

# www.appetite.org.ua

# К уш ш а т ь

# п о д а н о !

№10(38)  
2009

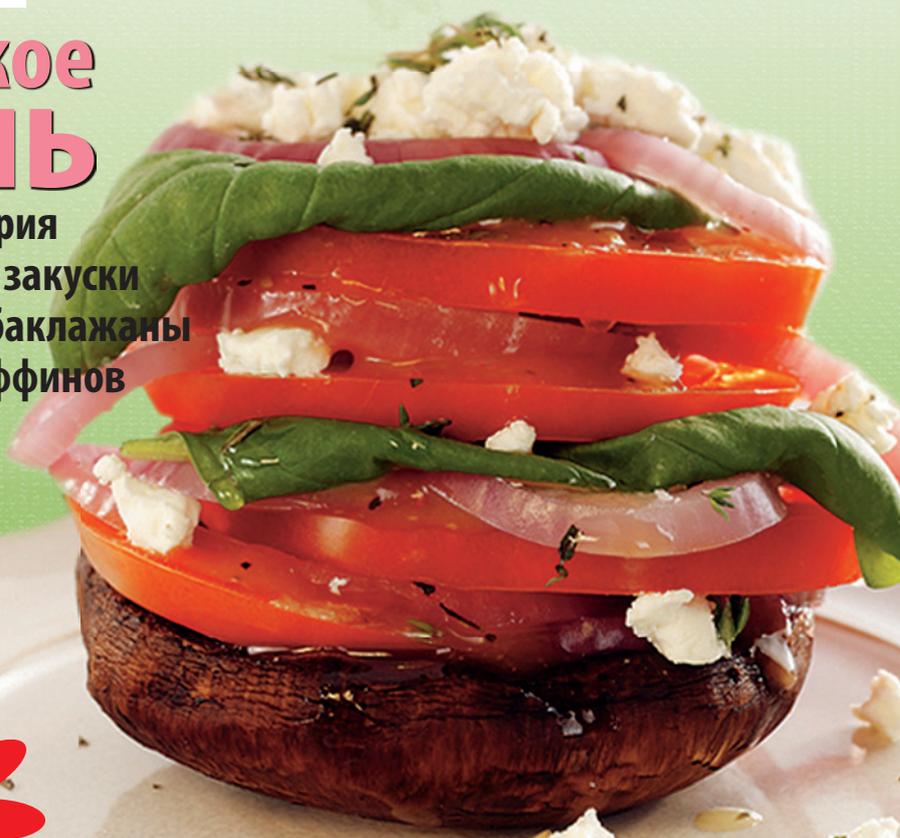
ISSN 1819-8910



Даже из самых обычных продуктов – шампиньонов, помидоров, лука и брынзы – можно приготовить настоящий шедевр (рецепт с обложки на стр. 51).

## Что такое ОСЕНЬ

- грибная феерия
- изысканные закуски
- ароматные баклажаны
- рецепты маффинов



55  
РЕЦЕПТОВ

МЯСНОЕ  
ИЗОБИЛИЕ

# кушать подано!

№10 (38) '2009



**ШЕФ-РЕДАКТОР**  
Светлана Островская

**АРТ-ДИРЕКТОР**  
Вячеслав Марченко

**ДИЗАЙНЕРЫ**  
Анастасия Леднёва,  
Наталья Недзведская

**КОНТРОЛЬНЫЕ  
РЕДАКТОРЫ**  
Татьяна Логвиненко,  
Элеонора Чепинская

**ФОТОГРАФ**  
Владимир Хомяков

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ**  
Татьяна Кожанова

**ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ**  
Мария Котовская, Ольга Петрус

Журнал «Кушать подано!», №10 (38) 2009  
Свидетельство о регистрации  
КВ №13373-2257/Прот 06.11.2007 г.  
Подписной индекс 95474  
Выходит 12 раз в год. Издаётся 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 55 000 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, http://www.appetite.org.ua

