

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

КУШАТЬ ПОДАНО!

№5 (74)
'2013



Шашлык из ягненка

Нежный вкус баранины невозможно спутать ни с каким другим мясом. Оставьте мариноваться мясо молодого барашка на ночь в луке и лимонном соке, добавив специи, у будьте уверены, что у вас получится отменный шашлык!

65

РЕЦЕПТОВ

ШАШЛЫЧОК!

Свекольные супы • Морской обед • Смузи • Ягодные десерты
Рецепты грузинской кухни • Интересные блюда из картофеля

кушать подано!

№5 (74) '2013

- 4 **Новости**
- 6 **Рецепт с обложки**
Шашлык из ягненка
- 8 **Продукт месяца**
Молодой картофель
в хорошей компании
- 16 **Первые блюда**
Свекольные супы,
холодные и горячие
- 22 **Салаты**
4 новых рецепта
- 26 **Пикник**
Готовим на природе мясо,
рыбу и овощи
- 34 **Завтраки**
Для него и для нее
- 38 **Ждем гостей**
Обед с морепродуктами
- 44 **Рецепты холостяка**
Блюда из мясного фарша
от Сергея Рыбалкина
- 47 **Кулинарная библиотека**
Грузинская кухня
- 53 **Напитки**
Смузи на все вкусы:
овощные, фруктовые,
алкогольный
- 58 **Десерты**
Фруктово-ягодный рай:
выпечка, безопасная
для фигуры
- 63 **Сервировка**
В сиреновом цвете
- 64 **Рецепт от читателя**
Кокосовое печенье
- 66 **Своими руками**
Мороженое!



26



13



56

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



www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР
Светлана Островская

РЕДАКТОР
Марина Блюс
kp@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР
Александр Касимов

ДИЗАЙНЕР
Марина Рец

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ
Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №5 (74) '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) 501-48-60, факс: (044) 501-48-63
E-mail: office@imedia.ua,
<http://www.appetite.org.ua>

По вопросам размещения рекламы обращайтесь, пожалуйста,
по телефонам: (044) 501-48-60
© «Блиц-Пресс», 2013 г.
Все права защищены.

iMedia
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Пюре с лисичками

Лисички никогда не бывают червивыми, а значит, собирать их может даже начинающий грибник!

Лисички появляются ранним летом и радуют глаз (а потом и вкус) до поздней осени. В них всего 19 ккал – на радость стройняшкам и худеющим!

На 4 порции:

- 0,5 кг лисичек
- 1 луковица
- 1 кг картофеля
- сливочное масло
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для жарения

1 Лисички промойте, отварите в подсоленной воде до готовности.

2 Картошку вымойте, очистите, сварите и разомните, чтобы получилось пышное пюре. Добавьте сливочное масло, посолите.

3 Лук мелко нарежьте. Лисички поджарьте с луком на растительном масле до золотистого цвета, посолите, поперчите.

4 Подавайте готовое картофельное пюре с жареными лисичками, посыпав рубленой зеленью.

35
минут

392
ккал

4
порции

Картофель с моцареллой

Те, кто не видят никакого толку в салате «Капрезе» (помидоры с моцареллой), наверняка оценят горячую модернизацию холодной закуски с дополнительным ингредиентом.



Моцареллу относят к низкокалорийным сырам. Еще бы – в ней всего 250 ккал на 100 г!

На 4 порции:

- 600 г картофеля
- 300 г моцареллы
- 500 г помидоров
- 0,5 ч.л. укропа
- 1 зубчик чеснока
- 4 яйца
- 0,5 стакана молока
- соль, перец по вкусу

1 Картофель отварите и очистите.

2 Помидоры и картофель нарежьте кружочками толщиной не менее 5 мм, моцареллу нарежьте пластинками, тоже по 5 мм. Чеснок мелко порубите. Взбейте яйца с молоком, добавьте чеснок, приправьте солью и перцем.

3 Уложите картофель в форму по принципу черепицы, чередуя с помидорами и сыром. Сверху вылейте яично-молочную смесь. Готовьте в разогретой до 180°C духовке 25–30 минут.

4 Подавайте, украсив базиликом.



Салат с перцем и зеленью

Употребление блюд из пшеничной крупы улучшает деятельность мозга и сердечно-сосудистой системы, нормализует пищеварение и уровень холестерина.

На 2 порции:

- 1 стакан пшеничной крупы ТМ «Жменька»
- 2 стакана воды
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 желтого болгарского перца
- 1/2 красного болгарского перца
- 1 небольшой пучок петрушки
- 1 ст.л. томатной пасты
- 1 ч.л. лимонного сока
- 30 г оливкового масла
- соль, перец

1 Крупу промойте, залейте водой, варите в течение 20 минут.

Дайте ей дойти в заранее разогретой духовке еще минут 30.

Лук нарежьте кубиками, чеснок и петрушку порубите, перец нарежьте небольшими кубиками.

2 В сковороде разогрейте немного оливкового масла. Обжарьте в нем лук, чеснок и перец в течение 5 минут. Затем добавьте томатную пасту и петрушку. Тушите еще пару минут.



50

минут

203

ккал

2

порции

3 Выложите к овощам готовую кашу, добавьте лимонный сок, оливковое масло, посолите, поперчите

и хорошо перемешайте. Салат готов! Его можно подавать как теплым, так и холодным.

Каша, приготовленная из пшеничной крупы ТМ «Жменька», всегда рассыпчатая и вкусная. Она имеет натуральный аромат пшеницы благодаря особым сортам зерна и бережной технологии производства.

