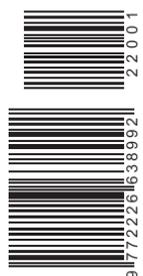


БЛИНЫ, ОЛАДУШКИ, БЛИНЧИКИ



12+

ISSN 2587-8816



Фот.: Aksana Ban / Shutterstock.com

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 11 МАРТА



В серии «Домашний повар» выходит новый сборник для тех, кто любит готовить, но ограничен во времени, – «Быстрый ужин».

В этом справочнике вы найдете рецепты:

- различных салатов и закусок;
- омлетов и других блюд из яиц;
- супов, которые можно приготовить за полчаса;
- блюд быстрого приготовления из мяса, птицы и рыбы;
- блюд с крупами и макаронами;
- разнообразных запеканок и других блюд, которые можно быстро приготовить в духовке;
- десертов на любой вкус;
- самой быстрой и вкусной выпечки.

Мы собрали для вас интересные кулинарные идеи, чтобы ваш стол порадовал воображение, радовал разнообразием и вкусами. Спрашивайте справочник «Быстрый ужин» в киосках и супермаркетах!

Готовьте с удовольствием и хорошим настроением, угощайте с любовью, будьте счастливы!

От редакции 4

ВИДЫ ТЕСТА И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Блины заварные на молоке	6
Блины из пшеничной муки	7
Блины на сухом молоке	7
Кукурузные блины с соусом.....	8
Просыяные блины	9
Овсяные блины на молоке	9
Гречневые блины	10
Гречневые блины на сыворотке.....	11
Гречневые блины с яблоками	11
Нутовые блины	
с чесночно-сметанной заправкой	12
Ржаные цельнозерновые блины	13
Блины из рисовой муки.....	13
Дрожжевые блины на опаре	14
Блины дрожжевые с соусом.....	15
Сырные дрожжевые блины.....	15
Заварные блины на ряженке	17
Блины на пиве.....	17
Блины с картофельным пюре.....	18
Блины с лимонным вкусом.....	19
Блины с тыквенным пюре на кефире....	19
Фасолевыми блины	
со сливочно-сырным соусом.....	20

БЛИНЫ

Блины из цельнозерновой муки	22
Блинчики гречневые с изюмом.....	23
Заварные блины с отрубями	23
Блины «Боярские».....	24
Рязанские каравайцы.....	25
Пшеничные блины на опаре	25
Креспелле с рикоттой и шпинатом	26
Голландские паннекокены.....	27
Скандинавские лефсе	27
Марокканские мсемен.....	28
Китайские конг ю бинг	29
Блинный пирог с рыбой.....	30
Блинница с курицей и грибами.....	31
Блины с грибным припеком	32
Блинчики с припеком	
из лука и бекона.....	33
Блины с припеком из сосисок и сыра. 33	
Блинчики с яблочно-коричным	
припеком	34

БЛИНЫ, ОЛАДУШКИ, БЛИНЧИКИ

ОЛАДУШКИ

• Пышные оладьи с изюмом на кефире 36	
• Дрожжевые оладьи на сметане	37
• Пышные оладушки-пончики	37
• Оладушки на питьевом йогурте	38
• Творожные оладьи с зеленью.....	39
• Оладьи с яблоками и корицей.....	39
• Оладьи с курицей и капустой.....	40
• Оладьи-пицца	41
• Оладьи с рыбным припеком.....	41
• Оладьи с грибами	42
• Кабачковые оладьи с сыром.....	43
• Манные оладьи	
• с клюквенным соусом	44
• Диетические оладьи	45
• Оладьи из рисовой муки на кефире....	45
• Кукурузные панкейки с кефиром	46
• Оладьи в мультиварке	47
• Морковные оладьи	47

БЛИНЧИКИ

• Блинчики с цветной капустой.....	50
• Ржаные блинчики с соусом	
• с красной икрой.....	51
• Блины-улитки с мясом	51
• Блинные рулетики	
• с языком и грибами.....	52
• Блинчики с копченой сельдью	53
• Роллы из блинов с начинкой	53
• Блинчики с ароматом гор	54
• Блинчики с грибами	
• под сливочным соусом.....	55
• Блинные мешочки	
• с жюльеном из красной рыбы.....	56
• Разноцветные блинчики.....	57
• Тонкие блины с вишней	58
• Блинчики с жареной	
• капустой и яйцами.....	59
• Картофельные блинчики	
• с сырной начинкой.....	60

