

# www.appetite.org.ua КУШАТЬ подано!

№5(44)  
2010

ISSN 1819-8910



05>

4821819891063

## Вкусная маевка

- оригинальные шашлыки
- разнообразные кнедлики
- десерты с мороженым
- домашний лимонад

Пировать на природе любят все! В викторианской Англии существовало даже особое «Пикниковое общество». Согласно его уставу, на пикнике должно быть не менее 35 блюд. Мы же уверены, что достаточно и одного, но самого главного – ароматного, сочного шашлыка (рецепт на стр. 32).

55  
РЕЦЕПТОВ

НАМ  
4  
ГОДА!



# кушать подано!

№5 (44) 2010



10



14



56



28



52



8



63

[www.appetite.org.ua](http://www.appetite.org.ua)

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Анастасия Гладкова

АРТ-ДИРЕКТОР  
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ  
Анастасия Леднёва,  
Наталья Недзведская

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ  
Элеонора Чепинская,  
Елена Агаркова, Валентина Лютикова

ФОТОГРАФ  
Владимир Хомяков

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ  
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!»,  
№5 (44) 2010  
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.

- 4 Новости
- 8 За покупками  
Спагетти – при диете
- 10 Первые блюда  
Пора прохладиться!
- 12 Быстрый завтрак  
Доброе утро
- 14 Тема номера  
Сказка про колобка
- 22 Продукт месяца  
Сырная душа
- 28 Готовим на природе  
Пикниковое общество
- 34 Кулинарная библиотека  
Где каша – там и наши
- 37 Простые рецепты  
Супы
- 41 Мастер-класс  
Под прикрытием
- 44 Популярные блюда  
Мотаем скорее!
- 48 Сытный обед  
Быстрее, проще, вкуснее!
- 50 Интересные идеи  
Не будь лапшой!
- 52 Десерты  
А ты такой холодный...
- 56 Напитки  
Из лимона – лимонад
- 61 Рецепты читателей  
Весеннее вдохновение
- 63 Техника  
В самом соку
- 64 Поеда  
Правила хорошего кофе
- 65 Сервировка  
Белые ночи
- 66 Кулинарные хитрости  
5 способов сделать  
шашлык еще вкуснее

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@media.org.ua](mailto:office@media.org.ua), <http://www.appetite.org.ua>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,  
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861  
© «Блиц-Пресс», 2010 г.  
Все права защищены.

international media

# Пора прохладиться!

Если день выдался жарким, обычно аппетит пропадает, и заставить себя что-нибудь съесть бывает непросто. Предлагаем вашему вниманию изысканные холодные супы! Мы точно знаем, что отказаться от этих свежих (и, между прочим, очень витаминных!) супчиков совершенно невозможно.

## Зеленый гаспачо

На 2 порции:

- 2 свежих огурца
- 1 сладкий зеленый перец
- половинка красного сладкого перца
- 1 ломтик белого хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 25 г петрушки
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. белого сухого вина
- молотый черный перец, соль по вкусу

**1** Огурцы очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками (1 ст.л. отложите). Сладкий перец очистите от семян и перегородок, мелко нарежьте. Чеснок измельчите. Зелень петрушки мелко нарежьте.

**2** Хлеб порежьте маленькими кубиками и подсушите в духовке. Несколько сухариков отложите, остальные размочите.

**3** Огурцы, перец, чеснок, хлеб и зелень измельчите при помощи блендера в пюре, влейте масло, воду и вино, посолите и поперчите по вкусу и еще раз взбейте. Поставьте в холодильник на 1–2 часа. Разлейте гаспачо в бокалы или коктейльные шоты, посыпьте измельченным огурцом и сухариками, украсьте зеленью.

