

Рецепты • Напитки • Сервировка • Техника для кухни • Продукты • Рестораны

# www.appetite.org.ua кушать подано!

№8(46)  
2010

ISSN 1819-8910

0 8 >



4 821819 891063

## Зной в августе

- первые блюда от жары
- изысканные закуски
- овощные запеканки  
на скорую руку
- безалкогольные коктейли

Новый выпуск нашего журнала поможет вам побороть жару в августе: рецепты быстрых прохладных супчиков, сытных и легких овощных запеканок, несложных десертов для всей семьи, освежающих безалкогольных коктейлей и охлажденных смузи придется по вкусу буквально всем! В сезон бахчи обязательно прохладитесь настоящим дынным гаспачо (рецепт на стр. 14)

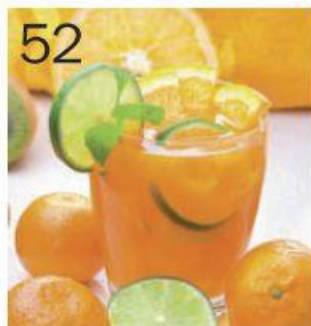


50  
рецептов

Освежающие  
НАПИТКИ

# кушать подано!

№8 (46) 2010



**www.appetite.org.ua**

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Татьяна Волховская

АРТ-ДИРЕКТОР  
Вячеслав Марченко

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ  
Елена Агаркова,  
Валентина Лихтина

ФОТОГРАФ  
Вячеслав Марченко

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ  
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!»,  
№8 (46) 2010  
Свидетельство о регистрации  
КВ №13373-2257Прот 06.11.2007 г.  
Подписной индекс 95474  
Выходит 10 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.

- 4 Новости
- 8 За покупками  
Волшебная палочка
- 10 Первые блюда  
Прохладененько!
- 16 Зауски  
Изысканная простота
- 20 Готовим с VICI  
Палочка-выручалочка
- 26 Хит сезона  
Персиковый цвет
- 30 Детская кухня  
Еда для мечтателей
- 34 Сытный обед  
Запеканки  
по-домашнему
- 40 Кулинарная библиотека  
Русская традиция
- 43 Мастер-класс  
Ребрышки в вине
- 46 Праздничная кухня  
Даритель грез
- 52 Коктейли  
Сам себе бармен
- 56 Специи  
Ароматный дуэт
- 60 Аксессуары  
Ложка-парижанка
- 62 Техника  
Время пить соки!
- 64 Сервировка  
Сияющая белизна
- 66 Кулинарные хитрости  
3 способа проверить  
свежесть яиц

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», 2010 г.  
Все права защищены.

international media

# Прохладненько!

30  
минут

288  
ккал

4  
порции

Первые блюда на основе молочных продуктов все больше приходятся по вкусу нашим хозяйкам – быстро, полезно и вкусно! Отметим, что для приготовления супов на основе йогурта лучше использовать натуральный йогурт без сахара и каких-либо добавок. В идеале – приготовьте его самостоятельно.

## Холодный йогуртовый суп с огурцами и мятой

На 4 порции:

- 4 средних молодых огурца
- 600 г свежего йогурта без наполнителей
- 200 мл сметаны
- 1,5 ст.л. лимонного сока
- 150 мл молока
- 2 ст.л. измельченной свежей мяты
- несколько долек лайма
- соль, перец по вкусу

**1** Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кружочками, положите их в блендер, добавьте йогурт и сметану. Взбейте до состояния пюре.

**2** Добавьте соль, перец, лимонный сок.

**3** Если суп получился довольно густой, можно добавить немного молока. Вмешайте измельченную мяту.

**4** Накройте суп пленкой и поставьте охлаждаться на несколько часов в холодильник.

**5** Подавайте холодный суп в широких стаканах, украсьте ломтиком лайма и измельченным болгарским перцем.

**6** По желанию суп можно сбрызнуть растительным маслом или украсить лососевой икрой.

40  
минут

209  
ккал

4  
порции

### Суп из йогурта с овощами и зеленью

#### На 4 порции:

- 4 маленьких тонких огурца
- 2 сладких перца
- 1 помидор
- 2 острых зеленых перца
- 1 большой зубчик чеснока
- корень имбиря (3 см)
- 600 мл натурального йогурта
- 200 мл воды
- по 3–4 свежих листика кинзы, базилика и мяты
- 2 ч.л. кунжутного масла
- соль по вкусу

**1** Огурцы и помидор очистите и нарежьте кубиками. Стручки перцев разрежьте вдоль, а затем измельчите.

**2** Очистите имбирь от кожуры и нарежьте тонкими полосками. Острый перец измельчите и смешайте с чесноком, имбирем, кинзой, базиликом и мятой.

**3** Влейте йогурт в глубокую миску и взбейте до однородной консистенции. Всыпьте овощи, зелень и перемешайте (немного оставьте для украшения).

**4** Добавьте в суп воду и перемешайте. Поставьте в холодильник на 20 минут.

**5** Тарелки с супом украсьте овощами и зеленью, полейте кунжутным маслом и подавайте. Положите соль по вкусу.

### Таиландская версия таратора

Вы наверняка пробовали или даже сами готовили традиционный балканский холодный суп – таратор. Хотите попробовать балканский таратор в таиландской вариации? Приготовить его по предложенному нами рецепту очень просто! Этот холодный йогуртовый суп рекомендуется подавать в течение 20 минут с момента приготовления.



## Ролл «Калифорния»

На 1 порцию:

- 1/2 листа нори
- 120 г вареного риса
- 20 г авокадо
- 25 г икры летучей рыбы
- 30 г охлажденных крабовых палочек ТМ VICI
- 25 г майонеза
- васаби по вкусу
- ломтики соленого лосося для украшения

**1** На циновку положите половину листа нори, равномерно распределите рис.

**2** Сверху на рис нанесите ложкой икру летучей рыбы.

**3** Переверните заготовку рисом вниз.

**4** Нанесите на середину ролла майонез.

**5** Очистите авокадо от кожуры и нарежьте соломкой. Крабовые палочки также нарежьте полосками.

**6** Уложите полоски крабовых палочек и авокадо прямо на майонез, посередине ролла.

**7** С помощью циновки, аккуратно надавливая пальцами, быстро сформируйте в два приема ролл.

**8** Разрежьте ролл на 6 одинаковых кусочков и переложите на тарелку. Украсьте блюдо васаби и «розочкой» из ломтиков соленого лосося.

20  
минут

207  
ккал

1  
порция

Мода на популярное блюдо японской кухни – суши – за считанные годы охватила весь мир. Традиционно в качестве основы некоторых видов суши используют морепродукты. Крабовые палочки ТМ VICI из мяса океанических рыб тресковых пород станут достойным дополнением собственноручно приготовленных суши.