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,  
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861  
© «Блиц-Пресс», 2009 г.  
Все права защищены.

international **m**edia  
МЕДИА ГРУППА

- 4 Новости
- 6 За покупками  
Путешествие соли
- 8 Первые блюда  
Овощная пора продолжается
- 12 Праздничная кухня  
Такая разная пазля
- 16 Интересные идеи  
Яблочная пада
- 18 Быстрый завтрак  
Картофельная подушка
- 20 Готовит читательница  
Салатное настроение
- 22 Сытный обед  
Грибное царство
- 26 Гурман-клуб  
Закуска на фуршет
- 31 Простые рецепты  
Часть 7. Баклажаны
- 35 Мастер-класс  
Непростой рулет
- 38 Кулинарная студия  
Американка
- 44 Кулинарная библиотека  
Мясное ассорти
- 51 Рецепт с обложки  
Аппетитная закуска  
с грибами и помидорами
- 52 Десерты  
Американская булочка
- 56 Wellness-меню  
Фа-соль мажор
- 58 Напитки  
Свежий нон-стоп
- 63 Техника  
Напиток бодрости
- 64 Посуда  
Стойкая посуда
- 65 Сервировка  
Чудная осень, теплые дни...
- 66 Кулинарные хитрости  
5 способов сделать  
пасту еще вкуснее

### Суп из фасоли с грибами

На 4 порции:

- 120 г фасоли
- 200 г свежих шампиньонов или 80 г сушеных грибов
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 морковь
- 3–4 пера лука-порея
- половинка луковицы
- 1–2 веточки зелени сельдерея
- 1 ст.л. рубленого чеснока
- 3 ст.л. томатной пасты

- пучок молодого лука или любая другая свежая зелень
- перец, соль по вкусу

**1** Фасоль залейте на 5 часов 3 стаканами воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне до размягчения.

**2** Нарезанные морковь, шампиньоны (если грибы сушеные, замочите их предварительно в воде на 2 часа и отварите

отдельно до готовности), лук-порей, репчатый лук, зелень сельдерея, чеснок спассеруйте на масле с добавлением томатной пасты.

**3** Добавьте в фасоль овощи с томатной пастой и грибы, варите до готовности. Посолите, поперчите.

**4** Посыпьте суп рубленой зеленью, подавайте с белым хлебом.



Овощные супы способствуют обильному выделению желудочных соков, которые облегчают процесс переваривания пищи.

80

минут

390

ккал

4

порции

85

минут

618

ккал

4

порции

Паэлья  
с морепродуктами  
Рецепт на стр. 15

# Такая разная ПАЭЛЬЯ

Паэлья – национальное блюдо Испании, ее родина – город Валенсия. В Испании насчитывают около трехсот разновидностей этого блюда. В каждой испанской провинции паэлью готовят по-своему: добавляют мясо, рыбу, морепродукты. Но неизменным ингредиентом всегда остается рис.

30  
минут

315  
ккал

2  
порции

Безупречные зерна риса «Відбірний» ТМ «Жменька» формируют идеальные съедобные башенки, которые хорошо держат форму, а рис при этом всегда остается рассыпчатым.



## Рисовые башенки с овощами

### На 2 порции:

- 300 г вареного риса «Відбірний» ТМ «Жменька»
- 200 г мелких шампиньонов
- 1 морковь
- по одному небольшому красному и зеленому сладкому перцу
- 1 луковица
- 3 ст.л. оливкового масла

- зелень петрушки и укропа
- 50 мл овощного отвара
- листья салата для подачи
- соль, перец по вкусу

**1** Морковь и луковицу очистите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь – кружочками. Перец очистите от семян и перегородок, нарежьте брусочками. Шампиньоны промойте.

**2** Разогрейте на сковороде масло, обжарьте на нем овощи. За 10 минут до готовности влейте отвар и протушите овощи под крышкой.

**3** Уложите рис в порционные формочки для кексов (можно использовать чашки), переверните на листья салата. Выложите на башенки овощную смесь.