

Рецепты • Сервировка • Техника для кухни

кушать подано!

№1
2006

Три из пяти

Приготовьте вкуснятину из говядины, картофеля, красного лука, орегано и орехового масла

На природу

Со свежими идеями

**Попробуй
в мае!**

Простые рецепты на каждый день

Праздник мяса

**5 рецептов
из Америки**

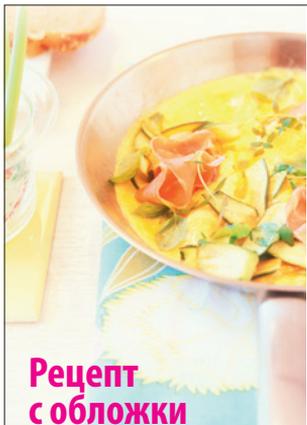
Новый кулинарный журнал в подарок!

**Мастер-класс
Настоящий
хлеб**

ЭКСКЛЮЗИВ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «КУШАТЬ ПОДАНО!»

Кушать подано!

№1 '2006



Яичница-болтуня с ветчиной и зеленью

На 4 порции:

200 г цуккини, 3 стебля тимьяна, 1 пучок базилика, 6 яиц, 75 г твердого сыра, 6 ст. ложек молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г ветчины, соль, перец

1 Цуккини промойте, высушите и нарежьте тонкими дольками. Тимьян и базилик промойте, отделите листья, листья базилика измельчите. Размешайте в молоке тертый сыр, соль и перец.

2 Сливочное масло растопите на сковороде. Обжарьте цуккини и тимьян (3 мин.), посолите и поперчите. Добавьте яйца, жарьте на слабом огне, переворачивая лопаткой. Добавьте ветчину и базилик, снимите с огня и подавайте на стол.

Рецепт с обложки



- 4 Новости
- 5 Тестирование кетчупа
- 6 Простые блюда
Великолепная пятерка
- 10 Сервировка
Настольная роскошь
- 12 Мастер-класс
Искусство хлебопечения
- 18 Посуда с антипригарным покрытием
Не приставай!
- 19 Рецепты от Gallina Blanca
Макарониада
- 29 Техника
Готовим в микроволновке
- 30 Барбекю
Праздник мяса
- 36 Напитки
Дольче вита!
Витаминные коктейли
- 42 Закуски для пикника
- 50 Продукты по сезону
Успейте попробовать!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Светлана Островская

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко
ДИЗАЙНЕР
Антонина Дремлюга

ЗАМЕСТИТЕЛИ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Ольга Озолина, Наталья Нерослова
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Виктория Кучина

ФОТОРЕДАКТОР
Владимир Хомяков
ЖУРНАЛИСТ
Юлия Кравченко
ФОТОГРАФ
Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Ольга Бондаренко, Татьяна Кожанова,
Оксана Корж, Марина Рыбченко, Мария Тарняк,
Наталья Фоменко
ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!»,
№1 (1) 2006
Свидетельство о регистрации КВ №11145-25/Р
от 10.04.2006 г.
Выходит 12 раз в год.
Издается с апреля 2006 г.
Учредитель и издатель –
ООО «Блиц-Пресс»
Директор – Николай Москаленко

За содержание и достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов. Полная или частичная перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Цветоделение и печать – «Новый друк», Киев, ул. Магнитогорская, 1
Цена свободная
Тираж 15 000 экз.

Адрес редакции и издателя:
02140, Киев, ул. Мишуги, 3-в, оф. 19
Телефон редакции: (044) 501-4860,
факс: (044) 501-4863
E-mail: office@idealhome.kiev.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста, по телефону: (044) 501-4860, 501-4861
© «Интернешнл Медиа», 2006 г.
Все права защищены.

Стейк с луковым рагу

На 4 порции:

800 г сладкого картофеля, соль, 500 г красного лука, 8 ст. л. подсолнечного масла, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. уксуса, черный молотый перец, 5 стебельков майорана, 4 говяжьих стейка по 200 г, 4 ст. л. орехового масла.

1 Картофель отварить в подсоленной воде около 20 минут. Лук очистить, нарезать кольцами. Обжарить в 3 ст. л. подсолнечного масла, добавить сахар, уксус, перец, три стебелька майорана и 75 мл воды. Закрывать крышкой, тушить на небольшом огне около 20 минут.

2 Нагреть духовку до 100 °С, стейки посолить, поперчить, обжарить в 6 ст. л.

подсолнечного масла, с каждой стороны по 3 минуты. Поставить в духовку на 5 минут.

3 Сцедить лишнюю воду из картофеля, картофель слегка помять, посолить, поперчить, добавить ореховое масло. Оборвать листики майорана со стеблей, подавать стейки, картофель, луковое рагу, украсив майораном.

35 минут **738** ккал **4** порции

Луковое рагу будет намного вкуснее, если при приготовлении воду заменить красным вином.



**Ягодные блюда – украшение
стола и настоящий кладезь
витаминов!**

Воздушный торт из садовых ягод

Вам понадобится:

**готовая лепешка из безе
диаметром около 22 см,
2 ст. л. желатина, по 2 ст. л.
лимонного и кокосового сиропов,
150 г кокосового йогурта, 125 г
жирных сливок, 750 г разных
садовых ягод, 150 г конфитюра
из лесных ягод.**

1 Желатин замочите в небольшом количестве воды. Лимонный и кокосовый сиропы смешайте и подогрейте. Добавьте распущенный

желатин, размешайте его в сиропе до полного растворения. Влейте кокосовый йогурт, тщательно перемешайте и поставьте смесь охлаждаться.

2 Взбейте сильно охлажденные сливки в густую пену и смешайте с йогуртовой массой. Смажьте полученным кремом основу торта из безе. Охладите.

3 Подготовленные садовые ягоды (малину, чернику, смородину, клубнику) перемешайте с подогретым конфитюром из лесных ягод. Выложите получившуюся смесь на основу торта поверх крема.



40
минут

440
ккал

4
порции

39
гривен

Лазанья

Уровень сложности приготовления: для начинающих.

Наш совет: Для приготовления блюда не обязательно использовать свеклу – ее можно заменить на морковь, тыкву, цуккини, корень пастернака или картофель.

Рекомендации от шеф-повара: Лучше всего подавать «Лазанью» с красным сухим вином.

Полезная информация: «Лазанья» славится низким содержанием углеводов, идеально подходит для фитнес-диеты.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



25
минут

235
ккал

4
порции

34
гривни

Весенняя мозаика

Уровень сложности приготовления: для начинающих.

Наш совет: Для приготовления этого блюда свежие овощи можно заменить свежемороженой овощной смесью.

Рекомендации от шеф-повара: Готовить «Весеннюю мозаику» можно порционно в горшочках, а подавать – с томатным соком.

Полезная информация: Это аппетитное блюдо идеально подходит для раздельного питания.

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ



40
минут

350
ккал

4-6
порций

50
гривен

Курица в ананасе

Уровень сложности приготовления: для любителей.

Наш совет: Чтобы листья ананаса при запекании не обгорели, заверните их в фольгу.

Рекомендации от шеф-повара: Это праздничное блюдо можно подавать с любимыми напитками, которые вы подберете к случаю.

Полезная информация: Готовить «Курицу в ананасе» можно порционно в горшочках.

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