

# КУШАТЬ ПОДАНО!

№12/1(90)  
'2014/15

ISSN 1819-8910



1 2 >

# 60

## РЕЦЕПТОВ

### ПРАЗДНИК НАЧИНАЕТСЯ!

Новогоднее застолье хочется сделать ярким, небанальным и в то же время щадящим для организма. Ведь впереди вся ночь! Рекомендуем выбрать мясо не слишком жирное, но и не слишком постное. Баранина в этом смысле угодит всем: и удовольствие получите, и все-таки не свинина. Добавьте картошечки и будьте уверены: мужчины останутся довольны! С Новым годом! (рецепт с обложки на стр. 25)

## ЦАРСКИЙ СТОЛ!

Салат с авокадо и креветками • Мясо «Веллингтон» • Котекино с чечевицей • Клоквенный кекс • Заливные овощи • Рулеты с тунцом • Оливье с перепелами

# КУШАТЬ ПОДАНО!

№12/1 (90)  
2014/2015

- 4** **НОВОСТИ**  
От наших партнеров
- 10** **Рецепт главного редактора**  
Конечно, оливье!
- 12** **Первые блюда**  
Из Италии и Украины
- 14** **Салаты**  
Альтернатива овощам
- 22** **Горячие блюда**  
Осенние шедевры
- 28** **Мясное изобилие**  
Для настоящих мужчин
- 34** **Wellness-меню**  
К пиву и девичнику!
- 40** **Закуски**  
Сочетаем несочетаемое
- 44** **Детское меню**  
Раз, два, съели!
- 48** **Десерты**  
Тест на настоящую хозяйку
- 56** **Напитки**  
Себе, любимой!
- 59** **Кулинарная библиотека**  
Праздничные рецепты
- 65** **Сервировка с Ольгой Кондрацкой**  
Ночь перед Рождеством
- 66** **Своими руками**  
Маршмеллоу



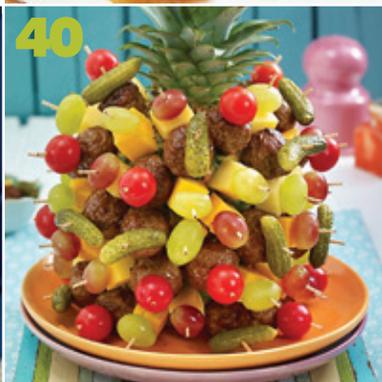
**16**



**30**



**47**



**40**

**ШЕФ-РЕДАКТОР**

Светлана Островская

**РЕДАКТОР**

Марина Блюс

kr@imedia.ua

**АРТ-ДИРЕКТОР**

Олег Дубковский

**КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР**

Валентина Лихтина

**ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ**

Татьяна Кожанова

**ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ**

Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №12/1 (90) 2014/2015

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 «ПРАЙМ-ПРИНТ»

г. Киев, ул. Бориспольская, 9; тел.: (044) 592-35-06

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 телефону: (044) 501-48-60

© «Блиц-Пресс», 2014 г.

Все права защищены.

# Конечно, оливье!

За долгие годы студенчества, съемных комнат с хозяйками, общения с няней, свекровью, подругами можно уже издавать отдельный номер «Кушать подано!», посвященный оливье. А еще есть рецепт моей мамы! Я, конечно, не преминула добавить в салат свои фишки.

**С** переходом на здоровое питание мой оливье опять изменился, но стал, пожалуй, еще более вкусным, чем раньше! Делюсь!

Итак, пункт первый – никакой картошки! Картошка и мясо (а оно у нас будет) – это не самое правильное сочетание, и поскольку за новогодним столом наверняка будет много всего, можно обойтись вообще без картофеля. А если без гарнира никуда, отварите немного риса.

Пункт второй – никакого лука: ни зеленого, ни (о ужас!) репчатого. Лук сам по себе обладает очень сильными вкусовыми характеристиками, «забивающими» остальные продукты. Лук – к селедке, но никак не в оливье.

Третье – если есть возможность, силы, терпение, время, желание, конечно, готовьте майонез самостоятельно. У меня такого опыта нет, но в нынешнем

году я намерена это сделать! О том, что получилось, отчитаюсь в следующем номере! Моя мама заправляет оливье майонезом пополам со сметаной. Можно, наверное, добавить только сметану, а можно, как доктор прописал, жирный йогурт.

Яйца, конечно, лучше брать домашние – штук десять. Можно и перепелиные, но это уже совсем для извращенцев – попробуйте начистить 50 штук! Хотя, не спорю, резать их удобнее. Впрочем, магазинные яйца тоже подойдут. Я почему-то предпочитаю белые, хотя ксенофобией никогда не страдала.

Пятый секрет – не жалейте моркови! На указанное количество яиц понадобится три конкретных оранжевых корнеплода – толстых, длинных и сладких.

