воды
1 ч. л. корицы
ванильный сахар
4 ч. л. жидкого меда
1/8 ч. л. морской соли



4
порции



133
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В большой сотейник налить воду, на сильном огне довести до кипения, добавить соль.
- 2 Насыпать в кипящую воду овсянку и половину нарезанных кружочками бананов, огонь уменьшить до минимального и готовить овсянку с бананом, не накрывая сотейник крышкой, периодически помешивая, около 3 минут (за это время жидкость должна почти полностью выпариться, а хлопья разбухнуть).
- 3 Снять с плиты, добавить в кашу оставшийся банан,



- корицу и ваниль. Подавать овсянку с бананом в порционных тарелках, посыпав рублеными жареными орехами и полив медом.

Пшенная каша с скурицей и кабачком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г пшена
300 г куриного филе
300 г кабачка
100 г моркови
1 луковица
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого черного перца
2-3 ст. л. растительного масла
50 г сливочного масла
свежий укроп
около 800 мл кипятка



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пшено тщательно промыть, залить кипятком (250-300 мл) и отставить в сторону.
- 2 Куриное филе нарезать кусочками средней величины.
- 3 В сковороде разогреть сливочное масло и растительное масло. Выложить кусочки филе и обжарить на сильном огне, помешивая, практически до готовности и золотистой корочки (5-7 минут). Обжаренное филе переложить в тарелку.
- 4 Лук и морковь очистить и промыть, нарезать мелкими кубиками, выложить лук и, помешивая, обжарить в течение нескольких минут. Добавить морковь и, помешивая, продолжить готовить вместе еще 3-5 минут.
- 5 Кабачок помыть, нарезать некрупными кубиками. Добавить кабачок в сковороду, тщательно перемешать. Обжаривать еще 2-3 минуты.
- 6 Пшено откинуть на сито, дать воде стечь. Затем пересыпать в сковороду. Перемешать. Влить 500 мл кипятка, приправить по вкусу солью и молотым перцем. Довести содержимое сковороды до кипения, накрыть крышкой и на минимальном огне готовить минут 20. За это время крупа должна дойти до полной готовности. Если вода слишком быстро впитается, влить еще немного кипятка.
- 7 Минут за 5 до готовности пшена добавить в сковороду обжаренное филе, перемешать и прогреть 5-7 минут.
- 8 Готовое блюдо по желанию посыпать рубленым укропом.



Булгур с фасолью и мясом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** С фасоли слить жидкость. В сковороде разогреть растительное масло. Очищенный лук нарезать мелкими кубиками. Выложить лук в сковороду и обжаривать 2-3 минуты на среднем огне. Добавить томатную пасту и готовить, помешивая, еще 2 минуты.
- 2** Говядину нарезать некрупными кусочками, обжарить на сильном огне в растительном масле на отдельной сковороде, периодически помешивая, минут 5-6.
- 3** Влить в сковороду с говядиной 400 мл воды, довести до кипения. Затем уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и томить на медленном огне 45-50 минут, до мягкости мяса. В конце приготовления посолить. Соединить с жаркой, прогреть все вместе пару минут.
- 4** Пока говядина тушится, приготовить булгур. Для этого 450 мл воды довести до кипения. В кастрюле растопить сливочное масло на небольшом огне.
- 5** Булгур промыть, дать стечь воде. Выложить булгур в кастрюлю с маслом. Обжарить булгур, помешивая, 2-3 минуты на среднем огне. Влить в кастрюлю кипятка (450 мл), посолить. Варить булгур на медленном огне под крышкой минут 20. Затем перемешать и оставить под крышкой.
- 6** К готовому мясу добавить в сковороду фасоль, сахар, молотый перец. Перемешать. Готовить еще минут 8-10 на медленном огне. Булгур выложить в тарелку, а сверху – подливку. При желании посыпать блюдо петрушкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г булгура
400 г говядины (гуляш)
300 г красной консервированной фасоли
100 г томатной пасты
1 луковица
соль
сахар
щепотка молотого черного перца
2 ст. л. растительного масла
40 г сливочного масла



4-5 порций



132 кКал



55 минут



Кускус с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г кускуса
 250 мл горячей воды
 1 молодой кабачок
 150 г помидоров черри
 1 стебель лука-порея
 1 морковь
 1 болгарский перец
 соль
 молотый черный перец
 3 ст. л. растительного масла



4
порции



91
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить воду, посолить, добавить оливковое масло и снять с огня.
- 2 Всыпать в кастрюлю кускус и тщательно перемешать. Накрыть крышкой и дать настояться в теплом месте 30 минут. Морковь очистить и нарезать кружочками.
- 3 Тонкими кружочками нарезать белую часть лука-порея. Очистить перец от семян и нарезать соломкой.
- 4 Кабачки очистить и нарезать ломтиками.
- 5 Помидоры черри разрезать пополам.
- 6 На подсолнечном масле в глубокой сковороде слегка обжарить лук-порей. Добавить морковь и жарить ее, помешивая, 5 минут.
- 7 Добавить перец и кабачки. Также обжарить 5 минут. Посолить, поперчить, можно добавить любимые специи. Влить 150 мл воды, накрыть крышкой и тушить 10-15 минут.
- 8 Добавить помидоры черри и потушить еще 5 минут. В сковороду с овощами выложить распаренную крупу. Хорошо помешать. Посолить по вкусу и потушить на маленьком огне под крышкой 10 минут.
- 9 Выключить огонь, накрыть кускус с овощами чем-то теплым и дать упариться 10 минут.

Рис с овощами и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г риса
4 яйца
100 г помидоров
100 г болгарского перца
80 г моркови
0,5 ч. л. молотой паприки
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла
3-4 пера зеленого лука



3 порции



165 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис высыпать в кастрюлю, залить примерно 250 мл воды, посолить, поставить на максимальный огонь и довести до кипения. Убавить нагрев до минимума и варить рис, периодически помешивая, примерно 15 минут.

2 Нарезать перец, помидор и морковь мелкими кубиками. В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло. Выложить морковь и, помешивая, обжарить примерно 3-4 минуты, до мягкости.

3 Добавить перец и, продолжая помешивать, обжаривать примерно 3 минуты.



4 Добавить помидор и всыпать паприку. Обжаривать примерно 2-3 минуты.

5 Отваренный рис добавить к обжаренным овощам. Перемешать.

6 Увеличить огонь до максимума. Разбить яйца в сковороду и сразу перемешать с рисом и обжаренными овощами. Помешивая, готовить около 2-3 минут, до схватывания яиц.

Гречневая каша с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

170 г гречки
300 г капусты
1 морковь
соль
2 ст. л. растительного масла (для жарки)
2 ст. л. соевого соуса



3 порции



120 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сковороду разогреть на среднем огне, насыпать в нее гречку. Помешивая, прокалить гречку до появления характерного аромата и легкого треска. Тщательно промыть.

2 Выложить гречку в кастрюлю или сотейник, залить 350 мл воды и добавить щепотку соли. Поставить на средний огонь и довести до кипения.

3 Капусту нашинковать тонкими полосками. Морковь порезать мелкими кубиками. Выложить овощи в сотейник поверх гречки.



Не перемешивать. Убавить огонь до минимума, накрыть сотейник крышкой и готовить блюдо 10-15 минут, до мягкости овощей и впитывания воды гречкой.

4 Влить в сотейник растительное масло. Перемешать овощи с гречкой.

**СОВЕТ**

● Подавать ячневую кашу можно в качестве самостоятельного блюда или сытного гарнира.

Ячневая каша с овощами и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

160 г ячневой крупы
200 г шампиньонов
1 луковица
1 небольшая морковь
3 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого черного перца
500 мл кипятка

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- 1 Лук и морковь очистить, лук нарезать маленькими кубиками, а морковь натереть на мелкой терке.
- 2 В сковороде разогреть подсолнечное масло и обжарить на нем лук с морковью в течение 3-4 минут на сильном огне. Во время обжаривания овощи часто перемешивать.
- 3 Шампиньоны помыть и нарезать не слишком тонкими пластинками. Выложить в сковороду к обжаренным овощам.
- 4 Обжарить грибы с овощами на среднем огне еще 4-5 минут. Во время обжаривания содержимое сковороды посолить и поперчить.
- 5 Ячневую крупу промыть и выложить в сковороду.
- 6 На среднем огне 1 минуту прогреть содержимое сковороды, непрерывно перемешивая, чтобы крупинки ячки пропитались маслом и все ингредиенты перемешались. Влить крутой кипяток, перемешать. Довести до кипения, при необходимости подсолить, накрыть сковороду крышкой.
- 7 Убавить нагрев плиты до минимального и оставить кашу томиться до полной готовности минут на 20.
- 8 Готовую кашу как следует перемешать, при желании посыпать зеленью.