80

минут

226

ккал

2

порции

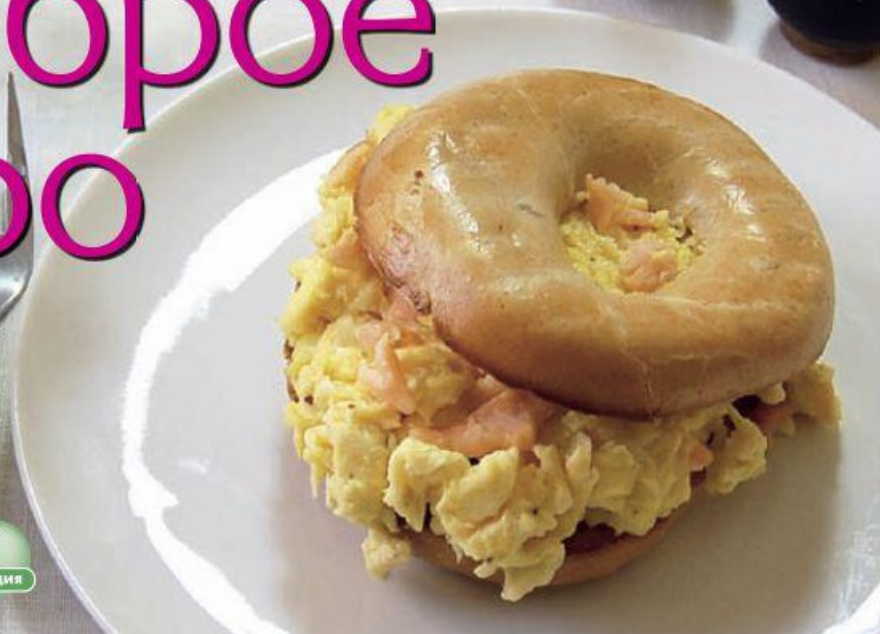


# Доброе утро

10  
минут

272  
ккал

1  
порция



Вы «сова», а он – «жаворонок»? И никакая сила не заставит вас встать из кровати? На самом деле средство есть! Пусть ваша «ранняя птичка» приготовит завтрак по этим несложным рецептам. Тогда вы сами поспешите на кухню отведать плоды его стараний. Впрочем, самые безнадёжные сони могут потребовать завтрак и в постель...

## Омлет «Золотая рыбка»

На 1 порцию:

- 2 ч.л. сливок (20% жирности)
- 2 яйца
- 25 г копченого лосося
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- сливочное масло для жарки
- булочка или баранка для подачи

**1** Соедините яйца и сливки и взбейте при помощи вилки или венчика.

**2** Лосось нарежьте на мелкие кусочки,

соедините с яичной смесью, приправьте солью и перцем и хорошо перемешайте.

**3** На сковороде растопите масло до появления пены, затем влейте яичную смесь. Непрерывно помешивайте омлет деревянной ложкой или лопаткой 2–3 минуты на среднем огне до полного загустения.

**4** Булочку или баранку разрежьте пополам, удалите мякиш, заполните получившуюся полость омлетом и подавайте.

## Запеченный картофель

На 8 порций:

- 8 крупных картофелин
- 150 г сыра «Радомер» ТМ «Шостка»
- 100 г ветчины
- 30 г сливочного масла
- 100 г сметаны
- соль по вкусу
- 1,5 ст.л. растительного масла

**1** Картофель промойте, обсушите бумажным полотенцем, смажьте растительным маслом. Оберните каждую картофелину фольгой. Запекайте в духовке при 200 °С до мягкости (мягкость проверьте, проткнув картофелину зубочисткой).

**2** Достаньте картофель из фольги, дайте остыть. Срежьте с каждой картофелины верхнюю часть толщиной не более 0,5 см. Чайной ложечкой аккуратно выньте мякоть из картофелин, оставляя стенки толщиной 0,5 см.

**3** Картофельную мякоть разомните вилкой, добавьте сливочное масло, сметану, посолите. Сыр натрите на мелкой терке, ветчину нарежьте мелкими кубиками. Соедините с картофельной мякотью и хорошо перемешайте. Заполните картофелины начинкой и снова запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

35  
минут

180  
ккал

8  
порций



Сыр «Радомер» ТМ «Шостка» – твердый сычужный сыр. Обладает умеренно выраженным сырным вкусом и запахом с пряной нотой. Незаменим для приготовления фондю и блюд, которые требуют запекания или поджаривания.

