

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

www.appetite.org.ua кушать подано!

№11(69)
'2012

С приближением зимы часто хочется приготовить что-нибудь необычное, но в то же время – довольно сытное. Редакция журнала «Кушать подано!» подобрала для вас отличный рецепт – котлетки с картофельным пюре и лисичками. Стоит попробовать! (рецепт с обложки на стр. 37)

ISSN 1819-8910

1 >



4 821819 891063

50

рецептов



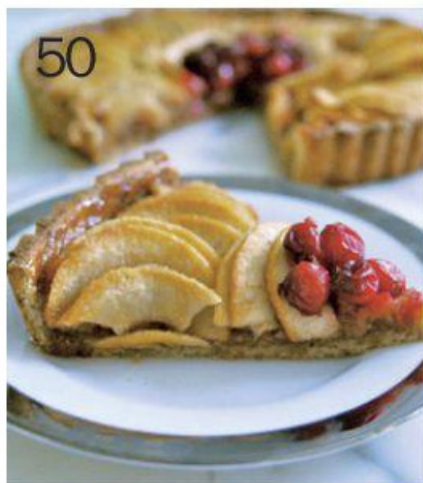
КРАСКИ НОЯБРЯ

Рыбные супы • Сочная курочка • Рецепты с пастой
Быстрые закуски • Ароматная выпечка

кушать подано!

№11 (69) '2012

- 4** **Новости**
- 10** **Первые блюда**
Рыбные супчики
- 16** **Мясное изобилие**
Сочная курочка
- 22** **Дары моря**
Морское царство
- 26** **Интересные идеи**
Сырная вариация
- 28** **Закуски**
Просто вкусно
- 32** **Салатное настроение**
Попробуйте это!
- 37** **Рецепт с обложки**



- 40** **Мастер-класс**
Модная рыбка – камбала средиземноморская
- 42** **Паста**
Макаронный рай
- 50** **Выпечка**
Цветные краски
- 56** **Кулинарная библиотека**
Узбекский вкус
- 60** **Напитки**
Молочный чай
- 62** **Сервировка**
Да будет свет!
- 66** **Кулинарные хитрости**
3 рецепта винегрета

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Татьяна Волховская
krp@media.ua

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Тарас Темченко,
Марина Рец

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №11 (69) '2012
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 70 000 экз.

Адрес редакции и издателя: 02140, Киев,
ул. Мишуги, 3в, 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.

iMedia
РЕДАКТОРСКИЙ ДОМ

Рыбные супчики

Если вы думаете, что суп из рыбы – то же самое, что и уха, вы ошибаетесь. Суп не в пример «демократичнее». Во-первых, для его приготовления подходит практически любая рыба – и речная, и морская. А во-вторых, все остальные ингредиенты подбираются исключительно по вашему вкусу: в суп можно добавлять муку, различные крупы, овощи, специи и даже вино.

45
минут

232
ккал

4
порции



Рыбный суп с рисом и овощами

На 4 порции:

- 200 г рыбного филе (лосося или горбуши)
- 2 ст.л. риса
- 4 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 красный сладкий перец
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. паприки
- 1 лавровый лист
- соль, перец по вкусу

1 Картофель нарежьте кубиками, лук – мелкими кубиками, чеснок измельчите, а морковь нарежьте соломкой. Филе рыбы нарежьте средними кусочками. Картофель залейте водой, посолите, доведите до кипения и варите 10 минут. Лук и морковь обжарьте на масле 8 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте чеснок и готовьте еще 2 минуты.

2 К картофелю добавьте кусочки рыбы, доведите суп до кипения и снимите пену. Добавьте рис, пассерованные овощи и нарезанный кубиками болгарский перец. Доведите до кипения и варите 5 минут.

3 В готовый суп положите лавровый лист и паприку. Накройте блюдо крышкой и оставьте на 10 минут.

Чтобы сделать вкус этого супа более интересным, добавьте черешок сельдерея и зеленый горошек.

75

минут

341

ккал

8

порций



Солянка с семгой

На 8 порций:

- 1–1,2 кг семги
- 150 г моркови
- 3 луковицы
- 1 лавровый лист
- 5 горошин душистого перца
- 400 г свежих помидоров
- 100 г маслин без косточек
- половина лимона
- сливочное масло для жарки
- петрушка по вкусу
- соль по вкусу

1 У рыбы отделите филе, а шкуру, кости и плавники сложите в большую суповую

кастрюлю. Залейте рыбу холодной водой (3–3,5 л) и на сильном огне доведите до кипения. Тщательно снимайте образующуюся пену до тех пор, пока она не перестанет появляться.

2 Затем добавьте в бульон очищенные морковь с луковицей и специи. Уменьшите огонь и варите еще 40 минут. Выньте овощи и рыбу из бульона и процедите его. Лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на сливочном масле до прозрачности. Добавьте

очищенные и нарезанные мелкими кубиками помидоры. Готовьте, помешивая, 5 минут на среднем огне. Подготовленное рыбное филе нарежьте крупными кубиками.

3 Положите в бульон обжаренные овощи, доведите до кипения и готовьте 10–15 минут, затем положите рыбу и варите еще 5 минут. Посолите. В конце добавьте маслины и выключите огонь. При подаче положите в каждую тарелку ломтик лимона и немного нарезанной зелени.

Запеченный лаврак с помидорами черри, лимоном и чесноком

На 2 порции:

- 1 упаковка рыбы лаврак (2 шт.) ТМ KAROLINA
- 1 лимон
- 1 крупная головка чеснока
- 300 г помидоров черри на веточках
- специи для рыбы
- оливковое масло по вкусу
- соль, перец по вкусу

1 Разогрейте духовку до 200°С. Форму для запекания слегка смажьте оливковым маслом.

2 Разморозьте лаврака ТМ KAROLINA (рыба уже очищена и выпотрошена), оботрите его бумажными полотенцами и сделайте на тушке неглубокие надрезы. Натрите рыбу солью и перцем, смажьте оливковым маслом и слегка присыпьте специями.

3 Зубчики чеснока очистите, но не измельчайте – оставьте их целыми. Помидоры черри промойте и оставьте на веточках. Лимон нарежьте кружочками.

4 Выложите лаврака в форму, распределите по ней зубчики чеснока, помидоры черри, кружочки лимона (немного лимона положите в брюшко рыбы). Слегка сбрызните все оливковым маслом. Запекайте лаврака до готовности, около 20 минут.

Приготовление рыбных блюд на обед или ужин не доставит хлопот, если вы воспользуетесь аппетитным советом от ТМ KAROLINA! Составляя меню на ближайшее время, обязательно включите в него лаврака от ТМ KAROLINA – эта свежайшая рыба уже очищена, выпотрошена и полностью готова к запеканию, жарению или тушению!



35

минут

361

ккал

2

порций