

кушать

www.appetite.org.ua

№3(62)
'2012

подано!

ISSN 1819-8910



ФЕЕРИЯ ВЕСНЫ

- постные блюда
- изысканные закуски
- праздничные салаты
- сытные запеканки
- выпечка с цитрусами

Шашлычки на веточках розмарина хороши в любое время года, но лучше всего их подавать к столу ранней весной, когда нам не хватает ярких красок. Используйте цветотерапию для поднятия настроения! (рецепт с обложки на стр. 59)

50

рецептов

ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ



кушать подано!

№3 (62) 2012

- 4 **Новости**
- 12 **Первые блюда**
Просто фасоль!
- 14 **Благородный сыр**
Рукотворный шедевр
- 18 **Мясное изобилие**
Нежная курочка
- 24 **Постный стол**
Крупы и не только
- 29 **Мастер-класс**
Булочки Франца



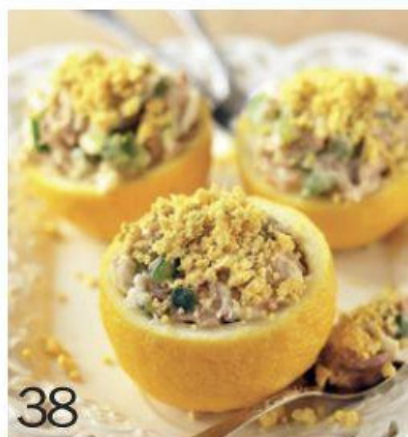
54



32



24



38

- 32 **Выпечка**
Лимонный аромат
- 38 **Салатное настроение**
Весенний микс
- 44 **Светская кухня**
с ТМ MIKADO
Успешные женщины готовят!
- 48 **Рыбный день**
Рыбка-невеличка
- 54 **Сытный обед**
Блюдо для всех
- 59 **Рецепт с обложки**
Шашлычки на веточках розмарина
- 60 **Кулинарная библиотека**
Ну очень быстро!
- 65 **Сервировка**
В моде нежность
- 66 **Кулинарные хитрости**
3 рецепта с лавашом

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Татьяна Волховская
krp@media.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!», №3 (62) 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

Необыкновенное масло из виног- радных косточек RAFAEL SALGADO



Светло-желтое, с зеленоватым оттенком, нерафинированное виноградное масло TM Rafael Salgado обладает нежным пряным вкусом и легким ореховым ароматом. Оно мягко подчеркивает ароматические и вкусовые качества готовых кулинарных блюд (мясных, рыбных, блюд из спагетти, запеченных или тушеных овощей). Всего несколько капель нежного, легкого виноградного масла TM Rafael Salgado способны придать неповторимый аромат домашней сдобной выпечке и внести «изюминку» в привычный вкус таких повседневных блюд, как каши, крупяные гарниры, картофельное пюре.

Благодаря высокому содержанию в его составе олеиновой кислоты виноградное масло отличается высокой стойкостью к нагреву до высокой температуры, поэтому отлично подходит для жарения или приготовления во фритюре мяса, рыбы, овощей (особенно аппетитно выглядит картофель, поджаренный на виноградном масле).

Майонез «Провансаль 67%» ТМ «Помидора» признан лучшим

На 19-й международной выставке «Прод-экспо 2012», которая является самым авторитетным ежегодным событием в сфере продовольствия и напитков, компания ООО «АСС» (ТМ «Помидора») награждена бронзовой медалью «Лучший продукт 2012 года», а также отмечена дипломом Министерства сельского хозяйства Российской Федерации за майонез «Провансаль» 67%.

Майонез «Провансаль» 67% ТМ «Помидора» отличается уникальным сочетанием жиров и белков, тщательно взбитых и приготовленных высококвалифицированными специалистами.

Благодаря вакуумному технологическому процессу и вакуумной упаковке майонез ТМ «Помидора» отличается необычайно высокой густотой, а за счет двойной гомогенизации майонеза продукт получился особенно вкусным. В итоге – почетная бронзовая медаль.

Для изготовления продукта используются передовые технологии, при этом цена остается доступной и приемлемой для покупателей.



ТМ SACHER – экологически чистая посуда из керамики

Все хозяйки хотят, чтобы их кулинарные шедевры были безукоризненны. А для этого нужны не только качественные ингредиенты и проверенные рецепты, но и посуда, сохраняющая полезные свойства продуктов, подчеркивающая уникальный вкус и аромат блюд. Этим требованиям отвечают керамические кастрюли TM Sacher, изготовленные из экологически чистого природного материала. Они позволяют готовить пищу в микроволновке и духовке, на плите и даже на открытом огне!

Керамическая посуда быстро и равномерно нагревается, сохраняя тепло на 70% дольше, чем любая другая. Внешнее глазурированное покрытие кастрюль Sacher придает им не только изысканный вид, но и практичность: посуду можно мыть и традиционным способом, и в посудомоечной машине, причем любыми моющими средствами.



www.continent-dnepr.com

Просто фасоль!

Предложенные простые варианты сытных супов идеально подойдут для марта, когда свежих овощей еще нет, а вот фасоль, картофель, морковь, лук и капуста всегда найдутся в холодильнике у любой хозяйки. Готовьте полезные и сытные обеды, и никакие авитаминозы не страшны!

Картофельный суп с фасолью

На 4 порции:

- 400 г картофеля
- 250 г говядины
- 100 г капусты
- 100 г фасоли
- 1 луковица
- 1 морковь
- перец, соль, томатная паста, растительное масло по вкусу

1 Замочите на несколько часов фасоль в холодной воде. В это время нарежьте мясо и отварите его в течение часа в подсоленной воде.

2 К полуготовому мясу положите фасоль, варите 40 минут до полной готовности.

3 Когда фасоль будет почти готова, добавьте в бульон нарезанный кубиками картофель и измельченную капусту. Варите суп еще 10 минут.

4 Нарежьте лук, натрите морковь и обжарьте овощи на сковороде с растительным маслом. Добавьте немного томатной пасты и тушите еще 5 минут.

5 Выложите содержимое сковороды в суп, посолите по вкусу и варите до полной готовности картофеля.



100
минут

261
ккал

4
порции

Для быстрого варианта этого супа можно взять консервированную в томате фасоль.

Тыквенное ризотто с шалфеем

На 3 порции:

- 500–600 мл овощного бульона
 - 1 луковица
 - 250 г тыквы
 - 1 ст.л. оливкового масла
 - 200 г риса для ризотто
 - 1 ст.л. свежего шалфея
 - соль, перец по вкусу
- Для подачи:
- 100 г тыквы
 - 1 зубчик чеснока

1 В небольшой кастрюльке приготовьте овощной бульон. Мелко порежьте и обжарьте на оливковом масле лук. Тыкву очистите от кожуры и натрите на крупной терке, добавьте к луку и тушите все около 5 минут. К смеси добавьте шалфей и рис. Мешайте до тех пор, пока рис полностью не покроется маслом. При дальнейшем помешивании добавьте 125 мл бульона и тушите, пока рис не впитает всю жидкость. С остальным бульоном поступите так же (позапно вливайте и ждите, пока рис впитает его). В конце приготовления добавьте соль и перец.

2 На смазанный маслом противень выложите нарезанную кубиками тыкву и выдавите на нее чеснок. Запеките кубики тыквы в духовке в течение 10 минут. Перед подачей украсьте ризотто кубиками запеченной тыквы и листочками шалфея.

В конце приготовления можно также добавить 50 г пармезана.



60
минут

224
ккал

3
порции