

КУШАТЬ ПОДАНО!

№9(87)
'2014



ОВОЩНЫЕ ПИРАМИДКИ

Помните детскую игрушку «Пирамидка», в которой нужно расположить разноцветные кольца снизу вверх, выбирая их по диаметру – от большего к меньшему? Приготовление этого блюда требует похожих навыков.

Потому, если в доме есть ребяташки, зовите их помогать – детям точно будет интересно поучаствовать в строительстве пирамид из овощей. В качестве «цемента» используйте сметанно-сырный соус! (рецепт с обложки на стр. 36)

60

РЕЦЕПТОВ

ДАРЫ ОСЕНИ

Фаршированные огурцы • Грузинская кухня • Кабачковый суп • Соевое молоко
Шоколадное мороженое • Базиликовый мохито • Голубцы в мангольде

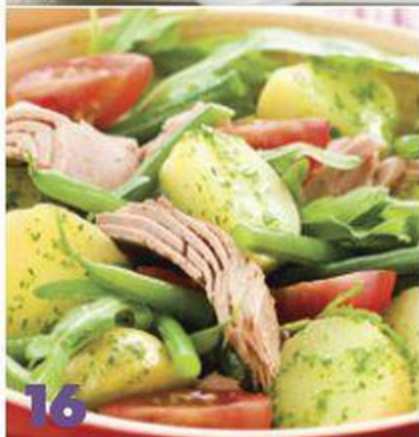
кушать подано!

№9 (87) 2014

- 4 Новости
- 8 Рецепт от главного редактора
Домашнее шоколадное мороженое
- 10 Первые блюда
Разливай!
- 16 Салаты
Только полезные идеи!
- 22 Горячие блюда
Овощная «фирма»
- 28 Мясное изобилие
Ку-ку-курица! И не только!
- 34 Закуски
День осеннего овоща
- 40 Wellness-меню
Папайя, рыба с фасолью, а может быть, овсяный крамбл?
- 44 Детское меню
Съешь меня поскорее!
(А то не получишь блюдо из следующей рубрики)
- 48 Десерты
Дынно-сливово-персиковые радости
- 56 Напитки
Для девочек и мальчиков
- 59 Кулинарная библиотека
Грузинская кухня
- 66 Своими руками
Соевое молоко



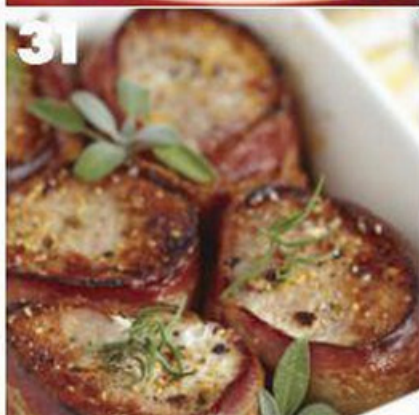
8



16



48



31

ШЕФ-РЕДАКТОР

Светлана Островская

РЕДАКТОР

Марина Блюс
kr@meda.ua

АРТ-ДИРЕКТОР

Олег Дубовский

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Валентина Лихтина

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

Татьяна Кожанова

ОТДЕЛ РЕАЛИЗАЦИИ

Мария Котовская

Журнал «Кушать подано!», №9 (87) 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.
Цветопечать 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@meda.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
ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР

Кабачковый суп

Кабачок в супе придает блюду особенно нежный вкус. Если вы до сих пор уверены, что кабачковыми бывают только оладьи и икра, сделайте самое главное вкусовое открытие этой осени – сварите из кабачков суп.



На 4 порции:

- 1 кабачок
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1–2 желтых болгарских перца
- половина небольшой головки капусты
- 2–3 зубчика чеснока
- 2 ст.л. рубленого укропа
- соль по вкусу
- 1 щепотка сушеного кориандра

20
минут

115
ккал

4
порции

1 Морковь, кабачок, перец и капусту вымойте, очистите и нарежьте тонкой соломкой. Лук измельчите.

2 Обжарьте лук и перец на растительном масле на среднем огне 5 минут. В кастрюле доведите до кипения воду. Бросьте в нее капусту, варите 5–7 минут, затем добавьте в суп лук и перец. Приправьте солью и кориандром. Бросьте в кастрюлю кабачок. Следите, чтобы он не переварился.

