

КУШАТЬ ПОДАНО!

№4(83)
'2014

ISSN 1819-8910

04>



8 21819 891063

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

Чтобы тесто для самой важной выпечки получилось пышным, нужно дать ему подойти три раза: сначала после приготовления опары, затем после вымешивания, а третий раз — в формах. И конечно, готовить главное блюдо праздника нужно с хорошим настроением, добрым сердцем и светлыми мыслями. Вкусной вам Пасхи!
(рецепт с обложки на стр. 43)

59

РЕЦЕПТОВ

Великая Пасха

Праздничные куличи • Творожная пасха • Окрошка на томатном соке
Салат со свеклой и козьим сыром • Фаршированная пекинская капуста

кушать подано!

№4 (83) '2014

4 Новости

10 Салаты

Весенне-летнее
настроение

16 Первые блюда

На Пасху и в другие дни

22 Горячие блюда

Для вегетарианцев
и не только

30 Мясное изобилие

Мясо, рыба, фуа-гра

36 Праздничная кухня

Куличи и творожные
пасхи

44 Мастер-класс

Булочки-«глазуньи»

46 Закуски

Эффектное начало
трапезы

52 Wellness-меню

Особо полезное питание

56 Напитки

Все на борьбу
с авитаминозом!

59 Кулинарная библиотека

Здравствуй, мясо!

65 Славянские рецепты

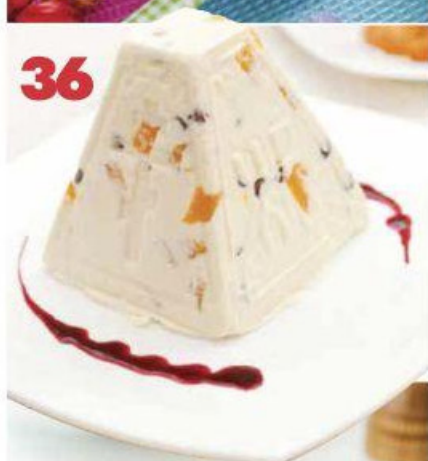
Салат «Шуба»

66 Своими руками

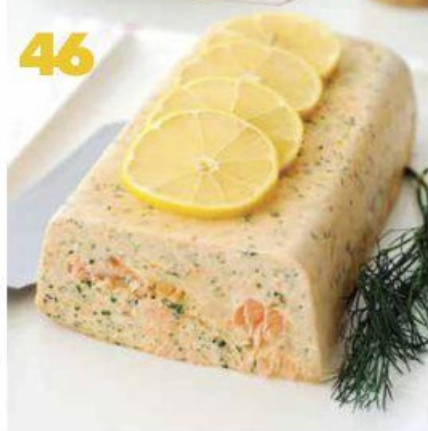
Пхали из зеленой фасоли



16



36



46



22

www.appetite.org.ua

ШЕФ-РЕДАКТОР

Светлана Островская

РЕДАКТОР

Марина Блюс

kr@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР

Олег Дубовский

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №4 (83) '2014

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 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», 2014 г.

Все права защищены.

iMedia
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Сырный салатик

В таком закусочном салатике, который можно мазать на хлеб, вполне могут оказаться и морковь, и свекла, и даже гранат – словом, что-то витаминно красное-прекрасное!

15
минут

315
ккал

4
порции

На 4 порции:

- 2 красных болгарских перца
- 350–400 г твердого сыра
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- 2–3 зубчика чеснока
- майонез по вкусу

1 Твердый сыр натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Яйца очистите и измельчите. Перцы вымойте, освободите от сердцевин и плодоножек, мякоть нарежьте мелкими кубиками.

2 Смешайте все ингредиенты и заправьте салат майонезом. Разложите блюдо по кокошницам. Подавайте салат с крекерами.

Весна вносит свое разноцветье и в погоду, и в настроение, и в блюда, которые хочется готовить!

Легкий салат со спаржей и йогуртом

Йогурт – отличная натуральная заправка для любых салатов. Если вы уже освоили приготовление этого кисломолочного продукта дома, то проблем вообще никаких!

На 2 порции:

- 400 г зеленой спаржи
- 3 яйца, отваренных вкрутую
- 20 г пармезана
- 150 г йогурта (0,3%)
- 0,5 ч.л. горчицы
- 2 пера зеленого лука
- полпучка салата айсберг
- полпучка салата радиккио
- соль, перец по вкусу

30
минут

258
ккал

2
порции

1 Спаржу вымойте, обрежьте кончики. Разрежьте побеги на 4 части вдоль и поперек. Отварите спаржу в слегка подсоленной воде 5–8 минут. Шумовкой выньте побеги из воды и остудите их.

2 Пармезан натрите на мелкой терке. Яйца очистите и нарежьте на 4 части.

3 Смешайте в миске 1 ст.л. отвара спаржи, пармезан, йогурт и горчицу. Приправьте солью и перцем. Зеленый лук вымойте, нарежьте тонкими колечками и добавьте в заправку.

4 Айсберг и радиккио промойте, обсушите и мелко нарежьте.

5 Смешайте салат и спаржу с йогуртовым соусом и разложите блюдо по салатникам. Сверху выложите яйца. Подавайте салат к столу.

А знаете ли вы, что есть такой «салат красоты»: смешать по чайной ложке мелко нарезанной сырой спаржи, петрушки и укропа и съесть натощак?



Помидоры с сыром

Из плавленого сырка можно приготовить много интересных закусок. Такие фаршированные помидоры хорошо делать и на природе, и дома. Вкусно и сочно!

На 4 порции:

- 4 больших помидора (по 150 г)
- 2 стебля базилика
- 3 пера зеленого лука
- 50 г зеленых оливок
- 200 г плавленого сырка «Творожный» ТМ «Весела Корівка»
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу
- 100 г каперсов
- 1 лимон

1 Помидоры вымойте, срежьте с них верх

в виде крышечки и удалите семена чайной ложкой. Базилик промойте. Оборвите с него листья и нарежьте их полосками. Лук вымойте и нарежьте колечками, оливки крупно нарежьте. Плавленый сырок натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Смешайте базилик, лук, оливки, плавленый сырок и чеснок. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

2 Выложите помидоры на листы фольги (30х30 см). Заполните овощи сырковой смесью и накройте крышечками. Заверните фольгу и готовьте помидоры на предварительно разогретом гриле 8–10 минут.

3 Подавайте блюдо, украсив каперсами и дольками лимона.



Плавленый сырок «Творожный» ТМ «Весела Корівка» содержит настоящий творог, который делает вкус продукта еще более нежным и молочным. Использовать такой сырок в горячих закусках – одно удовольствие! Блюдо получается пикантным и легким.

Щедро заполняйте помидоры плавленным сырком. Фольгу заворачивайте туго – тогда помидор сохранит свою форму, а сыр не растечется.

30
минут

142
ккал

4
порции