Гороховая каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г колотого гороха
¼ ч. л. сухого майорана
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли

● Из гороховой каши можно приготовить нежное гороховое пюре с помощью толкушки или блендера. Заправить гороховую кашу можно сливочным маслом и подать в качестве гарнира к основному блюду, или заправить обжаренным луком и подать как самостоятельное блюдо.


2 порции


75 ккал


1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть горох холодной водой несколько раз. Залить водой и оставить на несколько часов.
- 2 Слить воду, еще раз промыть, залить холодной водой.
- 3 Поставить кастрюлю на плиту на средний огонь. Когда вода закипит, снять пену. Убавить огонь до минимума и готовить минут 30, иногда помешивая, чтобы не пригорел. Можно прикрыть кастрюлю крышкой. По необходимости подливать воду.



- 4 Когда горох полностью разварится – добавить соль. Солить нужно только в самом конце, когда горох будет полностью готов.

Кукурузная каша с плавленным сыром и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г кукурузной крупы
30 г сливочного масла
70 г плавленного сыра
2 вареных яйца
1 щепотка молотого карри
1 щепотка сушеного тимьяна
соль
1 щепотка молотого черного перца
зелень для украшения


3 порции


115 ккал


40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В казан или кастрюлю влить 3,5 стакана воды, поставить на огонь и довести до кипения. Кипящую воду посолить и всыпать в нее кукурузную крупу. Периодически помешивая, варить 5 минут.
- 2 Накрыть крышкой и варить 15-20 минут на минимальном огне.
- 3 Сливочное масло и плавленный сыр нарезать небольшими кусочками.
- 4 Вареные яйца порезать.
- 5 Специи, кусочки масла и плавленного сыра выложить в кукурузную кашу,



перемешать и дать настояться под крышкой примерно 5 минут. При подаче добавить нарубленную зелень и вареные яйца.



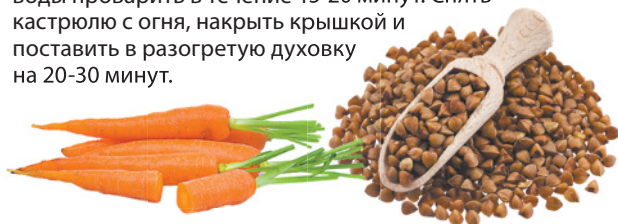
Каша «Княжеская»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 стакана риса
- 0,5 стакана гречки
- 0,5 стакана ячневой крупы
- 0,5 стакана пшена
- 1 стакан натертой тыквы
- 2 луковицы, 2 свеклы
- 3 моркови, 1 огурец
- 5 помидоров
- 3 болгарских перца
- зелень петрушки
- 6 стаканов воды
- 50 г сливочного масла
- 0,5 стакана панировочных сухарей
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Все крупы тщательно перебрать и промыть.
- 2** Лук, морковь, свеклу очистить от кожицы и вымыть.
- 3** Морковь, свеклу и тыкву натереть на крупной терке.
- 4** Лук мелко нарубить. Огурец, помидоры, перец промыть и нарезать ломтиками.
- 5** На дно высокой, смазанной маслом и обсыпанной панировочными сухарями кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее пшено, далее морковь, рис, затем помидоры и перец, на них – гречневую крупу, потом лук и ячневую крупу.
- 6** Верхний слой выложить из тыквы. Принцип такой, что слой крупы накрывается слоем овощей.
- 7** Подготовленную смесь залить горячей подсоленной водой, поставить кастрюлю на огонь и после закипания воды проварить в течение 15-20 минут. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 20-30 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Суворовская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ст. л. перловой крупы
4 ст. л. пшеница
4 ст. л. гороха
3 луковицы
2 моркови
4 ст. л. растительного
масла
соль
2,5 стакана кипятка

СОВЕТ

● Для улучшения вкуса хорошо укутайте кашу после приготовления в полотенце и дайте настояться 1-2 часа.



4
порции



86
ккал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. На растительном масле обжарить до прозрачности лук, затем добавить морковь. Пассеровать до мягкости.

2 Крупы перемешать и промыть до прозрачной воды.

3 На дно кастрюльки выложить 2/3 обжаренных овощей, затем крупы. Выложить оставшиеся овощи, залить кипятком и поставить вариться на медленном огне 40-50 минут. При необходимости добавлять понемногу воду. Помешивать и следить, чтобы каша не подгорела.

4 Дать каше постоять 10-15 минут и подавать к столу.



КСТАТИ

● Существует легенда, что такую кашу придумал Александр Суворов в одном из походов, когда всего осталось понемногу. Солдатам каша пришлось по вкусу.

Тихвинская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречки
0,5 стакана гороха
1,5 л воды
2 луковицы
3-4 ст. л. растительного
масла
соль



4-5
порции



81
ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Горох промыть, залить водой и варить без соли 40-50 минут на медленном огне, пока горох не начнет развариваться. Вода за это время выпарится примерно на 1/3.

2 Гречку промыть. Добавить к гороху, посолить по вкусу и варить, пока вода полностью не выпарится и гречка будет готова.

3 Лук нарезать, обжарить на растительном масле и добавить в кашу.



4 Перемешать, дать настояться 5 минут и можно подавать к столу.



Рисовая каша с апельсином и курагой на кокосовом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г круглого риса
400 мл кокосового
молока (6%)
100 г кураги
1 средний апельсин
1 ст. л. меда
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кокосовое молоко вылить в кастрюлю и довести до кипения при средней интенсивности нагрева.
- 2 Всыпать в молоко рис. Варить на медленном огне, под крышкой, часто помешивая, до готовности риса.
- 3 С апельсина снять цедру с помощью мелкой терки. Из мякоти выжать сок.
- 4 100 г кураги нарезать на кусочки.
- 5 В ковшик налить апельсиновый сок, добавить мед, нарезанную курагу.
- 6 Несколько минут прогреть на среднем огне, но не кипятить.
- 7 В готовую кашу добавить натертую цедру и курагу с сиропом. Перемешать.



Манная каша с маком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл молока
60 г манки
1-2 ст. л. сахара
15-20 г мака
щепотка соли
15-20 г сливочного масла
фрукты для украшения – по желанию



2-3 порции



94 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить 100 мл воды. Мак залить кипятком и настаивать 10-15 минут. Затем тщательно процедить.
- 2 В небольшой кастрюле соединить манную крупу, молоко, мак и щепотку соли. Тщательно перемешать.
- 3 Поставить на минимальный нагрев и, помешивая, довести смесь до кипения.
- 4 Продолжая помешивать, проварить кашу примерно 1 минуту. Затем выключить огонь, накрыть сотейник крышкой и настаивать готовую кашу еще примерно 10 минут. Емкость можно



- дополнительно утеплить, накрыв кухонным полотенцем.
- 5 Когда каша настоится, добавить сливочное масло и сахар. Тщательно перемешать. При подаче украсить кусочками фруктов.

Молочная каша из киноа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г киноа
1 стакан молока
1 стакан воды
30 г грецких орехов
1 банан
2 ч. л. меда
соль

Если хотите, чтобы крупа сильнее разварилась, можно перед варкой замочить ее в воде на 10 минут.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать молоко и воду, залить крупу, довести до кипения, посолить и варить под крышкой в течение 15-20 минут, периодически помешивая.
- 2 В готовую кашу добавить банан, мед и грецкие орехи.

КСТАТИ

● Киноа получило распространение у нас около 10 лет назад. Однако эта крупа имеет древнее происхождение и была одним из важнейших видов пищи индейцев. В цивилизации инков киноа было одним из трех основных видов пищи наравне с кукурузой и картофелем. Инки его называли «золотым зерном».



2 порции



145 ккал



25 минут

Суфле из овсяной каши

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 мл молока
30 г овсяных хлопьев
50 мл натурального йогурта
1 яйцо
35 г сахара
4 щепотки молотой корицы
щепотка соли
1 ч. л. сливочного масла (для смазывания формы)



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюльку или сотейник налить молоко и добавить кусочек сливочного масла. Поставить на средний огонь и довести до кипения. Убавить огонь и всыпать овсяные хлопья. Помешивая, варить 4-5 минут. Переложить в глубокую миску.
- 2 Отделить желток от белка. Яичный белок положить в отдельную чистую и сухую миску, добавить щепотку соли и отставить в сторону.
- 3 Желток добавить в миску с овсяной кашей.
- 4 Добавить йогурт, часть сахара (25 г) и часть молотой корицы (2 щепотки). Перемешать.
- 5 Яичный белок взбить со щепоткой соли в крепкую пену. Выложить в овсяную смесь. Аккуратно перемешать.
- 6 Порционные формочки смазать сливочным маслом (и дно, и бортики). Разлить овсяную смесь, заполняя формочки примерно наполовину.
- 7 Сверху присыпать сахаром (10 г) и молотой корицей (2 щепотки).
- 8 Запекать суфле в разогретой до 160 градусов духовке примерно 20 минут.

