

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

# КУШАТЬ ПОДАНО!

№6 (75)  
'2013



## Помидоры с творогом и соленым огурцом

В этой закуске, удачно подчеркивая достоинства друг друга, встретились творог, соленые огурцы и грецкие орехи. Заправляйте блюдо на свой вкус и вес майонезом, сметаной или йогуртом. (рецепт с обложки на стр. 9)

60  
РЕЦЕПТОВ

# ВКУСНОЕ ЛЕТО!

Морские супы • Омлеты • Холодные чаи • Интересные блюда  
из капусты • Мясные запеканки • Острые блюда из курицы



# кушать подано!

№6 (75) '2013

- |                                                      |                                                         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 4 <b>Новости</b>                                     | 48 <b>Куриный обед</b><br>Интересные блюда<br>из птицы  |
| 8 <b>Фаршированные томаты</b><br>Свежие и запеченные | 54 <b>Завтраки</b><br>И снова яйца!                     |
| 9 <b>Рецепт с обложки</b><br>Помидоры с творогом     | 57 <b>Сервировка</b><br>В зеленом цвете                 |
| 12 <b>Морские супы</b><br>Из разных стран            | 58 <b>Мастер-класс</b><br>Пирог с красной<br>смородиной |
| 18 <b>Продукт месяца</b><br>Налегаем на капусту      | 60 <b>Wellness-меню</b><br>Клубничное счастье           |
| 26 <b>Летние салаты</b><br>Закуска или десерт        | 62 <b>Напитки</b><br>Холодные чаи                       |
| 35 <b>Кулинарная библиотека</b><br>Аэрогриль-меню    | 66 <b>Своими руками</b><br>Домашний квас                |
| 41 <b>Мясные запеканки</b><br>Новые вкусы            |                                                         |



15



21



26



33



28

[www.appetite.org.ua](http://www.appetite.org.ua)

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Светлана Островская

РЕДАКТОР  
Марина Блюс  
kr@imediya.ua

АРТ-ДИРЕКТОР  
Александр Касимов

ДИЗАЙНЕР  
Марина Реч

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР  
Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ  
Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ  
Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №6 (75) '2013 (Июль 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, 3а, оф. 19  
Телефон редакций: (044) 501-48-60, факс: (044) 501-48-63  
E-mail: office@imediya.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

# Итальянский ПОДХОД

Начинка из морепродуктов необычна и изысканна.  
«Связующее звено» – майонез или любой другой соус.

Замороженные креветки опустите в кипящую воду и тут же выключите газ. Через пять минут выньте морепродукты из воды – они готовы.

## На 2 порции:

- 4 средних помидора
- 4 крупные креветки
- 1 ст.л. панировочных сухарей
- 150 г слабосоленого лосося
- 4 ст.л. майонеза
- 2 веточки петрушки
- соль, перец по вкусу

**1** Креветки очистите от панцирей. Смешайте их с панировочными сухарями и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки.

**2** Помидоры вымойте, отрежьте у них верхушки, выньте чайной ложкой мякоть и семена, посолите и поперчите. Лосось нарежьте небольшими кусочками и смешайте с майонезом.

**3** Заполните начинкой каждый помидор, сверху украсьте обжаренной креветкой и зеленью петрушки. Подавайте к столу.

50  
минут

450  
ккал

2  
порции



# Морской коктейль



**Лето, море, рыба... Супчик! Даже если вы не на море, ничто не мешает вам насладиться вкусом его обитателей!**

40  
минут

232  
ккал

2  
порции

Превратить легкий супчик в сытное блюдо просто – добавьте в него крупу!

## На 2 порции:

- 60 г смеси морепродуктов (креветки, палтус, кальмары)
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст.л. лимонного сока
- 1 луковица
- 1 желтый болгарский перец
- 1 стакан белого сухого вина
- 450 г картофеля
- 2 моркови
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 лавровый лист
- 4 стакана рыбного бульона
- половина пучка кинзы
- 4 дольки лимона
- укроп
- соль, перец по вкусу

**1** Рыбу нарежьте кубиками, кальмары – небольшими кусочками. Смешайте их с креветками в стеклянной посуде. Добавьте измельченную дольку чеснока, лимонный сок, соль и перец. Накройте крышкой и маринуйте в холодильнике в течение 1 часа.

**2** Овощи очистите. Лук мелко порубите. Перец и картофель нарежьте небольшими кубиками. Морковь нарежьте кружочками. Кинзу мелко порубите.

**3** Нагрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте лук, оставшийся измельченный чеснок и перец. Тушите 4–5 минут, пока лук не станет полупрозрачным (но не румяным!). Затем сделайте большой огонь, добавьте вино и доведите до кипения. Положите овощи и лавровый лист и снова доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите около 15 минут. Добавьте морепродукты и варите еще 15 минут.

**4** Удалите лавровый лист, посолите, поперчите по вкусу. Украсьте зеленью укропа и долькой лимона. Подавайте суп к столу.

# Польский бигос

Бигос – символ польской кухни – готовится из разных видов мяса и, конечно, капусты.

## На 10 порций:

- 300 г копченой грудинки
- 400 г говядины
- 400 г свинины
- 200 г копченой колбасы
- 700 г белокочанной капусты
- 500 г квашеной капусты
- 1 морковь
- 3 репчатые луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан белого сухого вина
- 3 ст.л. томатной пасты
- 5–6 шт. чернослива
- 0,5 ч.л. сахара
- соль, перец по вкусу
- кориандр, тмин по вкусу
- небольшой кусочек сала для жарки

**1** Грудинку нарежьте небольшими кубиками. Бросьте в разогретый котелок кусочек сала и немного выпотите, чтобы было на чем подрумянивать овощи. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте их в котелке. Мясо нарежьте небольшими кусочками. Добавьте его к луку и моркови и тушите 20–30 минут почти до готовности. Томатную пасту разведите белым сухим вином и добавьте в котелок.

**2** Свежую капусту нашинкуйте, немного присолите и помните руками,

квашеную капусту промойте. Отправьте оба вида капусты в котелок, накройте крышкой и тушите на небольшом огне 30 минут. Предварительно замоченный и промытый чернослив нарежьте небольшими брусочками. Добавьте его в бигос и хорошо перемешайте. Перец и кориандр растолките в ступке. Добавьте специи в бигос, посолите по вкусу. Приправьте сахаром. Копченую колбасу нарежьте кружочками и тоже отправьте в котелок. Тушите на среднем огне еще 30–50 минут, пока капуста не станет мягкой. По необходимости можно добавить немного воды.

35

минут

286

ккал

10

порций

Разнообразие сортов мяса делает бигос неповторимо вкусным. В него можно добавлять одновременно и домашнюю птицу, и дичь, и даже говядину. Чем больше компонентов, тем вкуснее!