

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

# Кушать подано!

№6(65)  
'2012

ISSN 1819-8910

06>



4821819891063

Летом 2012 года мы будем предлагать вам рецепты, легкие во всех отношениях. Ведь кто же в знойную пору подолгу стоит на кухне и готовит сытные блюда? Поэтому в первом летнем номере «Кушать подано!» все угощения, включая салаты и десерты, крайне просты (рецепт с обложки на стр. 42).

# 55

рецептов



## ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ!

Холодные супы • Рыбные блюда • Молодой картофель  
Свежие салаты • Ягодные десерты

# кушать подано!

№6 (65) 2012

- 4** **Новости**
- 10** **Первые блюда**  
Летняя прохлада
- 14** **Мясное изобилие**  
Курочка в соусе
- 16** **Рыбный день**  
Лосось на вкус
- 22** **Быстрый перекус**  
Завернуть и съесть
- 28** **Салатное настроение**  
Быстрый старт
- 33** **Мастер-класс**  
Лимонный хлеб
- 36** **Ягодная выпечка**  
Ягодка опять!



36



44



10



28

- 42** **Рецепт с обложки**
- 44** **Продукт месяца**  
Молодой да ранний
- 48** **Футбольная тема**  
Мы ждем «Евро 2012»
- 52** **Охлажденные десерты**  
Обыкновенное чудо
- 58** **Кулинарная библиотека**  
Едим салаты дома
- 65** **Сервировка**  
Свежие идеи лета
- 66** **Кулинарные хитрости**  
3 простых рецепта  
крюшона

## 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 Лихтина

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ**  
Татьяна Кожанова

**ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ**  
Мария Котовская, Ольга Петрусь

Журнал «Кушать подано!», №6 (65) 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

# Летняя прохлада

Помимо традиционной окрошки, которую умеет готовить каждый, в семейство холодных супов входит множество блюд с разных концов света: от холодника до таратора. Все холодные супы готовят по одному принципу — в жидкую основу с кислым вкусом крошат подходящие продукты.

## Огуречный суп с мятой

На 4 порции:

- 1 большой огурец
- 4 ст.л. мяты
- 500 г натурального йогурта
- 150 мл сливок
- 2 ст.л. белого винного уксуса
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу

**1** Огурец вымойте, обсушите и нарежьте кусочками. Вымойте и обсушите мяту. Отделите листочки от стеблей и покрошите так, чтобы получилось 4 ст.л. зелени.

**2** В кухонном комбайне или блендере смешайте огурец с мятой и добавьте 1 зубчик чеснока. В миске смешайте натуральный йогурт со сливками и уксусом.

**3** Смешайте йогуртовую смесь с огуречной массой, хорошо посолите и поперчите, еще раз все перемешайте.

**4** Разлейте суп по тарелкам и украсьте ломтиками огурца и веточками мяты.



Тем, кто предпочитает более острый вкус, советуем вместо сливок использовать сметану, а винный уксус заменить уксусом из эстрагона.

15  
минут

187  
ккал

4  
порции



Несладкий йогурт вполне можно заменить популярными кисломолочными продуктами – кефиром или простоквашей.

## Болгарский огуречный суп на йогурте

На 4 порции:

- 2 огурца
- 300 мл натурального йогурта
- 300 мл нежирного молока
- 2 ст.л. лимонного сока
- 2 зубчика чеснока
- 2–3 веточки мяты
- пищевой лед по вкусу
- соль по вкусу
- красный молотый перец по вкусу
- грецкие орехи, укроп для украшения

**1** Огурец вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите, промойте, пропустите через пресс.

**2** Мяту промойте под проточной водой и нарежьте тоненькими полосками.

**3** Охлажденные молоко и йогурт перемешайте с чесноком и соком лимона, добавьте огурец, посолите и поперчите.

**4** Готовый суп разлейте по тарелкам, положите в каждую по 2–3 кубика льда, посыпьте нарезанными или измельченными в блендере грецкими орехами и выложите сверху небольшую горку из кусочков огурцов. Украсьте веточкой укропа.