СОУСЫ И ПОДЛИВКИ

• Овощная подлива к блинчикам	62
• Сливочно-грибной соус.....	63
• Чесочно-сметанный соус.....	63
• Сладкий вишневый соус	64
• Банановый соус.....	64
• Клюквенный соус	65
• Соус из мандаринов.....	65



Домашний повар, № 1 (52)/2022

Блины, оладушки, блинчики

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 225, email: reklama@kardos.ru

Заместитель директора департамента рекламы

ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 23.12.2021 г., фактическое: 17.00 23.12.2021 г.

Дата производства: 12.01.2022 г.

Дата выхода в свет: 14.01.2022 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 300 350. Номер заказа ДБ-7468,

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п. л.

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Блины и любые другие блюда из жидкого теста особенно популярны в начале года, на Масленицу. Хочется разгуляться и устроить настоящий кулинарный праздник! Тем более что застолье с блинами получится очень бюджетным, ведь ингредиенты для основного блюда – самые что ни на есть простые и доступные. Однако было бы ошибкой думать, что блинами люди бывают сыты, только когда провожают зиму. В остальное время это лакомство прекрасно справляется и с «ролью» завтрака, и полдника, и закуски на праздники, и просто «палочки-выручалочки», когда вот-вот нагрянут гости. В нашем выпуске вы найдете:

- ✓ классические рецепты блинов, проверенные десятилетиями и даже веками;
- ✓ рецепты блинов из привычных и необычных ингредиентов;
- ✓ подсказки, как сделать приготовленные блинов легким и приятным;
- ✓ идеи по тому, как разнообразить подачу блинов;
- ✓ рецепты оладий и блинов с начинками на самый взыскательный вкус.

Так что предлагаем вам надеть любимый фартук, заранее приготовить ингредиенты, открыть наш сборник рецептов и приступить к волшебству блинотворения. А уж повод для блинов обязательно отыщется!



ВИДЫ ТЕСТА И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Это только на первый взгляд кажется, что тесто для блинов готовится одинаково: закинули ингредиенты в миску, смешали как следует, чтобы комочков не было, – и вперед к плите! На самом деле много зависит от ингредиентов, способов их подготовки и так далее. Тот, кто привык печь блины из пшеничной муки, а затем попробовал нуттовую или рисовую, с нами согласится. Успех в деталях, на них и обращаем внимание!



Блины заварные на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан молока

200 г муки

1 стакан кипятка

2 яйца

1 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

0,5 ч. л. разрыхлителя

40 г сливочного масла +
для смазывания

растительное масло



5-6
порций



190
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить в миску яйца, добавить соль и сахар, взбить.
- 2 Влить чуть теплое молоко, тщательно перемешать.
- 3 Муку просеять через сито, смешать с разрыхлителем.
- 4 Понемногу вмешивать муку в яично-молочную смесь, хорошо перемешать, чтобы растворились все комочки.
- 5 Интенсивно помешивая, понемногу вводить кипятком.
- 6 Растопить 40 г сливочного масла и ввести его в тесто, перемешать. Оно должно получиться достаточно жидкой консистенции, хорошо растекается.
- 7 Нагреть сковороду-блинницу, убавить огонь до небольшого, смазать растительным маслом.
- 8 Налить на сковороду немного теста, распределить тонким слоем, подождать, когда поверхность станет матовой, перевернуть.
- 9 Складывать блины стопкой, смазывая оставшимся сливочным маслом.

СОВЕТ

- Все ингредиенты лучше подготовить заранее, чтобы они были комнатной температуры.
- Для смазывания сливочное масло лучше растопить и смазывать блины при помощи силиконовой кулинарной кисточки.

Блины из пшеничной муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г муки
120 г сливочного масла
6 желтков
120 г сахара
300 мл сливок 20 %
сахарная пудра



3-4
порции



260
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Растопить сливочное масло, слегка остудить и, размешивая лопаткой, добавить по одному желтки.