Мясо или колбаса? Я хотя от колбасы и не отрекалась, но вкус ее за последние годы



изменился в худшую сторону, поэтому для оливье я предпочитаю мясо. В принципе – любое, кроме свинины! Вкусен салат и с отварной телятиной, и с куриными ножками, и с филе индейки (может быть чуть жестковато), но мой любимый вариант – с перепелкой! Трех мини-курочек будет вполне достаточно. Причем – гулять так гулять – обжарьте птичку, а не отварите!

Чуть не забыла об огурцах. Вот тут у меня ограничений нет! Я люблю и кислые бочковые, и надежные баночные.

Как резать? Конечно, мелко! Чтобы в одном попадании в рот оказалась вся дружная компания, а не первые встречные!

Горошек зеленый – куда же без него! Не забыв попробовать и удостоверившись, что вам достался молодой, красивый и нежный, всыпаем целую банку. Заправляем майонезом-сметаной и йогуртом и отправляем в холодильник на пару часиков. Можно и сразу есть, и потом, и на второй день. Главное – облизанной ложкой в кастрюлю не лезьте, а то скиснет ваше праздничное угощение!

С Новым годом!

Любите друг друга и себя!

*Светлана Островская*





30  
минут

265  
ккал

4  
порции

Для тех, кто любит посытнее, – побольше равиоли в суп, а кто следит за фигурой, может обойтись вовсе без них. Кстати, равиоли с грибами легко заменяются пельменями с мясом.

### На 4 порции

- 500 мл свекольного отвара
- 1 отварная свекла
- 500 г грибов
- 1 яйцо
- 1 репчатая луковица
- 100 г панировочных сухарей
- 500 г теста для пельменей
- петрушка для украшения
- растительное масло
- соль, перец по вкусу

полумесяца и защипните края. Отправьте изделия в холодильник на 15 минут.

3 Отварите равиоли в подсоленной воде, разложите их по тарелкам и залейте подогретым свекольным отваром. Свеклу очистите, нарежьте ломтиками и добавьте в тарелки. Перед подачей украсьте суп петрушкой.

## Свекольник с грибными равиоли

1 Лук очистите и измельчите. Грибы мелко нарежьте и обжарьте вместе с луком на растительном масле 6–8 минут. Добавьте панировочные сухари и яйцо, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.

2 Из теста сформируйте жгут. Нарежьте его равными кусочками, каждый раскатайте в кружок диаметром 5–6 см. На одну половину каждого кружка выложите начинку. Заверните равиоли в виде

**Изысканный новогодний стол, богатый на традиционные сытные и тяжелые угощения вроде оливье и запеченного мяса, – не повод отказываться от первых блюд. Начните Новый год с ароматного вкусного супчика – и ваш желудок скажет вам «спасибо». На этот раз в рубрике «Первые блюда» всего два рецепта, но они наверняка вас порадуют!**

### На 4 порции:

- 4 бараньи отбивные на кости
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка розмарина
- 4 ст.л. оливкового масла
- листья салата для подачи
- соль, перец по вкусу
- Для гарнира:
- 1 зубчик чеснока
- 1–2 луковицы
- 3–4 небольшие моркови
- 5–6 небольших картофелин
- 1 веточка тимьяна
- 1 стакан яблочного сидра

**1** 2 зубчика чеснока раздавите в ступке вместе с иголочками розмарина. Влейте к ним оливковое масло, поперчите и перемешайте. Залейте мясо полученным маринадом и уберите его в холодильник на 2 часа.

**2** Очистите лук, чеснок, тщательно вымытые картофель и морковь. Лук и картофель разрежьте пополам. С веточки тимьяна оборвите листики.

**3** В сковороде разогрейте 2 ст.л. оливкового масла. Обжарьте на нем морковь и картофель со всех сторон. Добавьте лук и чеснок. Приправьте овощи солью, перцем и рубленным тимьяном, перемешайте. Через 5 минут влейте сидр (он должен едва покрывать овощи). Доведите сидр до кипения, затем убавьте огонь и тушите 20 минут, до выпаривания жидкости.



# Баранья отбивная с овощами

Сальса – это соус, отведав который, хочется танцевать. Блюдо получается настолько восхитительным, что вприпрыжку бежишь за хозяйкой, стремясь узнать, в чем секрет.

**4** В форме-гриль разогрейте 2 ст.л. оливкового масла. Обжарьте отбивные по 2 минуты с каждой стороны. Приправьте их солью и перцем. Запекайте мясо в разогретой до 200 °С духовке 8

минут, затем накройте форму фольгой и дайте отбивным постоять в тепле еще 5 минут.

**5** Подавайте бараньи отбивные с овощным гарниром и порванными на кусочки салатными листьями..