калорийность указана на 100 г продукта



Рисовая каша со сливками и соленой карамелью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис промыть до прозрачной воды. В сотейник выложить промытый рис и влить воду. Поставить сотейник на умеренный огонь. С момента закипания варить на слабом огне 10-13 минут.
- 2** Влить в рис сливки, перемешать. На слабом огне варить рис до готовности (еще минут 6-7). Снять сотейник с огня.
- 3** Отделить белки от желтков. В миску выложить два желтка и всыпать сахар.
- 4** Венчиком взбить желтки, до растворения сахара. Ввести в кашу, перемешать и вернуть на плиту. Проварить еще 3-4 минуты, постоянно помешивая.
- 5** Для карамели нагреть в кастрюльке сливки до горячего состояния. Всыпать сахар в сковороду и поставить ее на плиту.
- 6** На умеренном огне растопить сахар до светло-коричневого оттенка. Снять сковороду с огня. Аккуратно тонкой струйкой влить горячие сливки в сковороду к карамелизованному сахару.
- 7** Перемешать сахар со сливками и вернуть сковороду на огонь. Проварить на слабом огне 2-3 минуты, до однородности. Добавить сливочное масло, перемешать и готовить еще 1-2 минуты.
- 8** Снять сковороду с огня и всыпать соль. Перемешать. Соленая карамель готова. Выложить рисовую кашу в креманки или на тарелки. Полить соленой карамелью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г риса
130 мл сливок 10 %
2 желтка
30 г сахара
260 мл воды
Для карамели:
120 мл сливок 33 %
50 г сахара
30 г сливочного масла
¼ ч. л. соли





Гурьевская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

10 ст. л. манной крупы
350-400 мл сливок 30-33 %
1 л молока
150 г сахара
150 г цукатов
150 г изюма
150 г кураги
150 г орехов
2 банана
2 яблока
ванильный сахар



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В широкую, неглубокую посуду (например, в сковороду или форму для торта) вылить сливки, добавить к ним ванильный сахар. Поставить в разогретую до 150-160 градусов духовку. Когда на поверхности образуется пенка, аккуратно снять ее ложкой в отдельную посуду. Так необходимо повторить столько раз, сколько слоев будет у каши.

2 Пока готовятся пенки, сварить манную кашу. Довести до кипения молоко с сахаром, всыпать, помешивая, манную крупу – каша должна получиться достаточно густой. Варить примерно 10 минут. Остудить.

3 Орехи прокалить, измельчить и смешать с готовой манной кашей.

4 Все фрукты промыть. Курагу, яблоки и бананы порезать.

5 На дно формы выложить слой каши. Затем слой фруктов. Слой пенки. Потом снова слой каши и так повторять несколько раз.

6 Последним должен быть слой каши – его нужно посыпать сахаром.

Поставить томиться в разогретую до 180 градусов духовку. Сахар должен карамелизоваться, на поверхности образоваться красивая карамельная корочка.

7 Перед подачей кашу охладить. Подавать со сливками и фруктами.



СЫРНИКИ

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

У творога самого по себе поклонников не так уж много. А вот сырники любит большинство. Даже дети. Поэтому мы собрали для вас рецепты сырников, которыми можно порадовать всех домочадцев от мала до велика. Детям и дамам, следящим за фигурой, лучше отдать предпочтение запеченным в духовке вариантам. В них практически нет масла, поэтому они малокалорийны и легче усваиваются. Ну, а если вам по душе классические варианты, выбирайте рецепты, в которых сырники нужно обжаривать в масле.

Сырники ароматные



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог растереть с сахаром и ванильным сахаром, вбить яйцо и растереть все вместе.
- 2 Посолить, добавить половину муки и еще раз все хорошо перемешать.
- 3 Мокрыми руками сформировать сырники, обвалять в оставшейся муке.
- 4 В сковороде разогреть масло, убавить огонь до среднего и обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г сухого творога
жирностью 5-9%

1 яйцо

4 ст. л. муки

3 ст. л. сахара

0,5 пакетика ванильного
сахара

соль

растительное масло
для жарки

НА ЗАМЕТКУ

- Чтобы сырники получились максимально нежными, нужно сухой творог перед приготовлением протереть через сито.



Румяные сырники



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоко и морковь почистить, натереть на мелкой терке, перемешать.
- 2 Добавить в миску творог и яйца, растереть все вместе.
- 3 Всыпать в смесь 2 ст. л. муки, манку, сахар и соль, хорошо перемешать. Оставить на 15 минут для набухания манки.
- 4 Разогреть в сковороде масло, сформировать сырники, обвалять их в оставшейся муке и обжарить до румяной корочки с двух сторон. Подавать со сметаной или сладкими соусами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г творога

2 яйца

3 ст. л. муки

1 ст. л. манной крупы

1,5 ст. л. сахара

1 морковь

1 яблоко

соль по вкусу

масло для жарки



Сырники с бананом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
1 банан
4 ст. л. муки
2 ст. л. манной крупы
1 яйцо
1 пакетик ванильного сахара
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
соль
растительное масло для жарки



4 порции



175 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взбить в миске яйцо при помощи вилки, добавить соль, сахар и ванилин, перемешать.

2 Добавить в миску творог, перемешать вилкой.

3 Ввести в смесь соду, просеянную муку и манку, перемешать и оставить на полчаса, чтобы манка набухла.

4 Готовое тесто разделить на 8 частей, на столько же разрезать очищенный банан.

5 Сформировать из теста лепешки, в середину каждой положить кусочек банана, соединить края и сформировать сырник.

6 Обвалять сырники в муке и обжарить на растительном масле на среднем огне.



Овсяные сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г творога
1 яйцо
1 ст. л. сахара
45 г овсяных хлопьев
1 ст. л. крахмала (лучше кукурузного)
соль
растительное масло для жарки



4 порции



206 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Из овсяных хлопьев сделать муку при помощи блендера или кофемолки.

2 Смешать творог с яйцом и сахаром, посолить.

3 Добавить 2/3 просеянной овсяной муки и крахмал, замесить густое тесто.

4 Разделить тесто на 8 частей, сформировать сырники, обвалять их в оставшейся муке и обжарить на растительном масле с двух сторон.



Кокосовые сырники с грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога
40 г кокосовой стружки
4-6 половинок ядер грецких орехов
1 яйцо
3 ст. л. сахара
0,5 пакетика ванилина
соль
2 ст. л. муки для панировки
растительное масло для жарки



2 порции



180 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Творог хорошенько размять в миске при помощи вилки. Добавить яйцо, ванилин, сахар и соль, еще раз как следует растереть.

2 Всыпать в творог кокосовую стружку и перемешать. Оставить подготовленную массу растаиваться на 20 минут, чтобы кокосовая стружка размокла и стала более ароматной.

3 Разделить массу на 4-6 частей. Из каждой сформировать лепешку, вложить внутрь половинку ядра грецкого ореха, сформировать сырники, обвалять их в муке. Разогреть в сковороде масло и обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки.

4 Выложить сырники на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.

НА ЗАМЕТКУ

● Грецкие орехи можно добавить не в качестве начинки, а измельчив в муку и добавив в творожную массу. Тогда сырники приобретут приятный ореховый аромат.

● Подавать сырники с орехами лучше всего, сбавив медом, кленовым сиропом или карамельным соусом.

Творожные палочки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
10 ст. л. муки
2 ст. л. сметаны
1 яйцо
2 ст. л. сахара
соль
0,5 ч. л. соды
растительное масло
для жарки
сахарная пудра
для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог растереть, добавить яйцо, сметану, сахар, соль и соду, перемешать.
- 2 Просеять муку, добавить в творожную смесь и замесить тесто.
- 3 Посыпать рабочую поверхность мукой, раскатать тесто на колбаски и нарезать на палочки длиной 4-5 см.
- 4 Обжарить палочки в растительном масле со всех сторон.
- 5 При подаче посыпать сахарной пудрой.



4 порции



198 кКал



40 минут

Сырники с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
2 ст. л. изюма
3 ст. л. сахара
4 ст. л. муки
1 пакетик ванильного сахара
соль по вкусу
растительное масло для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм на 10 минут залить кипятком, оставить для размачивания.
- 2 Творог, сахар, 3 ст. л. муки, ванильный сахар и соль перемешать.
- 3 Слить воду с изюма, обсушить, вмешать в творожную массу.
- 4 Ложкой выкладывать сырники в муку, обваливать, формировать сырники и обжаривать их на растительном масле до румяной корочки.



