

кушшать

подано!

№6(13)
2007

ISSN 1819-8910



Ягодка созрела!

- * витаминные напитки
- * вегетарианское меню
- * экзотический обед
- * Италия на блюде
- * особые супы

Фруктовый сорбет на первый взгляд очень похож на обычное мороженое. Он не содержит молока и яиц. В десерте вас ожидает букет из фруктов и ягод: апельсины, киви и ананасы используются для замороженных шариков, а клубника, малина и черника – для украшения блюда.

51
РЕЦЕПТ
+ 3 РЕСТОРАНА

**Хит-парад
сладостей**

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ЖУРНАЛА 95474

кушать подано!

№6(13) '2007



- 4** Новости
- 6** За покупками
Томатно и ароматно!
- 9** Первые блюда
Супы с изюминкой
- 12** Простые рецепты
Вся правда о... макаронах
- 16** Национальная кухня
Итальянское застолье
- 22** Сытный обед
Тысяча и одна специя
- 29** Готовим в июне
Летние сладости
- 33** Старинные украинские рецепты
Живительный нектар
- 37** Мастер-класс
Сезон мороженого
- 40** Ужин для двоих
Уроки вкусной красоты
- 44** Детское меню
Торт за полчаса
- 46** Напитки
Витаминный рекорд
- 52** Блюда из ресторана
Наполеон без Жозефины
- 60** Wellness-меню
Вакханалия трав
- 64** Техника
Замиксуем?
- 66** Сервировка
Чистое спокойствие

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Сергей Яковенко

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко
ДИЗАЙНЕРЫ
Наталья Недзведская, Михаил Килеса


РЕДАКТОР
Светлана Гончаренко
ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР
Ирина Журина

ФОТОГРАФ Владимир Хомяков

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ
Ольга Волянчик, Дарья Федотова

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ Татьяна Кожанова,
Виктория Адонина, Оксана Корж,
Наталья Фоменко
ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Марина Ченская

Журнал «Кушать подано!», №6 (13) 2007
Свидетельство о регистрации КВ №11145-25Р
от 10.04.2006 г.
Подписной индекс 95474
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 – 
Киев, ул. Бориспольская, 15; тел. 425-1254
Цена свободная. Тираж 45 000 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@imedia.org.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефону: (044) 501-4860, 501-4861
© «Блиц-Пресс», 2007 г.
Все права защищены.

international 
ИЗДАТЕЛЬСКИЕ МЕДИА

Первые блюда

Подавайте к столу зеленый супчик, предварительно украсив его свежей зеленью. Отлично дополняют вкус первого блюда поджаренные тосты с легким майонезом.



30
минут

190
ккал

1
порция

Зеленый суп со шпинатом

Рецепт на стр. 11

Вся правда о... макаронах

Известная актриса Софи Лорен в своей книге кулинарных рецептов особое место отвела макаронам, спагетти и лапше. Настоящая итальянка, счастливая жена и мама, она всегда в интервью признавалась, что знаменитыми роскошными формами и прекрасным здоровьем она обязана именно макаронам. Не сомневаясь в искренности и кулинарных талантах кинодивы, оставим споры о пользе этого продукта диетологам и приступим к приготовлению очень простых и вкусных блюд!

Фалафель (гороховые шарики) с салатом



На 10 порций:

- 400 г сухого гороха
- 1 маленькая луковица
- 2 зубка чеснока
- 1 пучок кинзы
- 10 стебельков мяты
- 1 ст.л. семян кориандра
- 2 ч.л. семян тмина
- 50 г фиников
- 1/2 ч.л. соды
- 1 ч.л. паприки
- 1 мелкорубленный перец чили
- 1 л растительного масла
- соль по вкусу

Для салата из помидоров и петрушки:

- 5 помидоров
- 6 ст.л. оливкового масла
- цедра 1/2 лимона
- 1 ягтинская луковица
- 10 стебельков петрушки
- соль, перец, сахар по вкусу

1 Замочите на ночь горох в холодной воде. Нарезьте лук кольцами. Мелко нарубите чеснок. Измельчите листочки мяты и кинзы. Обжарьте на сковороде без масла

семена кориандра и тмина, остудите и растолките в ступке. Нарезьте финики кубиками (косточки удалите).

2 Размоченный горох откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и дайте стечь воде. Горох, лук и чеснок 2 раза прокрутите через мелкую насадку мясорубки, добавьте соду, перемешайте. Приправьте массу кориандром, тмином, паприкой, солью и перцем чили. Добавьте кинзу, мяту, финики и тщательно перемешайте.

3 Для салата: разрежьте помидоры на 4 части и удалите семена. Мякоть продавите через сито, отмерьте 60 мл полученной томатной массы, добавьте оливковое масло и цедру лимона. Добавьте соль, перец и 1 щепотку сахара. Перемешайте. Нарезьте лук кольцами. Крупно нарубите листочки петрушки. Перемешайте все ингредиенты.

4 Из гороховой массы сформируйте влажными руками 20 шариков. Слегка придавите их ладонями, чтобы получились небольшие лепешки. Разогрейте подсолнечное масло до 160°C и обжарьте лепешки во фритюре до золотистого цвета. Выложите на пекарскую бумагу, дайте стечь маслу.

Подавайте с салатом из помидоров и петрушки. При желании блюдо можно полить несладким йогуртом.

Хумус (гороховое пюре) с кинзой и апельсиновыми креветками



На 10 порций:

- 300 г сухого гороха
 - 2 ч.л. соды
 - 1 лимон
 - 2 ч.л. семян кориандра
 - 1 пучок кинзы
 - 2 зубка чеснока
 - 100 мл минеральной воды
 - 150 г кунжутной пасты
 - соль, перец по вкусу
- ### Для апельсиновых креветок:
- 8 очищенных королевских креветок
 - 1 апельсин
 - 1 зубок чеснока
 - 1/2 ч.л. сумаха (сушеного граната)
 - 3 ст.л. оливкового масла
 - соль, перец по вкусу

1 Для хумуса: замочите горох на ночь в холодной воде. Слейте воду и варите