

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

www.appetite.org.ua КУШАТЬ подано!

№7/8(66)
'2012

ISSN 1819-8910

07>



4821819891063

Наслаждайтесь каждым летним денечком, проводите больше времени в компании самых близких людей и, конечно же, готовьте и дегустируйте приготовленное с огромным удовольствием! (рецепт собложки на стр. 38).

50

рецептов



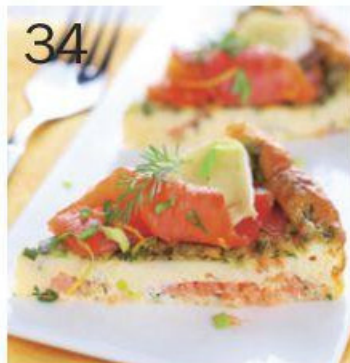
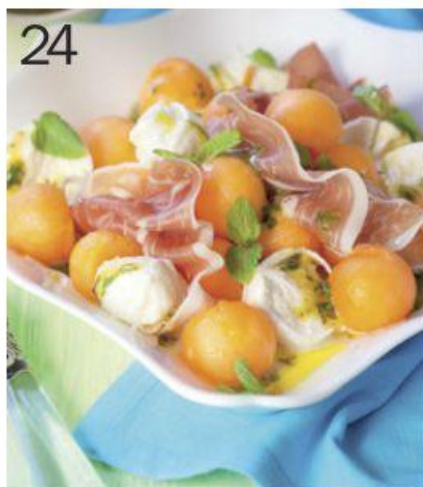
ЭТО ВАШЕ ЛЕТО!

Рецепты гаспачо • Сочная рыба
Нежные смузи • Охлажденные десерты

кушать подано!

№7/8(66) '2012

- 4** **Новости**
- 10** **Первые блюда**
Главный суп
Средиземноморья
- 14** **Мясное изобилие**
Непревзойденная
курочка
- 18** **Рыбный день**
Такая разная рыба
- 24** **Салатное настроение**
Дынно-ягодный вкус
- 31** **Мастер-класс**
Просто капкейки
- 34** **Национальная кухня**
Итальянский завтрак



- 38** **Рецепт с обложки**
- 40** **Фаршированные овощи**
Все дело в начинке
- 46** **Охлажденные сладости**
Прохладяемся!
- 50** **Фруктовая выпечка**
Повод для встречи
- 54** **Напитки**
Нежные смузи
- 58** **Кулинарная библиотека**
История Кавказа
- 65** **Сервировка**
Летний день у моря
- 66** **Кулинарные хитрости**
3 простых способа
выбрать арбуз

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Татьяна Волховская
kp@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!», №7/8(66) '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

Главный суп Средиземноморья

Испанский суп гаспачо прекрасно освежает в летнюю жару, ведь он подается холодным. Благодаря тому, что зачастую этот суп готовят из термически необработанных продуктов, гаспачо очень богат витаминами. Подавайте к супу небольшие гренки, слегка подсушенные в духовке до золотистого цвета.

Зеленый гаспачо

На 4 порции:

- 2 ломтика черствого хлеба
- 4 огурца
- 2 зеленых сладких перца
- 1 пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 ст.л. белого сухого вина
- 1 стакан ледяной воды
- соль по вкусу

Для подачи:

- половинки сладких перцев (красного, желтого и зеленого цветов)
- свежий базилик для украшения
- половинка ялтинского лука

1 Хлеб размочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды, отожмите.

2 Огурцы очистите от кожуры, перец вымойте, удалите сердцевину. Чеснок очистите. Нарезьте огурцы и перец небольшими кубиками. Петрушку вымойте и нашинкуйте.

3 Измельчите в блендере хлеб, огурцы, перец, чеснок и петрушку. Влейте масло, вино и воду. Посолите, поперчите и взбейте.

4 Охладите и разлейте по бокалам или чашкам.

5 Половинки разноцветных сладких перцев и половинку ялтинского лука нарежьте очень мелкими кубиками и насыпьте небольшой горкой в каждый стакан с гаспачо.

6 Украсьте блюдо листочками свежего базилика и подавайте к столу.

Для гаспачо лучше всего использовать цельнозерновую хлеб.