4 порции



120 кКал



25 минут



Сырники с кабачком

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачок очистить от шкурки, удалить семечки, натереть мякоть на терке, отжать лишний сок.
- 2 Творог растереть с яйцом и солью, добавить кабачок, перемешать.
- 3 Всыпать муку, перемешать.
- 4 Присыпать разделочную доску мукой, сформировать на ней сырники.
- 5 Обжарить с двух сторон на среднем огне до золотистой корочки.
- 6 Подавать со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога

150 г кабачка

1 яйцо

2 ст. л. муки

соль

сметана для подачи

растительное масло для жарки



4 порции



119 ккал



30 минут



Сырники с тмином

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Растереть в миске творог, яйцо, половину муки, половину сметаны, мягкое сливочное масло, тмин и соль.
- 2 Слепить сырники, обвалять во второй половине муки и обжарить на оливковом масле до румяной корочки.
- 3 Подавать со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога

1 яйцо

4 ст. л. муки

2 ст. л. сметаны

0,5 ч. л. семян тмина

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

соль



4 порции



145 ккал



50 минут

Сырники из зелени и сулугуни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога
(9 % жирности)
40 г сулугуни
1 яйцо
2 ст. л. рисовой муки
небольшой пучок
петрушки
соль
растительное масло
для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Размять вилкой творог, вбить яйцо и перемешать до однородности.
- 2 Натереть на крупной терке сулугуни, добавить к творогу, посолить, перемешать.
- 3 Мелко порубить листики петрушки, соединить с творожно-сырной массой.
- 4 Вмешать половину муки.
- 5 Сформировать 6 сырников, обвалять в оставшейся муке.
- 6 Обжарить на сковороде в хорошо разогретом масле с двух сторон до румяной корочки.



		
2 порции	134 кКал	30 минут

Сырники с брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога 9 %
100 г брокколи
4 ст. л. муки
1 яйцо
соль
растительное масло
для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Размять в миске вилкой творог, добавить соль и яйцо, как следует перемешать.
- 2 Брокколи разобрать на соцветия, измельчить в блендере, смешать с творожной массой.
- 3 Добавить половину муки, перемешать.
- 4 Оставшуюся муку выложить на разделочную доску, сформировать сырники.
- 5 Обжарить сырники на сковороде в масле до румяной корочки.



		
4 порции	140 кКал	30 минут



Сырники дачные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога
1 яйцо
1,5 ст. л. сахара
2 ст. л. муки
ванильный сахар
соль
растительное масло
для жарки



3
порции



176
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Протереть творог через сито или взбить погружным блендером.

2 Вбить в творожную массу яйцо, добавить сахар, соль и ванильный сахар по вкусу.

3 Просеять муку и всыпать в творог. Перемешать как следует.

4 Присыпать рабочую поверхность мукой, сформировать на ней сырники. Из этого количества продуктов получится 6-8 штук.

5 Включить мультиварку на режим «Жарка», добавить в чашу немного растительного масла.

6 Обжаривать сырники в два приема. Лучше, если они будут находиться на расстоянии друг от друга, так их легче будет переворачивать.

7 Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

СОВЕТЫ

- Сырники называются дачными, потому что их легко приготовить в загородном доме, даже если в нем нет плиты. Мультиварка в таком случае прекрасно ее заменит.

- Еще один плюс приготовления сырников в мультиварке — минимум брызг масла. Они все попадают на стенки чаши.

- Чем суше творог для этого рецепта, тем лучше.

Сырники для малышей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога
1 яйцо
1 ст. л. сахара
3 ст. л. муки
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 пакетика ванильного сахара
соль
растительное масло для смазки формочек



2 порции



190 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В миске смешать творог, сахар и яйцо.
- 2 Взбить погружным миксером все ингредиенты, добавить муку, разрыхлитель теста и ванильный сахар. Замесить тесто для сырников.
- 3 Смазать силиконовые или бумажные формочки для маленьких кексиков растительным маслом.
- 4 Отщипывать небольшие кусочки теста и раскладывать по формочкам. Поставить формочки на противень и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут.
- 5 Готовность проверять деревянной шпажкой.



Диетические сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г творога
3 яйца
5 ст. л. муки
2 ст. л. сахара
соль
сахарная пудра для подачи



4 порции



120 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков.
- 2 Соединить в глубокой миске творог, муку, сахар, яичные желтки.
- 3 Смешать ингредиенты погружным блендером, чтобы получилась однородная мягкая масса, похожая на покупную, без комочков.
- 4 Взбить в крепкую пену белки с небольшим количеством соли.
- 5 Разложить тесто по силиконовым формочкам и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.



- 6 Выключить духовку и оставить в ней сырники на полчаса. Они остынут и не опустятся при подаче.
- 7 Разложить сырники по тарелкам и присыпать сахарной пудрой.

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№3 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

СЫРНИКИ, ЗАПЕКАНКИ, ОЛАДЬИ



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹

WILDBERRIES

wildberries.ru²

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

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

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

Реклама. 12+

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» «ВСТРЕЧАЕМ ПРАЗДНИК» В ПРОДАЖЕ С 7 ОКТЯБРЯ!



В преддверии нового года и рождественских праздников в серии «Домашний повар» выходит новый спецпроект для тех, кто любит готовить, – «Встречаем праздник».

Он включает в себя пять сборников рецептов:

- ★ «Холодные закуски»,
- ★ «Горячие закуски»,
- ★ «Мясо, птица, рыба»,
- ★ «Салаты»,
- ★ «Выпечка».

Мы собрали для вас интересные кулинарные идеи, чтобы ваш праздничный стол радовал глаз и будоражил аппетит, поражал разнообразием и вкусами. Блюда предлагаются простые в приготовлении, доступные по ингредиентам и, конечно, вкусные! Уверены, они обязательно найдут у вас приятный отклик.

Готовьте с удовольствием и хорошим настроением!

12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



Запеченные сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
(9 % жирности)

1 яйцо

4 ст. л. сахара

10 ст. л. муки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Творог размять вилкой или протереть через сито. Вбить яйцо и сахар, перемешать.
- 2** Включить духовку на 200 градусов.
- 3** Половину муки просеять, добавить в творожную массу, замесить тесто. Оно должно быть не слишком жидким и хорошо держать форму.
- 4** Смачивать руки в воде, брать по 1 ст. л. теста, формировать шарики. Каждый обвалить в мисочке с оставшейся мукой.
- 5** Застелить противень фольгой или бумагой для выпечки.
- 6** Разложить на противень сырники и отправить в разогретую до 180 градусов духовку до образования румяной корочки.

КСТАТИ

- Благодаря тому, что сырники готовятся без масла, они оказываются более полезными и менее калорийными.
- В такое тесто можно добавить изюм, курагу, чернослив.
- Чтобы сырники оставались пышными, вынимать их из духовки лучше не сразу, а минут через 10 после выключения духовки.



6-8
порций



135
ккал



40
минут

Сырники с маком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога
1 куриное яйцо
2 ст. л. манной крупы
3 ст. л. сахара
3 ст. л. сметаны
0,5 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. мака
растительное масло
для смазывания формочек



4
порции



143
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С вечера залить мак кипятком и оставить для размягчения.
- 2 Творог протереть через сито, добавить к нему сахар, яйцо, сметану, манную крупу и разрыхлитель. Перемешать. Оставить на 10 минут.
- 3 Слить воду с мака, добавить в тесто и еще раз все хорошенько перемешать.
- 4 Смазать маслом силиконовые формочки для маффинов, разложить в них тесто до половины формочек и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на полчаса.



Воздушные сырники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
(5 % жирности)
2 яичных желтка
2 ст. л. сахара
4 ст. л. муки
соль
ванилин
растительное масло
для смазывания формочек



4
порции



220
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог тщательно размять вилкой, положить в него желтки, сахар, соль и ванилин. Хорошенько перемешать.
- 2 Перемешать массу с 2 ст. л. муки до однородности. Мокрыми руками сформировать шарики, приплюснуть их и обвалять в оставшейся муке (или манке).
- 3 Разогреть в сковороде масло, обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки.
- 4 Переложить на застеленный пекарской бумагой противень и довести до готовности в разогретой духовке (7-10 минут).





Молочный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г молока

20 г муки

6 г сливочного масла
сахар



2
порции



73
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Поджарить муку на сухой сковороде до бледно-кремового цвета, охладить и влить 2 ложки молока и масло. Перемешать, чтобы избавиться от комочков.
- 2 Вскипятить молоко и добавить мучную смесь, сахар. Готовить до загустения.



Банановый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банана

1 ст. л. сметаны

10 г лимонного сока

5 г ванильного сахара



6
порций



107
кКал



5
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Аккуратно сделать из спелых бананов пюре с помощью блендера.
- 2 Добавить лимонный сок, сметану и ванильный сахар.
- 3 Перемешать до однородной консистенции.



