

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

# www.appetite.org.ua

# Кушать

# подано!

№10 (58)  
'2011

ISSN 1819-8910



10 >

4 821819 1891063

## ДЕЛО ВКУСА

- сытные супы с пастой
- тыквенное изобилие
- рецепты с говядиной
- блюда с грибами
- ароматная выпечка

Готовить осенью – сплошное удовольствие! Разноцветные овощи и фрукты, ароматные ягоды и грибы... Пришло время распорядиться временем и дарами самой богатой поры года! Как это правильнее сделать? Читайте лучшие подборки рецептов в «Кушать подано!» и апробируйте их на вашей кухне! Не откладывайте свои октябрьские эксперименты: готовьте вкусно, легко и уверенно (рецепт с обложки на стр. 56).

50  
рецептов

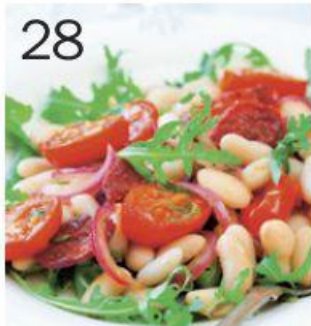
СМЕЛЫЕ  
ФАНТАЗИИ

# кушать подано!

№10 (58) 2011



16



28



58



22

10



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

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Татьяна Волховская  
kr@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР  
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ  
Тарас Темченко,  
Марина Рец

КОНТРОЛЬНЫЕ РЕДАКТОРЫ  
Елена Агаркова,  
Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
Татьяна Кожанова, Татьяна Бондаренко

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ  
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №10 (58) 2011  
Свидетельство о регистрации  
КВ №13373-2257ПР от 06.11.2007 г.  
Подписной индекс в Украине – 95474, в России – 22128  
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.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов.  
Полная или частичная перепечатка материалов допускается  
только с письменного разрешения редакции.

Цветоделение и печать – ТОВ «Поліграфічна фірма «Слон»  
Киев, ул. Фрунзе, 82; тел. 592-3506  
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.

- 4 **Новости**
- 10 **За покупками**  
Легкость бытия
- 12 **Первые блюда**  
Суп или гарнир?
- 16 **Продукт месяца**  
Тыква превращается...
- 22 **Мясное изобилие**  
Жадина-говядина
- 28 **Салатное настроение**  
Всякое разное
- 33 **Мастер-класс**  
Мафины  
от Даши Малаховой
- 36 **Интересные идеи**  
Просто вкусно
- 38 **Готовим**  
с TM ART FOODS  
По крупинкам
- 42 **Рыбное место**  
День рыбака
- 46 **Вкусные рецепты**  
с TM MIKADO  
Грибной сезон
- 52 **Домашняя выпечка**  
Фруктовый аромат
- 56 **Рецепт с обложки**  
Тыквенный пирог  
с кленовым сиропом
- 58 **Напитки**  
Кофейные реки
- 64 **Сервировка**  
В центре - тыква
- 66 **Кулинарные хитрости**  
3 рецепта  
тыквенной каши

# Легкость бытия

Йогурт – один из самых вкусных и легких молочных продуктов, обожаемый и детьми, и взрослыми. И если вы пока не обзавелись йогуртницей, чтобы готовить десерт в домашних условиях, обратите внимание на множество различных марок и разнообразие вкусов йогуртов, представленных в супермаркетах.

**Йогурт «Фанни»,  
1,5% жира**

Йогурт с пониженным содержанием жира, со вкусом черники.  
Калорийность: 93 ккал/100 г.  
Масса – 120 г.

**Йогурт «Дольче»,  
3,2% жира**

Йогурт со вкусом киви.  
С удобной одноразовой ложечкой.  
Калорийность: 107 ккал/100 г.  
Масса – 120 г.



**Бифидойогурт  
«Активиа»,  
2,8% жира**

С бифидобактериями ActiRegularis и фруктовым наполнителем «Клубника».  
Калорийность: 94 ккал/100 г.  
Масса – 120 г.

**Йогурт «Чудо»,  
2,5% жира**

С пастеризованным фруктовым наполнителем «Персик-абрикос» и злаковыми шариками, обогащенными витаминами, со вкусом шоколада. Масса – 140 г.

**Йогурт «Тирамису»  
«Даниссимо  
Десертный», 6,5 % жира**

Калорийный йогурт со вкусом известного итальянского десерта – тирамису. Калорийность: 147 ккал/100 г. Масса – 160 г.

# Суп или гарнир?

В самой макаронной в мире стране – Италии – существуют десятки, если не сотни различных видов супов с пастой. В них можно использовать разные виды макаронных изделий. Макароны не являются основной вкусовой составляющей, а играют роль основы: это скорее эстетический, чем вкусовой выбор. Дегустируем густые сытные супчики!

## Острый суп чили

На 4 порции:

- 450 г нежирного говяжьего фарша
- 1 средняя луковица
- 100 г нарезанного зеленого перца
- 1 л горячей воды
- 300 г макарон (рожки)
- 1 ч.л. порошка чили
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. нарезанных оливок

- 350 г томатов в собственном соку
- 350 г замороженной мексиканской смеси
- соль по вкусу

**1** На разогретой с маслом сковороде поджарьте говяжий фарш с измельченными луком и полосками

зеленого перца на среднем огне, около 5–7 минут. Периодически помешивайте.

**2** В горячую воду добавьте порошок чили, мелко нарезанный чеснок, измельченные томаты в собственном соку (без кожицы) и соль.

**3** Помешивая, доведите смесь до кипения. Затем добавьте макароны, мексиканскую смесь и оливки, перемешайте.

**4** Накройте суп крышкой и варите около 10–12 минут до готовности макарон.

Готовую мексиканскую смесь (продается в супермаркетах) можно заменить миксом из консервированной кукурузы, красного и зеленого сладких перцев.

40 минут 377 ккал 4 порции

## Легкий чизбургер-пирог

На 6 порций:

- 450 г нежирного говяжьего фарша
- 1 большая луковица
- 0,5 ч.л. соли
- 200 г тертого сыра чеддер
- 80 г муки
- 1 стакан молока
- 2 яйца



**1** Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом форму для запекания.

**2** В сковороде протушите фарш с луком на среднем огне в течение 8–10 минут, периодически помешивая, пока говядина не приобретет коричневый цвет.

**3** Немного обсушите фарш от лишнего жира. Посолите. Распределите полученную смесь по форме для выпечки и посыпьте сверху тертым сыром.

**4** В небольшой миске вилкой или венчиком

смешайте молоко, яйца и муку и вылейте эту смесь поверх фарша в форму для запекания.

**5** Выпекайте пирог около 25 минут или до тех пор, пока нож, вставленный в центр пирога, не будет выходить сухим и без крошек.



*Життя зі смаком!*