30
минут

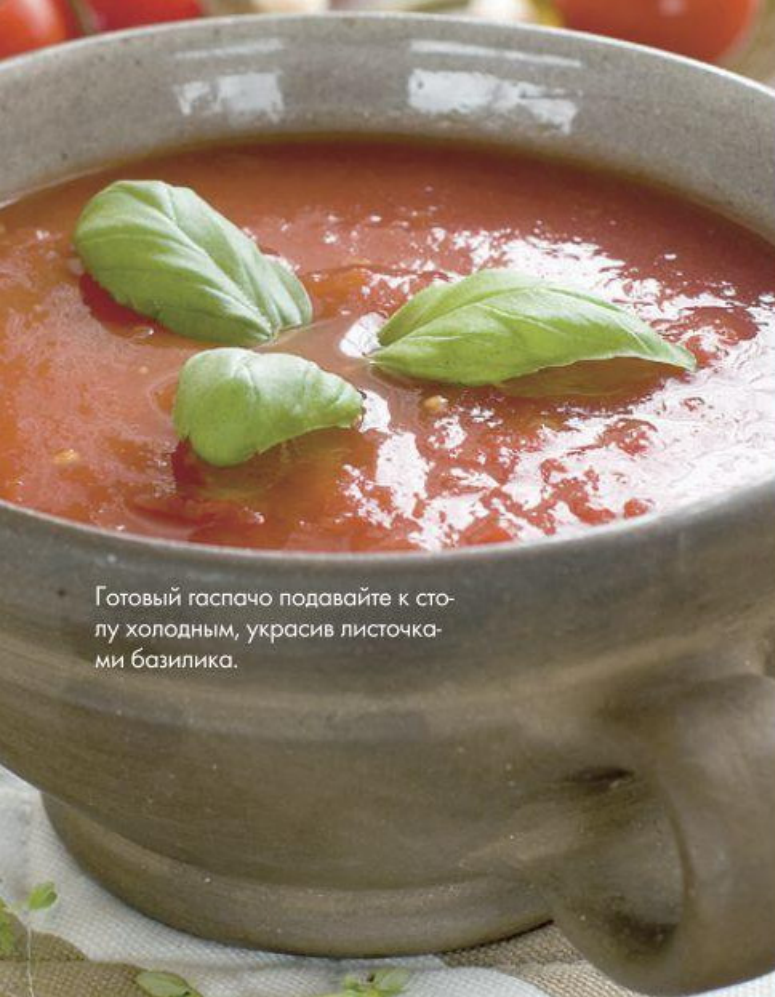
155
ккал

4
порции

20
минут

137
ккал

4
порции



Готовый гаспачо подавайте к столу холодным, украсив листочками базилика.

Томатный гаспачо

На 4 порции:

- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 кг помидоров
- 1 лимон
- 1 красный острый перец
- 2 красных сладких перца
- 1 свежий огурец
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок тимьяна
- 1 батон
- красный винный уксус
- 2–3 капли соуса табаско
- стакан измельченного льда