Черничный джем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана черники

3,5 стакана сахара



4
порции



83
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Духовку разогреть до 120 градусов. Растолочь в сотейнике стакан черники. Добавить оставшиеся ягоды и полстакана воды. Довести до кипения и готовить до мягкости 6 минут.
- 2 Насыпать сахар на противень и дать прогреться.
- 3 Ввести сахар к чернике, довести до кипения и оставить на медленном огне до загустения.
- 4 Перед подачей остудить и украсить ягодами.

Шоколадный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г шоколада
(55% какао)
125 мл сливок (33%)
220 мл воды
65 г сахара
2 г ванильного порошка



4 порции



264 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разломать шоколад и положить в сотейник. Добавить сахар и начать подогревать.
- 2 Когда шоколад и сахар начнут тянуться, добавить воду, сливки и ванильный порошок. Варить 15 минут.
- 3 Перед подачей немного остудить.



Карамелизованная слива

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г слив
20 г сливочного масла
1 ст. л. сахара



4 порции



65 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сливы разрезать пополам, удалить косточки.
- 2 Добавить в сковороду масло и сахар, подогреть, пока не расплавится масло.
- 3 Добавить сливы и готовить на медленном огне 5 минут, периодически помешивая.



Пряная вишня

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г вишни
100 г сахара
0,5 ч. л. корицы
0,5 ч. л. мускатного ореха
0,5 ч. л. кардамона
1,5 ст. л. крахмала
50 г воды
20 г сливочного масла



4 порции



83 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выложить в кастрюлю вишню и сахар, добавить специи и воду. Вскипятить.
- 2 Слить вишневый сок из кастрюли в мисочку, добавить в него крахмал и тщательно перемешать. Влить смесь назад в кастрюлю.
- 3 Варить на медленном огне до киселеобразной консистенции.
- 4 Снять с огня и добавить масло, перемешать. Перед подачей остудить.





Выбираем творог для сырников

Творог – основа множества блюд, в том числе сырников. Как правильно его выбрать?

Сначала определимся, чего в составе творога быть

точно не должно.

Часто на этикетках можно встретить растительные жиры, крахмал, консерванты, их стоит избегать и отдавать предпочтение товарам с натуральным составом:

молоко (натуральное или восстановленное) и закваска. Такие продукты не могут храниться очень долго,

поэтому срок годности творога обычно 5-7 дней.

Есть несколько критериев, на которые

Идеальный творог для сырников слегка рассыпчатый, плотный и вязкий, без комочков и жидкости, дополнительно перед приготовлением его можно протереть через сито.

стоит обратить внимание при выборе идеального ингредиента: влажность, жирность и консистенция.

Влажность

Тут важна золотая середина: слишком сухой творог нам не подходит, сырники будут рассыпаться, а слишком влажный продукт заста-

вит добавить больше муки, чем нужно. Если вы все же столкнулись с такими проблемами, вот наши советы: влажный творог можно обмотать в марлю и подвесить, за ночь стечет вся ненужная жидкость. С сухим творогом проще – его можно просто замочить в кефире или молоке, пока он не впитает нужное количество влаги.

Жирность

Оптимальная жирность творога – 5-9%. Не стоит выбирать обезжиренный вариант в угоду диете, так как чаще всего отсутствие жирности выдает кислину, а значит понадобится больше сахара на ее маскировку. Так страдает польза, да еще и готовить переслащенные сырники труднее, они быстро пригорают. Обратная сторона медали – жирный деревенский творог (9-18%). Такой вариант будет слишком мягким и калорийным.

Где покупать?

Существует мнение о пользе домашних деревенских продуктов, но с творогом не все так однозначно. Как правило, такой продукт намного жирнее магазинного и, к сожалению, мало кто может гарантировать поддержание микробиологических показателей в норме. Обязательно проверяйте поставщиков и производителей, чтобы точно получить качественный и свежий творог.

Вкусных и пышных вам сырников!

калорийность указана на 100 г продукта



7 лайфхаков по приготовлению сырников

Сырники, как известно, – достаточно капризное блюдо. Наверняка хоть раз в жизни они у вас растекались по сковородке или оставались сырыми внутри при наличии корочки снаружи. Чтобы всего этого избежать, мы подготовили советы, которые могут сделать сырники идеальными.

1 Секрет плотных и упругих сырников – в балансе. Если добавить много яиц, тесто получится очень жидким, а значит придется добавить больше муки. Сырники могут стать резиновыми и невкусными. В классических рецептах сырников на 500 граммов творога приходится 1-2

яйца, иногда одно яйцо и один желток.

2 Попробуйте полностью или частично заменить муку манной крупой, так сырники получатся менее калорийными и гораздо более пышными. Небольшая хитрость: если вы добавили в творог манку, дайте тесту постоять минимум десять

минут – так манная крупа разбухнет.

3 Обвалийте сырники перед жаркой. Это необязательный пункт, однако мы очень советуем обваливать сформированные сырники в крахмале или рисовой муке. Так при жарке они получат ту самую красивую корочку, которая однозначно украшает блюдо. Обваливать следует прямо перед жаркой, так сырники не успеют пропитать корочку.

4 Проложите сковороду пергаментной бумагой. Совет для любителей жарки без масла. Выложите в сковороду пергаментную бумагу по размеру и жарьте прямо на ней, в таком случае не потребуется добавление масла, сырники получатся более диетическими.

5 Сырники в вафельнице. Лайфхак для ленивых: поместите тесто для сырников в вафельницу и выпекайте в ней – их не придется переворачивать, а бонусом будет необычная форма.

6 Мокрые руки. Чтобы тесто при лепке не прилипало к рукам, их нужно смочить водой.

7 Замороженные сырники. Сырники отлично переносят заморозку. Приготовьте сырники заранее и заморозьте порциями, тогда утром можно будет не тратить столько времени на приготовление.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Информлируем вас о начале подписной кампании на 1-е полугодие 2023 года с 1 сентября 2022 года.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 1-е полугодие 2023 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
43,20 ₺ *	86,40 ₺ *	129,60 ₺ *

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

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

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



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

преимущества онлайн-подписки

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

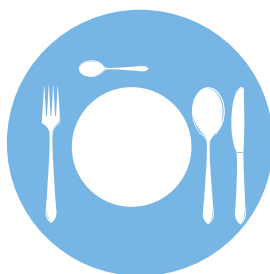
инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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



БУТЕРБРОДЫ

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

Хлеб плюс что-то вкусненькое сверху – самый наглядный пример того, что всё гениальное просто. Готовятся бутерброды быстро, а съедаются еще быстрее. Идеально для завтрака, когда времени на сложные блюда нет совсем. Ну, и в качестве перекуса бутербродам нет равных. Впрочем, если хочется повозиться и порадовать близких чем-то необычным, можно и покормить на кухне, чтобы приготовить тосты, сэндвичи, канапе или даже необычные сморреброды. Рецепты предлагаются!



Бутерброд с ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба
4 ломтика ветчины
1 огурец
1 помидор
4 листа салата или несколько веточек руколы
1 ч. л. майонеза
1 ч. л. горчицы



2 порции



246 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

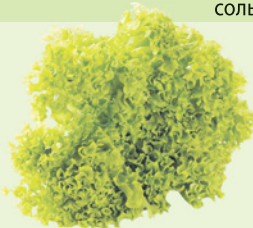
- 1 Огурцы, помидоры и листья салата или руколы помыть и обсушить.
- 2 Нарезать огурцы и помидоры тонкими ломтиками.
- 3 Для соуса смешать майонез с горчицей, по желанию добавить любимые специи.
- 4 Смазать ломтик хлеба получившимся соусом, выложить два ломтика ветчины, затем кусочки помидора и огурца, накрыть листом салата.
- 5 Накрыть вторым кусочком хлеба.



Бутерброд с нектарином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба
4 ломтика ветчины
8 ст. л. творожного сыра
4 листа салата
1 нектарин
щепотка сушеных прованских трав
соль



2 порции



402 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нектарин нарезать на кусочки и обжарить на гриле.
- 2 На каждый кусочек хлеба намазать 2 ст. л. творожного сыра, сверху лист салата, два кусочка ветчины.
- 3 Сверху выложить ломтики нектарина. Посыпать травами и морской солью.



Бутерброд с курицей, беконом и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба
 200 г отварной
 или копченой куриной
 грудки
 200 г тонко нарезанного
 бекона
 1 авокадо
 1 помидор
 листовой салат
 2 ст. л. майонеза



2
порции



324
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку разрезать на тонкие пластинки.
- 2 Обжарить бекон до золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце.
- 3 Авокадо почистить и нарезать ломтиками, помидоры тоже нарезать.
- 4 Смазать ломтики хлеба небольшим количеством майонеза. На один выложить куриное мясо, авокадо, помидоры, бекон и листья салата и накрыть вторым куском хлеба. Сжать бутерброд руками.
- 5 Повторить то же самое для приготовления второй порции.



