

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

КУШАТЬ ПОДАНО!

№5(84)
'2014

ISSN 1819-8910



0 5 >

4 821819 891063

58

РЕЦЕПТОВ

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Главный секрет приготовления кебабов – хорошо вымесить фарш, а затем охладить его. Тогда изделия хорошо держатся на шампурах. Перед тем как нанизать фарш на шпажку, его можно отбить о доску или столешницу – заодно порадуете зрителей, наблюдающих за вашими кулинарными действиями.

Удачной вам готовки!
(рецепт с обложки на стр. 25)

Клубничное настроение

Ягодные десерты • Баклажаны с кус-кусом • Чесночный дип
Средиземноморская пазля • Говядина с цукини

кушать подано!

№5 (84) '2014

4 Новости

10 Салаты

Кому витаминов?

16 Первые блюда

То горячо, то холодно

22 Мясное изобилие

Пора на шашлыки!

32 Горячие блюда

Номинанты
на фирменный рецепт

40 Закуски

Раз, два – и готово!

46 Wellness-меню

Еда с пользой
для тела и ума

50 Десерты

Клубничка!

56 Напитки

Кофейно-витаминная
прохлада

59 Кулинарная библиотека

Семейные обеды

66 Своими руками

Яблочный зефир



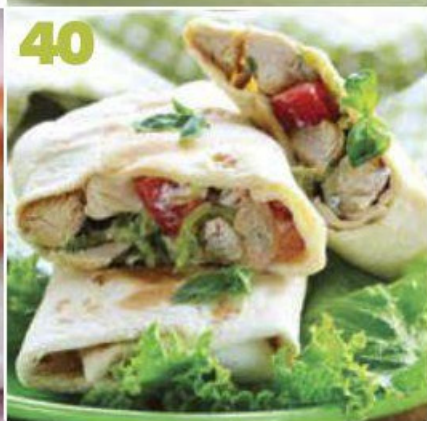
16



22



50



40

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!», №5 (84) '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 – 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, 38, 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.

iMedia
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

Овощной салат с оливками



Как только вы купите бабушкины помидоры – не тепличные, а с грядки, – обязательно приготовьте этот салат. В его простоте – гениальность и вкус настоящего лета!

На 4 порции:

- 1 пучок салата айсберг
- 1 пучок рукколы
- 2 средних помидора
- 50 г пармезана
- половина баночки оливок
- оливковое масло

1 Листья айсберга и рукколы промойте и обсушите бумажным полотенцем. Айсберг крупно нарежьте или порвите руками и выложите в глубокую миску.

2 Помидоры вымойте и разрежьте на 4 части. Сыр тонко нарежьте с помощью овощечистки.

3 Смешайте все ингредиенты и выложите их на салатные листья. Перед подачей заправьте блюдо оливковым маслом.

**Мы ждали, ждали и наконец дождались!
Рынки и супермаркеты вновь наполняют
ароматы свежих овощей. Пора готовить!**

90
минут

296
ккал

4
порции

Овощной салат с курицей гриль

По просьбам читателей: никаких каш, картофельных чудес и макарон на гарнир. Только яркие, нежные, ароматные овощи и – для оттенения вкуса – яблочко. Непременно красное, спелое, с легкой кислинкой!

На 4 порции:

- 1 куриная грудка
- 1 пучок салатного микса
- 1 огурец
- 1 помидор
- 1 красное яблоко
- 5 редисок
- 1 красная луковица
- свежий базилик
- оливковое масло
- соль по вкусу

1 Курицу промойте и обсушите. Обжарьте ее на гриле с обеих сторон до готовности.

2 Овощи и зелень вымойте и обсушите. Удалите из яблока сердцевину. Редис, лук и огурец нарежьте кружочками, яблоко и помидор – небольшими дольками. Базилик мелко

порубите. Куриную грудку нарежьте ломтиками.

3 Крупно порвите салатные листья и выложите их на тарелки. Сверху поместите огурцы, редис, помидоры и яблоки. Выложите на них ломтики куриного филе и колечки лука. Приправьте салат солью, базиликом и оливковым маслом. Подавайте сразу же.

25
минут

296
ккал

4
порции



Люля-кебаб с соусом

На 4 порции:

- 1 кг говядины
- 200 г говяжьего жира
- 1 репчатая луковица
- сушеные кинза и паприка
- соль, перец по вкусу

Для соуса:

- 200 мл густого йогурта
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. рубленого укропа
- 2 ст.л. сока лайма
- 1 ч.л. цедры лайма
- соль, перец по вкусу

1 Мясо промойте и обсушите. Нарезьте его небольшими кусками и вместе с жиром пропустите через мясорубку. Лук очистите и мелко порубите. Добавьте в фарш лук, соль, перец, кинзу и паприку. Хорошо перемешайте.

2 Смочите руки холодной водой и нанесите фарш на деревянные шпажки, сформировав колбаски.

3 Разогрейте гриль. Выложите на него подготовленные люля-кебабы и готовьте их со всех сторон до румяной корочки.

4 Смешайте в блендере все ингредиенты соуса. Подавайте готовый люля-кебаб с соусом и овощным салатом.

Люля-кебаб – это жареное мясо (араб. kebab) в форме трубочек (тюрк. lula). Приготовить такие изделия можно практически из любого мяса. Мы предлагаем сделать люля-кебаб из говядины.

Вымешивайте фарш для колбасок, пока он не станет вязким.

