

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

КУШАТЬ

ПОДАНО!

№5(64)
'2012

ISSN 1819-8910

05>



4821819891063

Если хотите отлично отдохнуть с друзьями, то наш вам совет — отдыхайте с шашлыком. Это уникальное блюдо отлично сближает людей и придает любому торжеству неповторимую окраску (рецепт с обложки на стр. 29).

Нам
6 лет!



ВКУСНЫЙ МАЙ

Мясные шашлыки • Морепродукты гриль • Легкие салаты
Несложные закуски • Выпечка с ревенем

кушать подано!

№5 (64) '2012

- 4** **Новости**
- 10** **Первые блюда**
Легкость во всем
- 14** **Интересные идеи**
Сильный орех
- 16** **Мясное изобилие**
Культовое блюдо
- 24** **Рыбный день**
Майское море
- 29** **Мастер-класс**
Маевка на Подоле
- 32** **Салатное настроение**
Салатом единым
- 38** **Закуски**
Весна по-новому



www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Татьяна Волховская
kp@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР
Вячеслав Марченко

ДИЗАЙНЕРЫ
Тарас Темченко,
Марина Рец

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Ликтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №5 (64) '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

Легкость во всем

Кажется, что весна создала свежие овощи именно для того, чтобы готовить всевозможные супы – легкие, разноцветные и витаминизированные. Пользуемся моментом и наслаждаемся возможностью готовить и дегустировать яркие первые блюда!

35
минут

162
ккал

6
порций



Овощной суп

На 6 порций:

- 1,5 л овощного бульона
- 3 зубчика чеснока
- 4 стебля сельдерея
- 3 моркови
- 3 крупные картофелины
- 200 г шпината
- 2–3 ст.л. оливкового масла
- соль, перец по вкусу
- розмарин, шалфей по вкусу

1 Картофель, морковь и сельдерей очистите от кожуры и промойте под проточной водой. Нарезьте овощи одинаковыми мелкими кубиками.

2 В большой кастрюле разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте в кастрюлю мелко нарезанный чеснок. Жарьте его до мягкости, затем выньте. Добавьте в кастрюлю нарезанные сельдерей, морковь и картофель. Жарьте овощи 5 минут.

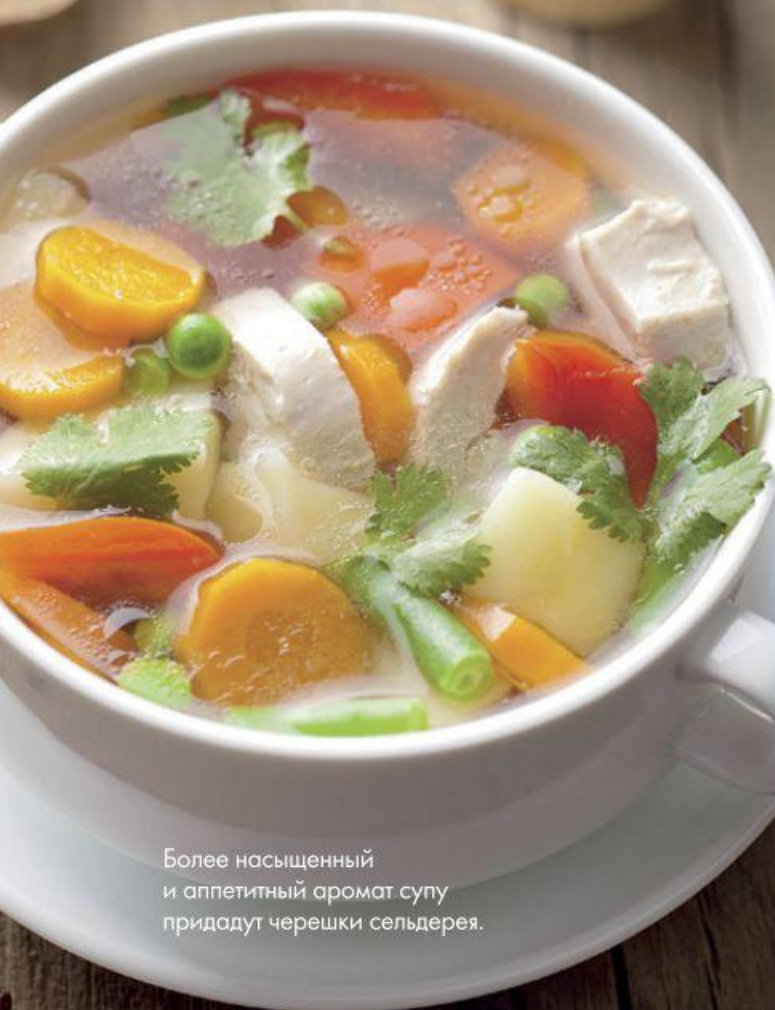
3 Влейте овощной бульон, добавьте розмарин и шалфей по вкусу. Уменьшите огонь и варите в течение 20–25 минут, пока овощи не станут мягкими. Шпинат порвите руками и добавьте в кастрюлю к овощам. Приправьте суп солью и перцем. Подавайте блюдо горячим.

Если вы хотите сделать суп более густым и насыщенным, добавьте бобы или горох.

55
минут

161
ккал

4
порции



Более насыщенный и аппетитный аромат супу придадут черешки сельдерея.

Куриный суп с овощами

На 4 порции:

- 400 г куриного филе
- 3 средние картофелины
- 1 крупная морковь
- 1 луковица
- 1 красный болгарский перец
- 2 горсти зеленой фасоли
- 100 г зеленого горошка
- пучок петрушки
- соль, перец горошком по вкусу
- 1–2 лавровых листа

1 В кастрюлю положите куриное филе и залейте его водой. Добавьте одну очищенную луковицу и варите все 30 минут с момента закипания. Затем выньте мясо, дайте ему немного остыть и нарежьте кусочками.

2 Лук выньте из бульона. Картофель и морковь очистите и крупно нарежьте. Отправьте овощи в бульон. Дайте бульону закипеть и варите овощи 10 минут.

3 Добавьте в суп зеленый горошек, нарезанный кубиками красный болгарский перец и зеленую стручковую фасоль. Доведите до кипения и варите 5 минут.

4 Добавьте в суп соль, перец горошком и лавровый лист, варите 5 минут. Положите измельченный чеснок и петрушку, доведите до кипения и выключите огонь. В тарелки с готовым супом положите мясо.

Шашлык из креветок

На 8 порций:

- 32 варено-мороженые крупные тигровые креветки без панциря (но с хвостами)
- 2 перца чили
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст.л. сока лайма (или лимона)
- 2 ст.л. пасты тамаринда
- 2 ст.л. кунжутного масла
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. коричневого сахара

1 Очень мелко нарежьте перец чили и чеснок. Смешайте с кунжутным маслом, пастой тамаринда, соком лайма, сахаром и соевым соусом.

2 Варите смесь на слабом огне до тех пор, пока коричневый сахар полностью не растворится. Дайте маринаду остыть до комнатной температуры.

3 Разморозьте креветки, промойте их и обсушите. Выложите креветки в глубокую тарелку и залейте приготовленным маринадом.

4 Маринуйте креветки 2–3 часа, затем нанижите их на деревянные шпажки и поджарьте на гриле в течение нескольких минут с обеих сторон.

5 Готовые креветки подавайте вместе с овощным салатом.

В Индии и Индонезии мякоть плодов тамаринда используют для приготовления пряных паст и карри. Тамаринд также добавляют в острые супы и блюда из риса. Эта пряность входит в состав всемирно известного вустерширского соуса.



30
минут

166
ккал

8
порций