Сэндвич с пастромой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 ломтиков ржаного хлеба
 150 г швейцарского сыра
 ломтиками
 250 г пастромы
 250 г квашеной капусты
 8 корнишонов
 4 ст. л. майонеза
 3 ст. л. томатного соуса
 или кетчупа
 2 ст. л. лимонного сока
 30 г сливочного масла
 1 ст. л. оливкового масла



4
порции



350
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Оставить 4 корнишона для подачи, остальные – измельчить.
- 2 Смешать майонез, томатный соус, измельченные корнишоны и лимонный сок, смазать этим соусом каждый ломтик хлеба.
- 3 На 4 куса хлеба выложить половину сыра, пастрому, капусту, оставшийся сыр, накрыть оставшимся хлебом.
- 4 Жарить сэндвич на смеси масел с двух сторон до золотистой корочки.
- 5 При подаче скрепить деревянными шпажками и украсить оставшимися корнишонами.





Гренки со шпротами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика хлеба
240 г шпрот
2 яйца
1 помидор
1 огурец
2 ст. л. майонеза
1 зубчик чеснока
зелень для украшения



2
порции



273
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить яйца, подсушить хлеб на сковороде-гриль без масла или в тостере.
- 2 Натереть яйца на крупной терке.
- 3 Нарезать помидор и огурец тонкими ломтиками.
- 4 Натереть каждую гренку чесноком и смазать тонким слоем майонеза, выложить натертые яйца, ломтики помидора и огурца.
- 5 Положить сверху шпроты, украсить зеленью для подачи.



Нью-Йоркский завтрак

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 булочки бейгл
100 г сливочного сыра
220 г копченой семги
1 авокадо
половинка красной
луковицы
перья зеленого лука
для украшения



4
порции



242
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Булочки разрезать вдоль, обжарить и смазать каждый ломтик сливочным сыром.
- 2 Лук порезать колечками, рыбу тонкими ломтиками.
- 3 Авокадо очистить от кожицы и нарезать ломтиками.
- 4 Выложить на хлеб ломтики авокадо, затем рыбы и 2-3 колечка лука.
- 5 Украсить зеленым луком и накрыть оставшейся половинкой бейгла.



Сморреброд

ИНГРЕДИЕНТЫ:

10 ломтиков ржаного хлеба

200 г творожного сыра

300 г слабосоленой сельди

200 г огурцов (свежих или соленых)

зелень



5 порций



276 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ломтики ржаного хлеба немного подсушить на сковороде или в тостере и смазать творожным сыром.

2 Огурцы порезать на тонкие кружочки, выложить на творожный сыр.

3 Селедку порезать на порционные кусочки и выложить сверху. Украсить зеленью для подачи.



Бутерброд с тунцом и шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

330 г консервированного тунца

8 ломтиков цельнозернового хлеба

8 листиков салата

веточка базилика

пучок листьев шпината

Для заправки:

3 ст. л. лимонного сока

1 луковица-шалот

1 ст. л. каперсов

1 ст. л. оливкового масла

0,5 ч. л. дижонской горчицы

молотый черный перец



4 порции



150 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В небольшой миске смешать все ингредиенты для заправки, слегка взбить вилкой.

2 Рыбу разломать на мелкие кусочки, выложить в миску, добавить шпинат, базилик и полить заправкой, хорошо перемешать.

3 На четыре ломтика хлеба выложить салат, рыбу с заправкой и накрыть оставшимся салатом и хлебом.



Тосты с творогом и клубникой



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога
(5% жирности)
50 г сметаны
70 г клубники
4 ломтика хлеба
1 яйцо
30 г сахара
ванилин
сахарная пудра
для украшения



4
порции



156
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клубнику аккуратно промыть, выложить на бумажную салфетку, обсушить, нарезать на четвертинки.
- 2 Творог размять ложкой, последовательно добавить яйцо, сметану, сахар и ванилин, хорошо перемешать.
- 3 Сделать углубление в центре хлебных ломтиков, выложить их на выстеленный пергаментом противень.
- 4 Заполнить углубления творожной массой.
- 5 Отправить запекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 10 минут.
- 6 На готовые и слегка остывшие тосты разложить нарезанную клубнику. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.



Тост с рикоттой и виноградом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика хлеба
60 г рикотты
1 ст. л. сливочного масла
80 г темного винограда
без косточек
40 г грецких орехов
2 ст. л. меда



2
порции



275
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Поджарить ломтики хлеба на сливочном масле до золотистой корочки.
- 2 Намазать рикотту на каждый ломтик хлеба.
- 3 Выложить виноград, порезанный на половинки, грецкий орех и полить каждый тост ложкой меда.

Тосты с арахисовой пастой и яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика хлеба
2 ст. л. арахисовой пасты
1 яблоко
10 г арахиса



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подсушить хлеб в духовке 5 минут.
- 2 Намазать на хлеб арахисовую пасту. Для более интересного вкуса можно немного посолить.
- 3 Порезать яблоко на небольшие дольки и выложить на тост.
- 4 Украсить сверху арахисом.



Тост с бананом и голубикой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика хлеба
2 ст. л. арахисовой пасты
1 банан
50 г голубики
2 ст. л. шоколадного сиропа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подсушить хлеб для тостов.
- 2 Смазать хлеб арахисовой пастой.
- 3 Выложить на тосты кусочки банана, украсить голубикой и полить сиропом.





Сэндвич с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг фарша индейки
- 1 яйцо
- 1 луковица-шалот
- 2 зубчика чеснока
- пучок петрушки
- $\frac{3}{4}$ стакана панировочных сухарей
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 1 багет
- 6 ломтиков моцареллы
- оливковое масло

Для соуса:

- 400 г томатного соуса
- сушеный базилик
- чесночный порошок
- молотая паприка
- сахар



6 порций



300 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мелко нарезать лук-шалот, чеснок и петрушку. Смешать фарш, яйцо, лук, чеснок, петрушку, тертый сыр пармезан в большой миске. Хорошо перемешать до однородной консистенции.

2 Слепить руками около 20 фрикаделек. Разогреть оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Обжарить фрикадельки со всех сторон до коричневого цвета.

3 В небольшой миске смешать томатный соус, базилик, чесночный порошок, паприку и щепотку сахара по желанию. Уменьшить огонь и добавить приготовленный соус к фрикаделькам. Тушить фрикадельки в соусе примерно 10 минут, периодически помешивая.

4 Разрезать багет на 6 частей, каждую надрезать не до конца. Верхняя половинка должна быть немного тоньше нижней.

5 Выложить на нижнюю половинку хлеба слой фрикаделек в соусе, а сверху положить ломтики сыра Моцарелла. Поместить в духовку, чтобы сыр расплавился.

6 Достать сэндвичи из духовки, подавать горячими.



Горячий сырный бутерброд

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика тостового хлеба
50 г твердого сыра
50 г сливочного масла



2 порции



124 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлеб смазать размягченным маслом.
- 2 Сыр натереть на терке, выложить на ломтики хлеба.
- 3 Накрыть второй половинкой хлеба, выпекать в духовке при 180 градусах, пока сыр не расплавится.



Запеченный бутерброд с апельсином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика серого хлеба
1 апельсин
4 ст. л. апельсинового джема
4 ст. л. творожного сыра



2 порции



243 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Намазать хлеб творожным сыром и джемом.
- 2 Порезать апельсин на тонкие ломтики, удалив пленки, и выложить на бутерброд.
- 3 Выпекать в духовке при 180 градусах 10 минут.





Грибное полено

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 багет
- 250 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 100 г твердого сыра
- 4 ст. л. растительного масла
- соль
- зелень для украшения



4 порции



220 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Измельчить репчатый лук, болгарский перец и свежие шампиньоны.
- 2** Обжарить овощи и грибы на хорошо разогретой сковороде с добавлением масла. Натереть сыр. Смешать с овощами.
- 3** Багет нарезать поперек небольшими кусочками, толщиной примерно 7-8 см. Аккуратно примять мякиш в середине, чтобы образовалось углубление.
- 4** Разложить грибы с овощами в подготовленные хлебные «пеньки».
- 5** Запекать кусочки багета с грибами, овощами и сыром в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 10 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Гавайский тост

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика тостового хлеба
40 г творожного сыра
60 г бекона
80 г консервированных ананасов
40 г меда



2 порции



187 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Намазать каждый ломтик творожным сыром.
- 2 Бекон поджарить до полуготовности на сковороде, выложить на тост.
- 3 Положить сверху кружок ананаса, немного полить медом и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 5-10 минут, до карамелизации ананаса.