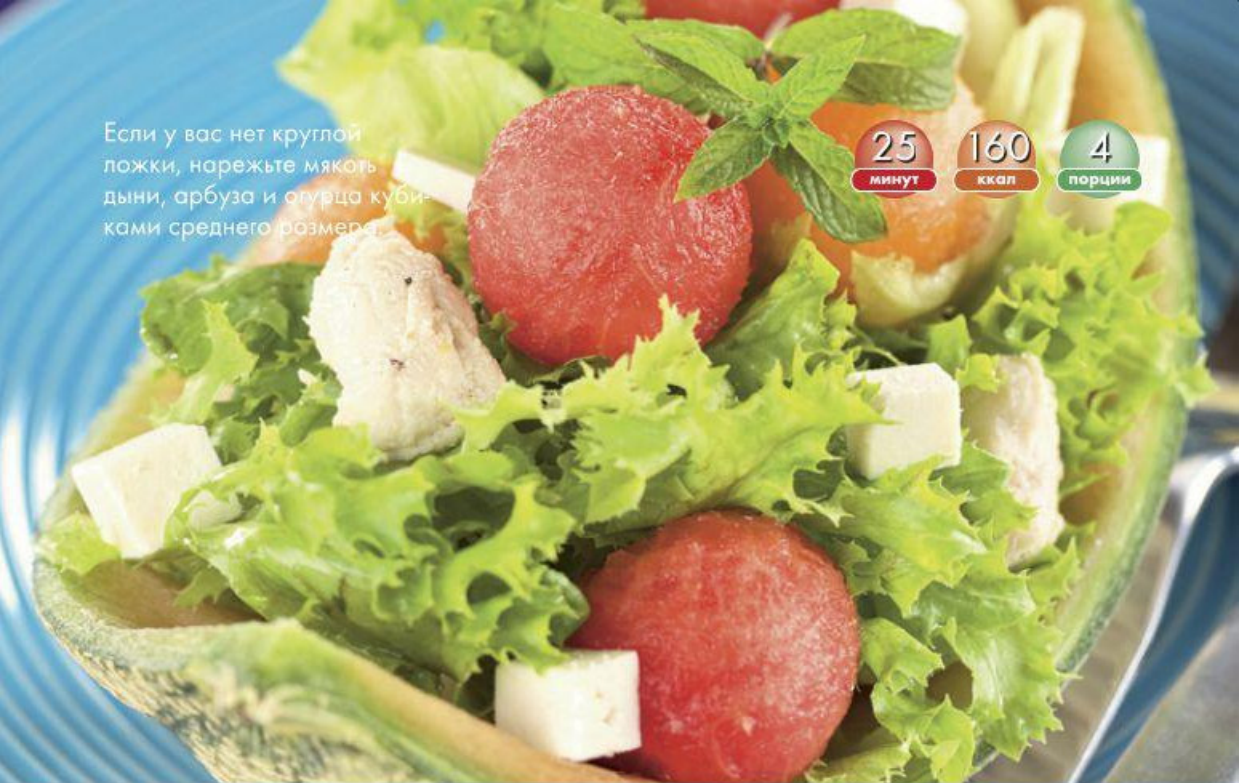
1 Вымойте овощи и зелень, обсушите. Помидоры обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Разрежьте помидоры на 4 части и удалите семена. Перец очистите и разрежьте пополам. Огурец очистите от кожуры.

2 Нарежьте перец, помидоры и огурец небольшими кубиками. Чеснок очистите и измельчите. Из хлеба выньте мякиш и нарежьте его кубиками. Помидоры и перец сложите в большую миску, добавьте огурец и веточки тимьяна, чеснок и хлебные кубики. Приправьте все солью и разомните руками в однородную смесь.

3 Лед измельчите и добавьте в миску с супом. Оставьте на несколько минут в теплом месте, чтобы лед немного растаял. Добавьте уксус и 2–3 капли соуса табаско. Выдавите из лимона сок. Взбейте гаспачо в блендере, добавьте оливковое масло.

Если у вас нет круглой ложки, нарежьте мякоть дыни, арбуза и огурца кубиками среднего размера.

25 минут 160 ккал 4 порции



Салат с дыней, арбузом и фетой

На 4 порции:

- половина арбуза
- 1 небольшая дыня
- 2 куриных филе
- 2 крупных огурца
- 100 г феты ТМ Apetina
- большой пучок листьев салата фризе
- мята для украшения
- оливковое масло по вкусу

1 Куриное филе отварите в подсоленной воде до готовности, затем выньте и дайте филе остыть.

2 Из арбуза и дыни выньте мякоть и очистите ее от косточек. Из кожуры дыни сделайте тарелочки.

3 Листья салата хорошо промойте и обсушите.

Выложите салат сверху на тарелочки из корки дыни. С помощью круглой ложки сделайте из мякоти арбуза и дыни шарики. Такими же шариками (или кубиками) нарежьте крупные огурцы.

4 Выложите шарики дыни, арбуза и огурца сверху на салатные листья. Нарежьте куриное филе небольшо-

ми кусочками и выложите на листья салата между шариками дыни, арбуза и огурца.

5 Распределите по тарелкам с салатом фету. Украсьте блюдо свежей мятой. Перед самой подачей к столу слегка сбрызните салат оливковым маслом.

Разнообразие продуктов от ТМ Apetina сможет удивить даже искушенных гурманов! Вы с легкостью выберете фету на свой вкус – с низким содержанием соли, в рассоле, в масле, со специями или маслинами, а также уже нарезанную аккуратными кубиками, которые достаточно просто добавить в салат!