## Фахитас с креветками

На 8 порций:

Для маринада:

- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. порошка чили
- 1 ч.л. молотого тмина
- 2 средних зубчика чеснока
- щепотка красного перца

Для фахитас:

- 900 г замороженных креветок
- 2 средних красных перца
- 1 средняя красная луковица
- оливковое масло по вкусу
- 8 кукурузных лепешек (или 4 армянских лаваша)
- 250 г соуса гуакамоле
- Для гуакамоле (на 250 г):
- 2 зрелых авокадо
- 2 ст.л. измельченного репчатого лука
- 2 ст.л. рубленой кинзы
- 1 ст.л. лимонного сока

- 2 консервированных перца чили или халапеньо
- 0,5 ч.л. соли
- 0,25 ч.л. молотого черного перца
- нарезанный помидор

**1** Хорошо разогрейте духовку или гриль.

В пластиковом пакете смешайте все ингредиенты для маринада. Добавьте очищенные и размороженные креветки. Плотно закройте пакет и отправьте его в холодильник на 20 минут, чтобы креветки как следует промариновались.

**2** Мелко нарежьте перец и лук, сбрызните овощи маслом и поджарьте на гриле или запеките в духовке до мягкости. Кукурузные лепешки оберните фольгой и поджарьте на гриле с двух сторон.

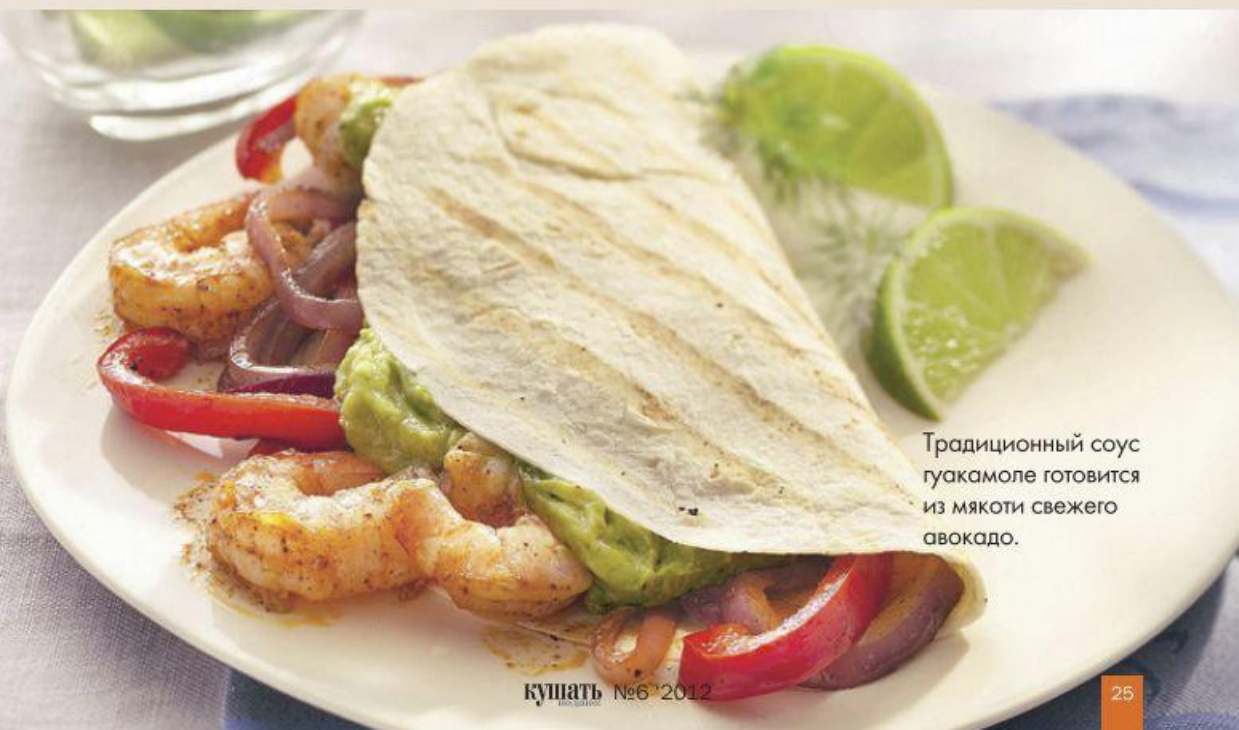
**3** Когда креветки промаринуются, слейте с них маринад и поджарьте их на гриле или в духовке. Приготовьте соус гуакамоле. Для этого разрежьте каждый авокадо пополам, выньте косточку. Ложкой достаньте мякоть. Положите в небольшую миску. Добавьте следующие шесть ингредиентов и сделайте пюре. Добавьте помидор. Перемешайте, переложите в маленькую пиалу.

**4** Каждую лепешку смажьте соусом гуакамоле, поместите сверху готовые овощи и поджаренные креветки. Сложите лепешку пополам и подавайте к столу.

60  
минут

264  
ккал

8  
порций



Традиционный соус гуакамоле готовится из мякоти свежего авокадо.