

КУШАТЬ

ПОДАНО!

№6(85)
'2014

ISSN 1819-8910

06 >



4 821 819 891 063 1

МАЛИНОВОЕ ИСКУШЕНИЕ

Этот десерт как женщина – желанный и недоступный одновременно. Тем, кто сидит на жесткой диете, придется отказаться от лакомства из-за жирных сливок. Зато всем остальным можно только позавидовать, ведь вкус малинового суфле по-настоящему совершенен! Советуем дегустировать его непременно вдвоем, сидя в цветущем саду и загадывая желания. (рецепт с обложки на стр. 50)

60
РЕЦЕПТОВ

Летнее изобилие

Варенье из фруктов • Классическая окрошка • Бельгийские вафли
Салат с грушей и голубым сыром • Рыбка и мясо

- 4 **Новости**
Узнайте первыми!
- 8 **Первые блюда**
Свекольник или окрошка?
- 14 **Салаты**
Тайский, с голубым сыром и клубникой
- 20 **Горячие блюда**
Приготовьте на праздничный обед
- 26 **Мясное изобилие**
Чем удивить мужчину
- 32 **Закуски**
Маленькое и вкусненькое
- 38 **Wellness-меню**
Одними фруктами сыт не будешь
- 42 **Детское меню**
Что едят гурманы-капризули
- 46 **Десерты**
Теперь — можно!
- 54 **Заготовки**
Варим варенье!
- 56 **Напитки**
Ягоды в стакане
- 59 **Кулинарная библиотека**
Халаяльная кухня
- 60 **Своими руками**
Бельгийские вафли



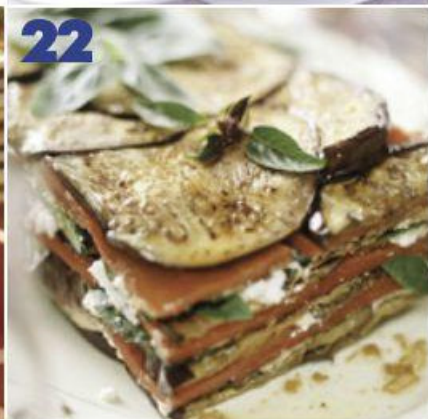
53



17



33



22

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!», №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, 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.



30
минут

145
ккал

4
порции

Окрошка на сыворотке

Летом в каждом холодильнике есть все необходимое для окрошки, причем уже в готовом виде. Пока ведутся споры, что лучше добавлять – вареную колбасу или курицу, а может, перепелов – мы приготовили окрошку с ветчиной.

На 4 порции:

- 300 г картофеля
- 3 яйца
- 2 огурца
- 300 г ветчины
- 900 мл сыворотки
- 2 ст.л. сметаны
- 0,5 ч.л. горчицы
- зеленый лук, укроп по вкусу
- соль, перец по вкусу

1 Картофель и яйца отварите, остудите и очистите.

2 Зеленый лук и укроп нарежьте, посолите и разомните, чтобы зелень дала сок.

3 Огурцы, ветчину, яйца и картофель нарежьте одинаковыми небольшими кубиками.

4 Добавьте перец и горчицу, влейте сыворотку и перемешайте. Поставьте суп в холодильник.

5 Подавайте окрошку со сметаной.

45
минут

216
ккал

4
порции

Холодный клубничный суп с рикоттой

Это изысканное нежное блюдо способны оценить только истинные гурманы и поклонники высокой кухни. Суп или мусс? Десерт или первое блюдо? Приготовьте, чтобы узнать ответы на эти вопросы.

На 4 порции:

- 750 г клубники
- половина стручка ванили
- 1 лимон
- 10 г яблочного пектина
- 2 ломтика тоста

1 Клубнику вымойте и очистите от плодоножек. 500 г ягод нарежьте кусочками и пюрируйте блендером, остальные разрежьте на 4 части и отложите.

2 Стручок ванили разрежьте пополам, выскоблите из него семена. Лимон вымойте, натрите 1 ч.л. цедры. Из половины лимона выжмите сок.

- 2 ст.л. клубничного сиропа
- 2 стебля мяты
- 125 г рикотты
- 2 ст.л. сахара
- 1 желток

3 Процедите клубничное пюре через мелкое сито в кастрюлю. Добавьте семена ванили, 150 мл воды и пектин. Доведите до кипения, варите, помешивая, 2 минуты. Соедините отложенную клубнику, сироп и 2–3 ст.л. лимонного сока. Вмешайте эту массу в пюре и дайте ему остыть.

4 Тосты нарежьте крупными кубиками и измельчите в блендере. Мята

промойте и измельчите. Смешайте хлебные крошки, мяту, рикотту, сахар и лимонную цедру. Добавьте желток, снова перемешайте до однородности. Поставьте смесь в холодильник на 30 минут.

5 В кастрюле вскипятите воду. С помощью двух чайных ложек сформируйте из хлебной массы клецки. Варите их в кипящей воде на слабом огне 5–6 минут, пока не всплывут.

6 Разлейте клубничный суп по тарелкам, добавьте клецки. Перед подачей украсьте блюдо мятой.

Лосось с картофелем и стручковым горохом

Как много нам открытий дивных готовит просвещенный век! Стручки гороха, оказывается, тоже можно есть. Как и во всем зеленом, в них много полезных веществ. С рыбкой и картошечкой вкуснее обеда не придумаешь!

На 2 порции:

- 2 филе лосося (по 175 г)
- 250 г картофеля
- 175 г стручкового гороха
- 125 г томатов черри
- 1 зубчик чеснока
- 1 перец чили
- 2 ст.л. винного уксуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- укроп, петрушка
- соль, перец по вкусу

1 Картофель отварите в подсоленной воде до готовности, затем очистите и нарежьте дольками. Горох бланшируйте в кипятке 4 минуты, слейте воду. Черри разрежьте пополам. Смешайте картофель с горохом и помидорами.

2 Чеснок очистите и нарежьте. Перец чили разрежьте пополам и очистите от семян. Смешайте



в блендере чеснок, чили, укроп, петрушку, уксус, оливковое масло, соль и перец. Полейте овощи полученным соусом.

3 Филе лосося посолите, поперчите и обжарьте

30
МИНУТ

325
ККАЛ

2
ПОРЦИМ

по 2–3 минуты с каждой стороны.

4 Подавайте рыбу с овощами и соусом.