3 В конце приготовления добавьте в суп тертый чеснок. Подавайте блюдо, украсив укропом и тертой морковью.

Хотите быть первым – ешьте первые блюда каждый день, считает один известный украинский бизнесмен. Еще со школьной скамьи он приучен мамой есть (правда, не готовить) супы. Причем у секрета успеха существует продолжение – все остальные блюда могут быть приготовлены кем угодно или заказаны в ресторане, но борщи-окрошки-бульоны бизнесмену варит исключительно его вторая половина. Уже третья по счету, кстати.



Мясной суп с женьшенем

Женьшень обладает удивительными полезными свойствами, которые в Китае давно заметили и успешно использовали и используют в кулинарии, косметологии и знахарстве. Корень этого растения имеет сладко-горький вкус, который может достойно обогатить ваши блюда.

На 4 порции:

- 700 г мякоти говядины
- 500 г картофеля
- 1 репчатая луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ч.л. тертого корня имбиря
- 100 г стручковой фасоли
- 70 г грибов шиитаке
- 50–70 г корня женьшеня
- 1–2 ст.л. ягод женьшеня
- 100 г вяленых помидоров
- растительное масло
- соль, черный перец по вкусу
- зелень по вкусу

1 Говядину нарежьте кубиками. Лук очистите, измельчите и обжарьте на растительном масле. Добавьте говядину, жарьте еще немного. Влейте воду и тушите мясо до готовности.

2 Картофель очистите и нарежьте кубиками. Фасоль мелко нарежьте. Корень женьшеня натрите на терке для моркови по-корейски. Положите картофель в кипящую воду, варите 10 минут. Добавьте фасоль, варите еще 10 минут. Бросьте корень женьшеня, измельченный чеснок, имбирь, вяленые томаты, грибы и мясо вместе с луком. Посолите, поперчите. Варите суп еще 5–7 минут.

3 Готовый суп разлейте по тарелкам. Украсьте его ягодами женьшеня и зеленью.



Роллы из баклажанов

Если вы купили тесто для лазаньи, то вовсе не обязательно готовить из него именно лазанью — эка невидаль. Закрутите роллы, да не простые, а баклажанные, и пусть все удивляются. Мы и не такое умеем!

На 4 порции:

- 4 листа для лазаньи
- оливковое масло
- 2 баклажана
- 50 г сушеных помидоров
- 1 горсть свежего базилика
- 200 г моцареллы
- соль, свежемолотый перец по вкусу
- 250 г маскарпоне
- 1 щепотка лимонной цедры
- 2 ст.л. тертого пармезана

Для соуса песто:

- 75 г рукколы
- 2 ст.л. поджаренных кедровых орехов
- 1 зубчик чеснока
- 100 мл оливкового масла
- 1 ст.л. тертого пармезана
- соль, свежемолотый перец по вкусу

1 Листы пасты для лазаньи отварите в подсоленной воде. Разрежьте их пополам и сбрызните маслом.

2 Баклажаны вымойте. Удалите плодоножку и разрежьте овощи вдоль на 8 тонких ломтиков (примерно по 3–4 мм). Посолите их, оставьте на 10 минут, затем промойте водой. Обжарьте ломтики на гриле с 1 ст.л. масла по 1–2 минуты с каждой стороны. Дайте баклажанам остыть.

3 Помидоры крупно нарежьте. Базилик промойте, оборвите листики.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму для запекания. Выложите на ломтики

баклажанов по листу пасты. Сверните рулеты, скрепите их зубочистками. Выложите в форму помидоры с моцареллой и базиликом, посолите, поперчите. Сверху уложите роллы. Маскарпоне смешайте с лимонной цедрой и распределите поверх баклажанов. Посыпьте блюдо пармезаном. Запекайте роллы 20 минут.

5 Рукколу промойте, обсушите и пюрируйте в блендере с орехами, чесноком и маслом. Добавьте сыр, посолите, поперчите.

6 Достаньте роллы из духовки, удалите зубочистки. Подавайте блюдо с соусом песто и листьями базилика.