Фаршированная булочка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 булочки
2 яйца
50 г мягкого сыра
пучок зелени для украшения
соль
молотый черный перец



2 порции



412 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У булочек отрезать верхушки, как крышечки, выбрать мякоть, оставив стенки.
- 2 Вбить в каждую яйцо, посолить, поперчить.
- 3 Посыпать тертым сыром.
- 4 Накрыть булочку отрезанной крышечкой и запекать в духовке при 180 градусах 15 минут.
- 5 Украсить мелко нарубленной зеленью.





Тостада

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 лепешек тортилья
 400 г куриной грудки
 2 авокадо
 150 твердого сыра
 половинка красной
 луковицы
 1 помидор
 листья салата
 4 ст. л. сметаны
 оливковое масло
 для жарки
 соль
 молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разогреть духовку до максимальной температуры. Сформировать из тортильи корзиночки, для этого положить их на жаропрочную круглую посуду диаметром со стакан. Отправить тортильи в духовку на 10-20 секунд, чтобы они приняли форму и подрумянились.
- 2 Курицу мелко порезать и обжарить до полной готовности в оливковом масле на сковородке. Посолить и поперчить.
- 3 Помидор, авокадо и лук нарезать мелкими кубиками, сложить в миску и перемешать. Можно посолить.
- 4 В корзинки уложить готовую курицу, натертый сыр, рубленый салат, овощи и сверху добавить по ложке сметаны.



калорийность указана на 100 г продукта



4
порции



298
ккал



30
минут

Рулетики с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тонкий лаваш
200 г красной рыбы
200 г плавленого сыра
20 г укропа



5 порций



306 ккал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лаваш смазать сыром.
- 2 Рыбу порезать на тонкие ломтики и равномерно распределить по лавашу.
- 3 Укроп измельчить и посыпать сверху.
- 4 Завернуть лаваш в рулет и оставить в холодильнике на час. Перед подачей разрезать на порции.



Рулетики с крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г крабовых палочек
300 г лаваша
3 яйца
6 ст. л. майонеза
150 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
2 веточки укропа



5 порций



324 ккал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить яйца, измельчить и смешать с 3 ст. л. майонеза.
- 2 Измельчить чеснок, крабовые палочки, зелень, натереть сыр, перемешать.
- 3 Смазать лаваш оставшимся майонезом, распределить начинку, свернуть в рулет.
- 4 Отправить в холодильник на час, перед подачей нарезать на порции.





Рулет из лаваша с помидорами и огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 огурца
4 помидора
2 тонких лаваша
300 г творожного сыра
зеленый лук и петрушка



6 порций



130 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр выложить в тарелку, добавить измельчённую петрушку, посолить и поперчить. Хорошо перемешать начинку.
- 2 Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, измельчить лук.
- 3 Расстелить на столе один лист лаваша, смазать его половиной сырной смеси и посыпать зеленым луком.
- 4 Накрыть вторым листом лаваша, смазанным оставшейся сырной массой. По узкому краю выложить 2-3 ряда помидоров. Затем несколько рядов огурцов. Третью лаваша следует оставить свободной, чтобы край зафиксировал начинку. Овощи можно слегка поперчить.
- 5 Начиная от края с помидорами аккуратно свернуть лаваш в рулет. Старайтесь очень туго не заматывать.
- 6 Перед подачей нарезать рулет острым ножом.



калорийность указана на 100 г продукта

Конвертики из лаваша с колбасой и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лаваш
100 г колбасы
80 г плавленого сыра
3 ст. л. майонеза
пучок зеленого лука
растительное масло
для фритюра



4
порции



210
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Плавленый сыр натереть на крупной терке (для удобства можно предварительно подержать его в морозилке).
- 2 Колбасу тоже натереть или мелко порубить.
- 3 Измельчить лук. Соединить всю начинку, добавить майонез и тщательно перемешать.
- 4 На ровной поверхности расположить тонкий квадратный лаваш, намазать тонким слоем начинки.
- 5 Свернуть лаваш в плоский рулет и разрезать на порционные куски.
- 6 Обжарить рулеты с двух сторон на масле до получения румяной корочки.



Кесадилья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пшеничная тортилья
30 г сыра
1 помидор
2 ст. л. консервированной
кукурузы
50 г вареной курицы
1 ч. л. оливкового масла



2
порции



260
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тортилью обжарить на масле до золотистой корочки с обеих сторон.
- 2 Сыр натереть на терке, у помидора удалить семена, мякоть нарезать мелкими кубиками. Курицу мелко нарезать.
- 3 Распределить на тортилье тертый сыр, кусочки вареной курицы и помидоры. Накрывать крышкой.
- 4 Когда расплавился сыр, выложить на начинку кукурузу и сложить кесадилью пополам. Для подачи разрезать на порции.



Тост с Авокадо и яйцом пашот

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 авокадо
- 1 ломтик белого хлеба
- 1 яйцо
- 1 ч. л. сока лимона
- 1 ст. л. оливкового масла
- пучок микрозелени



1 порция



512 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Очистить авокадо от кожуры, разрезать на две половинки. Нарезать на тонкие дольки.
- 2** Добавить в воду для варки чайную ложку уксуса (для красивой и однородной формы яйца). Довести воду до кипения и убавить газ, вода не должна бурлить. В отдельную чашку разбить яйцо и аккуратно опустить в сотейник. Готовить 2 минуты. Выловить яйцо шумовкой, убрать лишнюю влагу.
- 3** Ломтик хлеба полить оливковым маслом и обжарить на сухой сковороде с двух сторон.
- 4** На обжаренный тост выложить авокадо и яйцо пашот сверху. Посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Украсить микрозеленью.



калорийность указана на 100 г продукта

Яичница в хлебе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика белого хлеба
2 яйца
зеленый лук
для украшения



2
порции



170
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать в хлебе отверстие для яйца.
- 2 Выложить хлеб на разогретую сковороду и обжарить до золотистости.
- 3 Разбить яйцо в отверстие, придавливая хлеб, чтобы белок не "сбежал". Накрыть крышкой и оставить до готовности яйца.
- 4 Украсить готовое блюдо зеленым луком.



Бутерброд с яичным салатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 яйца
8 ломтиков
цельнозернового хлеба
2 огурца
8 листьев салата
пучок зеленого лука



4
порции



220
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить яйца. Мелко нарезать огурцы, яйца, лук. Смешать до однородной массы, посолить, поперчить.
- 2 Хлеб подсушить, выложить на каждый ломтик листья салата.
- 3 Выложить на листья получившуюся массу, накрыть сверху вторым кусочком хлеба.





Канapé с луком и инжиром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ломтика белого хлеба
2 инжира
4 ломтика сыра
2 веточки тимьяна
1 красная луковица
1 ст. л. сахара
1 ст. л. бальзамического уксуса
1,5 ст. л. кунжутного масла
соль



4
порции



248
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мелко нарезать лук и обжарить его на кунжутном масле до мягкости, влить бальзамический уксус, посолить, добавить сахар и продолжать жарить до карамелизации.
- 2 Подсушить на сухой сковороде ломтики хлеба и выложить сверху по небольшому кусочку сыра.
- 3 Сверху разложить лук, кружочки инжира и пару листиков тимьяна. Можно проткнуть шпажкой.



Канapé с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 креветок
2 ст. л. растительного масла
1 лимон
6 кусочков хлеба
3 ст. л. греческого йогурта
3 ч. л. майонеза
5-6 веточек укропа



6
порций



227
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Обжарить креветки примерно 7 минут на сковороде с половиной масла. В процессе посолить, поперчить и слегка полить лимонным соком.
- 2 Подрумянить на оставшемся масле ломтики хлеба с обеих сторон.
- 3 Смешать йогурт, майонез и немного укропа. Этой заправкой намазать хлеб.
- 4 Нарезать кольцами лимон и положить на него хлеб с заправкой, сверху поместить креветку. При необходимости скрепить шпажками. Украсить канapé укропом.



Канопе с паштетом из печени трески и яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ломтика хлеба
1 банка печени трески
1 огурец
50 г оливок
2 яйца



10 порций



98 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хлеб порезать на небольшие кусочки. Поджарить, сделав из него гренки. Можно подсушить в духовке.

2 Яйца отварить вкрутую. Мелко порубить, соединить с печенью трески. Выложить на каждую гренку эту массу.

3 Огурец нарезать кружками. Выложить сверху на печень трески. Порезать на небольшие кусочки.

4 Украсить каждый кусочек оливкой и проткнуть шпажкой.



Канопе с сыром фета и клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г клубники
200 г сыра фета
2 ломтика тостового хлеба
пучок базилика
несколько листьев салата
1 ст. л. черного кунжута



8 порций



120 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Клубнику вымыть, разрезать ягоды на половинки. Сыр нарезать небольшими квадратиками.

2 Тостовый хлеб разрезать на 4 части. Скрепить шпажкой ломтик хлеба, лист салата, лист базилика, сыр и клубнику. Повторить с оставшимися ингредиентами.

