

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

КУШАТЬ ПОДАНО!

№7-8(86)
'2014

ISSN 1819-8910



4 821 819 891 063

07>

САЛАТ В ДЫНЕ

Дыня канталупа пришла к нам с Востока. Она полосатая снаружи, оранжевая внутри, ароматная и в меру сладкая – то, что нужно для салата. А железа в ней вдвое больше, чем в курице, и в 17 – чем в молоке!

Чтобы приготовить такое красивое блюдо, обзаведитесь круглой ложкой.

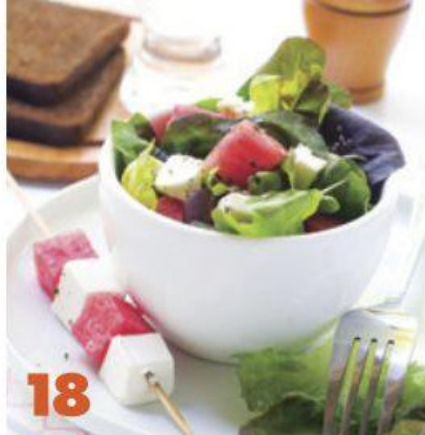
Перед наполнением поместите дыню для устойчивости в плоскую вазу или глубокую тарелку. Приятного аппетита! (рецепт с обложки на стр. 17)

60
РЕЦЕПТОВ

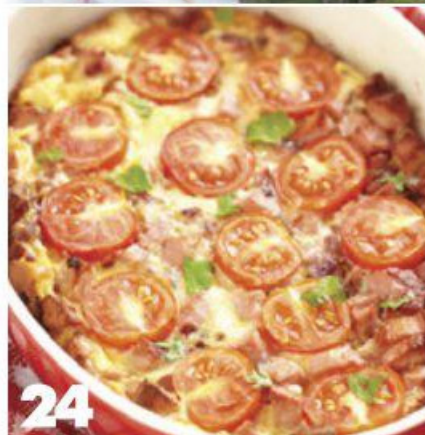
Вкусы лета

Жареные цукини с плавленным сыром • Вишневое варенье
Филе кролика в капусте • Огуречный гаспачо • Тартар из форели

- | | | | |
|----|---------------------------|----|-----------------------|
| 4 | Новости | 42 | Детское меню |
| 8 | Первые блюда | | Не только спагетти |
| | Холодные и горячие | | с тефтелями |
| 14 | Салаты | 46 | Десерты |
| | Смешиваем и пробуем | | Разноцветье ягод |
| 20 | Горячие блюда | 54 | Заготовки |
| | Котлетки, оладьи, кабачки | | Варим варенье |
| 26 | Мясное изобилие | 56 | Напитки |
| | Террин, рулет, запеканка | | Для жаркого дня |
| 32 | Закуски | 59 | Кулинарная библиотека |
| | Канаше и тарталетки | | Легкие салаты |
| 38 | Wellness-меню | 65 | Подпишись на «Кушать |
| | Здоровое питание | | подано!» |
| | | | И участвуй |
| | | | в розыгрыше призов! |
| | | 66 | Своими руками |



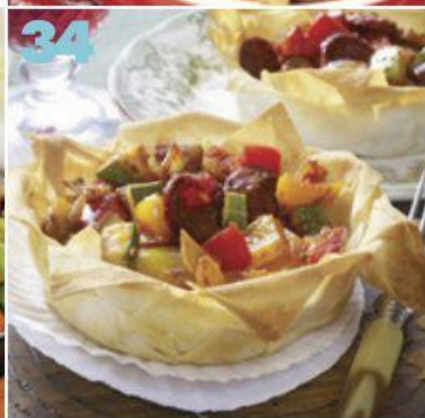
18



24



30



34

ШЕФ-РЕДАКТОР

Светлана Островская

РЕДАКТОР

Марина Блюс

kp@imedia.ua

АРТ-ДИРЕКТОР

Олег Дубковский

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №7-8 (86) '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.

Овощной суп с фрикадельками

Рецепт нам прислали друзья из клуба любителей брокколи. Они утверждают, что эта капуста не только хороша с овощами, но и органично соседствует с мясом. Фрикадельки могут быть из говяжьего или куриного фарша.



На 4 порции:

- 100 г картофеля
- 100 г брокколи
- 100 г зеленой фасоли
- 1 репчатая луковица
- 100 г моркови
- 300 г говядины
- 2 ст.л. муки
- соль, перец по вкусу
- зелень петрушки

1 Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками и бросьте в кипящую воду.

2 Брокколи промойте и разберите на соцветия, фасоль нарежьте полосками. Отправьте фасоль и капусту к картофелю с морковью, посолите и поперчите.

3 Половину луковицы нарежьте наибольшими кусочками. Обжарьте их до прозрачности и бросьте в суп.

4 Из говядины и оставшегося лука сделайте фарш. Смешайте его с яйцом и мукой. С помощью чайной ложки сформируйте маленькие шарики. Опустите их в суп и варите до готовности.

5 Посыпьте суп измельченной петрушкой.

Огуречный гаспачо



10
минут

185
ккал

4
порции

Существует множество рецептов огуречного гаспачо, и вы можете привносить в блюдо что-то свое. Например, мелко нарезанный лук, лучше сладкий красный. С огурцов обязательно снимите кожицу. К мяте в компанию просится руккола. А еще можно сбрызнуть суп оливковым маслом.



На 4 порции:

- 5 крупных огурцов
- 4 ст.л. сливочного сыра
- 2 веточки мяты
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. лимонного сока
- соль, перец по вкусу

1 Огурцы вымойте и очистите. Разрежьте их на четверти, удалите семена, мякоть нарежьте кубиками. Выложите огурцы в блендер, добавьте сыр, лимонный сок, мяту, чеснок и пюрируйте до однородности. Посолите, поперчите.

2 Разлейте гаспачо по бокалам и поставьте их в холодильник на 2 часа. Перед подачей украсьте суп ломтиками огурца и листьями мяты.

Суп, поданный в стаканчиках с чайной ложкой, произведет неизгладимое впечатление на гостей старшего поколения. Гаспачо подойдет для свадьбы, светского пикника или другого события с эпитетом «изысканный».

Как только ваша свекровь состроит недовольную мину, подумав, что на праздничный обед вы просто отварили картошку, небрежно чиркните корнеплод ножиком. А шарики-то с секретом!

На 10 порций:

- 150 г мясного фарша
- 500 г отварного картофеля
- 1 кг сырого картофеля
- 1 яйцо
- 1 репчатая луковица
- 2 ст.л. растительного масла
- 150 мл молока
- 80 г тертого хрена
- 40 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу
- молотый мускатный орех

1 Лук очистите и нарежьте. Обжарьте его на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте мясной фарш, готовьте его до хрустящести. Приправьте специями.

2 Отварной картофель пропустите через ситечко. Сырой картофель очистите и натрите на терке. Слейте выделившийся сок. Смешайте сырой и отварной картофель в миске. Молоко вскипятите, добавьте сливочное масло, соль и хрен.

Картофельные шарики с мясом



35

минут

425

ккал

10

порций

Готовьте до загустения. Добавьте молочную массу к картофелю, вбейте яйцо и хорошо перемешайте. Приправьте массу перцем и мускатным орехом.

3 Сформируйте из картофельной массы лепешки,

в середину поместите по 1 ч.л. мясной начинки. Сформируйте шарики. Отварите их в кипящей подсоленной воде 20 минут.

4 Подавайте блюдо горячим, украсив зеленью.