

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

КУШАТЬ ПОДАНО!

№7-8 (76)
'2013

Фаршированные патиссоны

Необычная форма патиссонов идеальна для фарширования. Срежьте часть основания овоща, чтобы придать ему устойчивость. Начиняют патиссоны чем угодно — в зависимости от ваших предпочтений. Мы предлагаем вариант с мясным фаршем. (рецепт с обложки на стр. 14)

58
РЕЦЕПТОВ

ISSN 1819-8910



0 7 >



4 8 2 1 8 1 9 8 9 1 0 6 3

КАБАЧОК

Огуречный гаспачо • Утка по-тайски • Лапша всем хороша
Вяленые помидоры • Русская кухня • Десерты с грушей

кушать подано!

№7-8 (76) '2013

4 Новости

10 **Продукт месяца**
Кабачки, цукини,
патиссоны

18 **Супы**
С горошком и фасолью

22 **Салаты**
Откройте новые вкусы!

30 **Лапша**
И вкусная компания

36 **Утка**
4 оригинальных рецепта

40 **Летний обед**
Красный, желтый, зеленый

44 **Консервация**
Соусы и аджики

48 **Десерты**
Груша в тесте

52 **Напитки**
Полезные коктейли

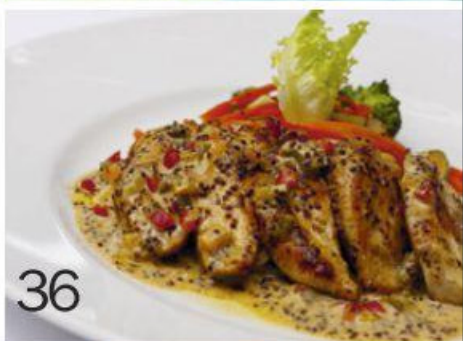
55 **Кулинарная библиотека**
Блюда русской кухни

61 **Рецепт холостяка**
Лещ, запеченный в соли

62 **Славянские рецепты**
Пюре из зеленого горошка

64 **Wellness-меню**
Мороженое для сыроедов

66 **Своими руками**
Вяленые помидоры



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!», №7-8 (76) '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 – Типография «Олби-Принт»
Киев, ул. Василенко, 1; тел. (044) 456 19 82
Цена свободная. Тираж 96 000 экз.

Адрес редакции и издателя:
02140, Киев, ул. Мишуги, 3в, оф. 19
Телефон редакций: (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

20
минут

185
ккал

4
порции

В этом номере мы предлагаем насладиться вкусом кабачков, цукини и патиссонов и приготовить из доступных овощей много вкусных блюд.

Супчик из цукини

Пюреобразные французские овощные супы специально предназначены для женщин, которые не хотят поправляться. Но так и быть – мужьям мы тоже нальем тарелочку.

На 4 порции:

- 500 г цукини
- 100 г лука-порей
- 1 помидор
- пучок кресс-салата
- 1 ст.л. сливочного масла
- 0,5 стакана сметаны
- 2 стакана овощного бульона
- соль по вкусу

1 Лук-порей и цукини помойте и измельчите, затем слегка обжарьте в кастрюле на сливочном масле. Помидор очистите от кожицы и мелко нарежьте.

2 Добавьте к овощам мелко нарезанный кресс-салат и помидор. Влейте бульон, посолите по вкусу.

3 Варите под крышкой в течение 7 минут, затем немного остудите. Добавьте сметану и взбейте блендером до однородной массы. Охладите суп до комнатной температуры.

4 При подаче разлейте суп по глубоким тарелкам и украсьте ломтиками цукини.

Подавайте омлет горячим! Кстати, украсить его можно ломтиками свежего цукини – овощ съедобен и в таком виде.



Омлет с цукини и шпинатом

20
минут

209
ккал

6
порций

Отличный завтрак – быстрый и полезный.
Можно посыпать омлет тертым пармезаном.
Приятного аппетита и хорошего дня!

На 6 порций:

- 400 г шпината
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 большая луковица
- 3 молодых цукини
- 10 яиц
- свежая петрушка
- соль, перец по вкусу

1 Шпинат сполосните и уложите в дуршлаг.

Обдайте шпинат кипятком, затем промойте под холодной водой. Сцедите всю жидкость и отложите шпинат в сторону.

2 Цукини вымойте и нарежьте кружочками. Лук очистите и мелко порубите. Нагрейте в сковороде оливковое

масло и жарьте лук и цукини в течение 5 минут, пока цукини не станут мягкими. Тем временем взбейте яйца с солью и перцем. Добавьте в сковороду к овощам шпинат, затем влейте туда яйца и жарьте 5 минут. Переверните омлет и готовьте еще 3 минуты.

3 Подавайте блюдо, украсив листьями шпината и рубленой петрушкой.

Теплый овощной салат

Лето и осень – время, когда овощи нужно использовать по полной программе – сырыми, жареными, гриль. Вот еще один вкусный рецепт!

На 4 порции:

- 1 болгарский перец
- 1 репчатая луковица
- 1 морковь
- 1 цукини
- 3 помидора
- 5 зубчиков чеснока
- 4 ст.л. растительного масла
- соль по вкусу

1 Лук и морковь помойте и очистите. Морковь крупно натрите. Лук нарежьте полукольцами.

2 Нагрейте в кастрюле растительное масло.

Обжарьте лук, помешивая, до золотистого цвета. Затем добавьте морковь и тушите все 5 минут. Цукини помойте и нарежьте крупными кусочками. Перец помойте, очистите, и нарежьте крупными кусочками. Положите цукини и перец к луку и морковке. Перемешайте.

3 Накройте крышкой и выставьте самый маленький огонь. Тушите, помешивая, до готовности, около 15 минут. Тем временем очистите и мелко

нарежьте чеснок. Помойте и нарежьте помидоры, бросьте их в кастрюлю. Перемешайте и тушите 5 минут. Добавьте чеснок, посолите по вкусу, доведите до кипения и выключите.

4 Дайте постоять 10 минут, чтобы блюдо стало ароматнее. Украсьте салат зеленью и подавайте как отдельное блюдо или на гарнир.

30
минут

87
ккал

4
порции

Цукини – итальянец, но на вашей кухне он может стать желанным гостем. Только обратите внимание на то, что цукини нежнее привычных кабачков и, следовательно, готовить их нужно чуть меньше.