3 Украсить листьями базилика и черными кунжутными семечками.





Сэндвич со свеклой и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 ломтика ржаного хлеба
- 1 авокадо
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 свекла
- 100 г сливочного сыра
- 30 г руколы



4 порции



260 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свёклу помыть, отварить и почистить. Затем натереть на крупной терке.
- 2** Ломтики хлеба намазать сливочным сыром.
- 3** Авокадо почистить, извлечь косточку и нарезать на ломтики. Сбрызнуть мякоть соком лимона.
- 4** На сливочный сыр выложить тертую свеклу, авокадо, руколу и накрыть оставшимся хлебом.



Чесночные тосты с базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 8 ломтиков хлеба
- 4 зубчика чеснока
- 4 помидора
- 2 веточки базилика
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль
- черный перец



4 порции



109 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлебные ломтики слегка поджарить. Натереть каждый ломтик срезом чеснока и жарить еще пару минут.
- 2** Порезать помидоры ломтиками.
- 3** Выложить ломтики помидоров на гренки, посыпать солью и перцем и слегка сбрызнуть оливковым маслом, украсить тосты листьями базилика.



Тосты с вегетарианским паштетом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кабачка
1 морковь
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
маленький перчик чили
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. яблочного уксуса
10 ломтиков хлеба



10 порций



110 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки нарезать кружками, выложить на противень и отправить в духовку при 200 °С на 30 минут.
- 2 Измельчить чеснок и перец чили, обжарить 2 минуты. Выложить нарезанную морковь и обжарить еще несколько минут.
- 3 На отдельной сковороде обжарить нарезанный лук. Выложить к моркови. Добавить томатную пасту, уксус, сахар, соль. Перемешать и тушить до мягкости.
- 4 Снять овощную массу с огня и пробить блендером вместе с кабачками. Подавать на хлебе в теплом или холодном виде.



Хлебцы с пряными баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 ржаных хлебцев
небольшой баклажан
10 помидоров черри
100 г сливочного сыра
30 мл оливкового масла
пучок зелени
1 зубчик чеснока
1 ст. л. лимонного сока



3 порции



248 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры черри разрезать на 4 части.
- 2 Баклажан нарезать кружками, посолить и поджарить с обеих сторон на сковороде в оливковом масле. Ломтики выложить на бумажное полотенце.
- 3 Натереть хлебцы чесноком, намазать сливочным сыром.
- 4 Выложить на хлебцы жареные баклажаны, кусочки помидоров и измельченный чеснок.
- 5 Украсить зеленью и перед подачей сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.





Хумус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г нута

10 мл лимонного сока

20 мл оливкового масла

5 г зиры

5 г копченой паприки

40 г тахини



4 порции



273 ккал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замочить нут в холодной воде на ночь.
- 2 На следующий день в той же воде поставить варить его на малый огонь на 2 часа, до размягчения.
- 3 Слить жидкость, оставив 1 стакан запаса.
- 4 Поместить нут в блендер, добавить оливковое масло, перемолоть до однородной массы.
- 5 Добавить тахини (тхину) и лимонный сок, постепенно молоть до более гладкой консистенции.
- 6 Аккуратно добавить паприку и зиру (кумин) и еще раз слегка перемешать.
- 7 Подавать на теплом хлебе.



Форшмак

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе соленой сельди

1 луковица

2 куриных яйца

1 зеленое яблоко

100 г сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить яйца вкрутую.
- 2 Сельдь нарезать небольшими кусочками.
- 3 Очищенные от шелухи лук и от кожуры яблоко нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать и сваренное яйцо.
- 4 В миске смешать все нарезанные ингредиенты, добавить размягченное сливочное масло и измельчить блендером до однородной консистенции. Должна получиться паштетообразная масса.



4 порции



300 ккал



30 минут

Грибной паштет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг шампиньонов
200 г репчатого лука
150 мл сливок (30 % жирности)
300 г сливочного масла
300 мл молока
100 г чеснока
300 мл сухого белого вина
100 мл растительного масла
150 г белого хлеба
мускатный орех



15 порций



231 ккал



1 час + 2 суток

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать шампиньоны и репчатый лук. Обжарить до полуготовности. Добавить соль, перец, мускатный орех и чеснок.
- 2 Влить в грибы белое вино, выпарить его на огне.
- 3 Влить в сковороду сливки и, помешивая, дождаться, пока впитаются в грибы.
- 4 С белого хлеба срезать корочки, а мякоть – размочить в молоке и отжать.
- 5 Выложить в миску шампиньоны и хлеб, блендером довести до однородности.
- 6 Сливочное масло взбить миксером до белизны, добавить в смесь грибов и хлеба.



- 7 Переложить будущий паштет в форму на вощеную бумагу, утрамбовать и отправить на 15-20 минут в духовку, разогретую до 150 градусов.
- 8 Вынуть паштет из духовки, охладить и выдержать в холодильнике 1-2 суток.

Паштет с печенью, грудкой и пармезаном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г куриной печени
250 г филе куриной грудки
100 г сливочного масла
50 г сыра пармезан
2 ст. л. рома
2 ст. л. красного сухого вина
2 зубчика чеснока
1 ч. л. мускатного ореха
1 луковичка
1 лавровый лист
1 черешок сельдерея
молотый черный перец
соль



4 порции



485 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить грудку с добавлением перца, соли, лаврового листа и сельдерея.
- 2 Печень посолить, поперчить, обжарить, добавить нарезанный лук, обжарить до готовности, добавить измельченный чеснок, мускатный орех, вино, закрыть крышкой и готовить еще 2 минуты. Далее добавить масло, выключить, закрыть крышкой и дождаться его размягчения, перемешать.
- 3 Через 10 минут все переложить в блендер. Туда же добавить курицу, тертый сыр, ром и пробить до однородности.





Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 7 ОКТЯБРЯ!



КАКИЕ ОВОЩИ СЕЯТЬ ПОД ЗИМУ

Растения, посеянные под зиму, получают более сильными по сравнению с высеванными весной. Овощи плодоносят, а цветы зацветают на две недели раньше. Потому что в октябре готовим грядки под посадки! И следим за погодой – посеешь рано, семена прорастут и с морозами погибнут.

УТЕПЛЯЕМ САД ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Главная заповедь садовода во время подготовки растений к зиме – не навредить им в желании помочь. Как показывает практика, фанатизм в деле утепления ни к чему. Вариантов много, выбор зависит от места, погоды, знаний и привычек самого садовода.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ОПАВШЕЙ ЛИСТВОЙ

Вопрос об использовании опавших листьев остается актуальным всегда, к единому мнению дачникам сложно прийти. Поскольку каждый использует опавшие листья по-своему, мы изучили опыт садоводов, и теперь предоставляем им слово – выбирайте для себя, чей опыт более приемлем

**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**



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

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

WILDBERRIES

ozon.ru¹ и wildberries.ru²

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

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

Вы уже позаботились о ногах?

Теплая и комфортная обувь

2 цвета:
Классический черный.
Размеры 37-45.

Благородный бордо.
Размеры 37-41.

Внимание!
Ботинки маломерят,
берите на размер
больше.



Теплые ботинки «Комфорт Норд»

В удобных и стильных ботинках из водонепроницаемой ткани не страшны ни брызги воды, ни грязь. Широкий проём с фиксирующей резинкой комфортен для ног с любой полнотой и подъемом, застёжка-липучка обеспечивает плотную фиксацию на ноге. Антискользящая подошва с протектором защитит от падений, а амортизирующая пяточная вставка облегчает нагрузку на ноги.

Материал: верх – полиэстер 100%, внутри – иск. мех.
Подошва – ПУ Высота подошвы: 3 см. КНР.

скидка 50%

~~2990~~ **1490** Р



3 пары
в наборе

4 пары
в наборе

Женские

Мужские

Носки без резинки «Релакс»

Не затрудняют отток крови,
не перетягивают ногу.
Подходят для полных ног.

Материал: 74% хлопок, 24% п/а, 2% эластан. Россия.
Цвет в ассортименте. Женские: размеры 23-25, 25-27.
Мужские: размеры 25, 27, 29. **Уточните у оператора при заказе.**

скидка
30%

~~990~~ **690** Р

Ножницы для плотных ногтей + щипцы

С длинными ручками
и коротким захватом.
Они создают большее
усилие при обрезании
ногтя на пальцах ног.

Ножницы: материал: сталь,
пластик. Размер: 21 см. КНР.
Лот 689 883



Удлиненная
ручка

Специальный
рельеф,
не скользит

Щипцы: Материал:
нерж. сталь, пластик.
Размер: 11х6 см.
КНР.

+ ПОДАРОК

690 Р

**МОЙ
МИР**

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ.**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-22-375-НОРД

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, эт. 3, пом. 3, каб. 302. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2022 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-22-375-НОРД. Реклама.