

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

КУШАТЬ

www.appetite.org.ua

№4 (73)
'2013

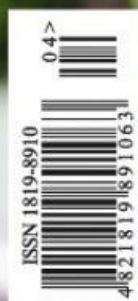
ПОДАНО!

Рулет со шпинатом и ветчиной

Шпинат – кладезь витаминов! Предлагаем подборку интересных блюд из него – от супов до такого аппетитного рулета. Готовить его совсем не сложно! Рецепт вы найдете на стр. 15.

52

НОВЫХ
РЕЦЕПТА!



МОЛОДО – ЗЕЛЕНО!

Пасхальный обед • Холостяку на ужин • Вкусная каша
Томатные супы • Меню из Парижа • Банановые коктейли

кушать подано!

№4 (73) '2013

- 4 **Новости**
- 10 **Продукт месяца**
Виват, шпинат!
- 15 **Рецепт с обложки**
Рулет со шпинатом
- 16 **Светлое Воскресение**
Выпечка к Пасхе
- 24 **Завтраки**
Каша – это по-нашему
- 28 **Салаты**
С овощами и фруктами
- 34 **Ждем гостей**
Пасхальный обед
- 40 **Первые блюда**
Томатные супы
- 45 **Мастер-класс**
Хачапури по-аджарски
- 48 **Рецепты холостяка**
Несложные блюда из фарша
- 51 **Кулинарная библиотека**
Французская кухня
- 57 **Напитки**
Банановые коктейли
- 61 **Сервировка**
Ландыши на столе
- 62 **Рецепт от читателя**
Творожные кексы
- 66 **Своими руками**
Куриный паштет



40



10



16

«Кушать подано!»
следит за вашей фигурой!
Количество калорий в блюде
указано на 1 порцию.



www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлаанастровская

ПОМОЩНИК РЕДАКТОРА
Марина Блюс
kr@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР
Тарас Темченко

ДИЗАЙНЕР
Марина Реч

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №4 (73) '2013
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 – Арт Студия Друку
Киев, ул. Бориспольская, 15; тел. (067) 509 71 16
Цена свободная. Тираж 96 000 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.ua,
<http://www.appetite.org.ua>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-4860, 501-4861
© «Блиц-Пресс», 2013 г.
Все права защищены.

iMedia
МЕДИА-ГРУППА

Крем-суп из шпината и мяты

Весна пришла – травка выросла! Король зелени, шпинат порадует цветом эстетов, а тех, кто следит за своим здоровьем, – полезными микроэлементами. Причем готовить из него можно не только классический зеленый борщ!

На 6 порций:

- 0,5 стакана оливкового масла
- 1 репчатая луковица
- 300 г картофеля
- 2 зубчика чеснока
- 4,5 стакана куриного бульона
- 3 пера зеленого лука
- 600 г шпината
- 1 стакан свежей мяты
- 0,5 стакана кинзы
- 2 ч.л. паприки

1 Разогрейте половину масла в большой кастрюле. Пассеруйте в нем мелко нарезанный лук.

2 Добавьте тонко нарезанный картофель и очищенный чеснок, готовьте 5 минут.

3 Влейте бульон и добавьте рубленый зеленый лук. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите до мягкости картофеля.

4 Добавьте шпинат, 3/4 стакана мяты и кинзу. Варите еще 1 минуту.

5 Измельчите суп в блендере. Посолите и поперчите.

6 Смешайте оставшееся масло с паприкой. Разлейте суп по тарелкам, сбрызните пряным маслом, украсьте оставшейся мятой.

35
минут

315
ккал

6
порций

Нежный, свежий и очень полезный супчик! А какой красивый!

Виват, шпинат!

Для начинки можно использовать творог или смешивать любимые сыры!



Любители выпечки, пирогов, киша могут экспериментировать с начинкой. Главное – не забыть о шпинате!

Слойка со шпинатом

На 8 порций:

- 500 г готового слоеного теста
- 500 г шпината
- 200 г пармезана или брынзы
- 2 яйца
- 3 небольших помидора
- соль, перец по вкусу

1 Шпинат хорошо промойте и порвите.

2 Сыр натрите на крупной терке и смешайте с яйцами и шпинатом. Посолите и поперчите по вкусу. Помидоры нарежьте тонкими кружочками.

3 На присыпанном мукой столе раскатайте тесто в тонкий пласт и нарежьте квадратами. На половину квадратиков выложите по ложке начинки, накройте оставшимися квадратиками. Сверху положите еще немного начинки и украсьте кружочком помидора.

4 Выпекайте слойки со шпинатом и сыром на смазанном маслом противне в разогретой духовке 15 минут. Подавайте их теплыми.

45
минут

388
ккал

8
порций

Каша с мясом

Мужчины не понимают, что такое крупяные блюда без мяса. Этот рецепт специально для них!

На 2 порции:

- 150 г пшеничной крупы
- 150 г шампиньонов
- 400 мл воды
- соль по вкусу
- 2 ст.л. растительного масла
- сливочное масло по вкусу
- 150 г говяжьего фарша
- 1 луковица

1 Вскипятите воду, всыпьте в нее крупу,

накройте крышкой (неплотно!). Варите на медленном огне не более 10 минут.

2 Лук нарежьте мелкими кубиками, грибы – средними кусочками. Обжарьте лук пару минут на растительном масле, добавьте грибы, жарьте 5 минут. Затем положите

мясо и готовьте еще 4–5 минут, до испарения жидкости.

3 Снимите кашу с огня, накройте крышкой, укутайте полотенцем и дайте настояться 10–15 минут. Подавайте ее с мясом и грибами.

Пшеничную кашу следует с осторожностью употреблять людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью.



Пшеничная каша – полезное и питательное блюдо, традиционное для стола наших предков.



30

минут

350

ккал

2

порции