2 Добавить сахар и мешать, пока смесь не начнет пениться.

3 Развести 100 г муки в 200 мл сливок, прокипятить, непрерывно помешивая. Когда масса по густоте станет, как тесто для блинов, снять с огня и непрерывно размешивать на холоде, пока не остынет.

4 Получившуюся массу влить в подготовленную яично-масляную смесь и снова вымешивать лопаткой до однородности.

5 В конце положить 100 г взбитых сливок, разме-



шать сверху вниз и печь блины на небольшом огне. Эти блины надо не снимать лопаткой, а опрокидывать со сковороды на блюдо, затем посыпать каждый сахарной пудрой.

Блины на сухом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г муки
2 стакана воды
50 г сухого молока
1 яйцо
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. ванилина
1 ст. л. растительного
масла



4
порции



150
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Просеять в миску муку, добавить в нее остальные сухие ингредиенты, перемешать.

2 Сделать в муке углубление, влить половину воды, вымесить тесто венчиком.

3 Добавить яйцо, перемешать, долить оставшуюся воду и снова перемешать. Оставить на 10 минут для набухания муки.

4 Разогреть сковороду, смазать растительным маслом. Выпекать блины с двух сторон, готовые складывать конвертиками.



Кукурузные блины с ягодным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

100 г кукурузной муки

50 г пшеничной муки

1 стакан молока

1 яйцо

1 ст. л. меда

0,5 ч. л. сухих дрожжей

0,5 ч. л. куркумы

2 ст. л. сливочного масла

соль

Для ягодного соуса:

3 ст. л. малины

3 ст. л. черной смородины

1 ст. л. меда

1 ст. л. кукурузного

крахмала

растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить яйцо в чашку и добавить жидкий мед. Слегка взбить.
- 2 Добавить теплое молоко и растопленное сливочное масло, перемешать.
- 3 Просеять в глубокую миску кукурузную и пшеничную муку, всыпать соль по вкусу, куркуму и дрожжи. Все тщательно перемешать.
- 4 Мучную смесь всыпать в яично-медовую, замесить тесто без комочков.
- 5 Накрыть миску с тестом салфеткой и дать настояться в теплом месте 1 час.
- 6 Смазать сковороду растительным маслом и нагреть.
- 7 Выпекать блины с двух сторон и складывать стопкой.
- 8 Для соуса свежие ягоды положить в кастрюльку. Если ягоды замороженные, то нужно разморозить их при комнатной температуре.
- 9 Добавить в кастрюльку жидкий мед и поставить на малый огонь.
- 10 Помешать, как только ягоды дадут сок, всыпать крахмал, перемешать и потомить полминуты. Снять кастрюлю с огня и дать остыть соусу.
- 11 Полить стопку блинов соусом.



4
порции



198
кКал



1 час
40 минут

Просяные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/3 стакана пшениной крупы
- 1 яйцо
- 1,5 стакана молока
- 4-5 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соды
- соль и сахар
- сливочное масло



6 порций



112 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пшеничную крупу (в старину ее называли просяной) выложить в кастрюльку и залить таким же количеством воды. Довести до кипения и вылить в сито, промыть водой.
- 2** Выложить крупу в кастрюлю и добавить сахар и соль. Залить водой в соотношении 1:2 и поставить на средний огонь. Через 10 минут добавить ложку сливочного масла, размазать по каше, выключить огонь и оставить под крышкой на 30 минут.
- 3** Подогреть молоко до 35 градусов, выложить в него охлажденную пшеничную кашу. Разбить яйцо, добавить сахар и соль. Всыпать муку. Хорошо взбить смесь



- погружным блендером до однородного жидкого состояния. При необходимости добавить еще муки. Перемешать венчиком.
- 4** Добавить растительное масло и разведенную в воде соду. Перемешать.
 - 5** Выпекать блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.
 - 6** При подаче смазать сливочным маслом.

Овсяные блины на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 стакана овсяной муки
- 1 стакан молока
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1/4 ч. л. соды
- соль
- сливочное масло



4 порции



216 кКал



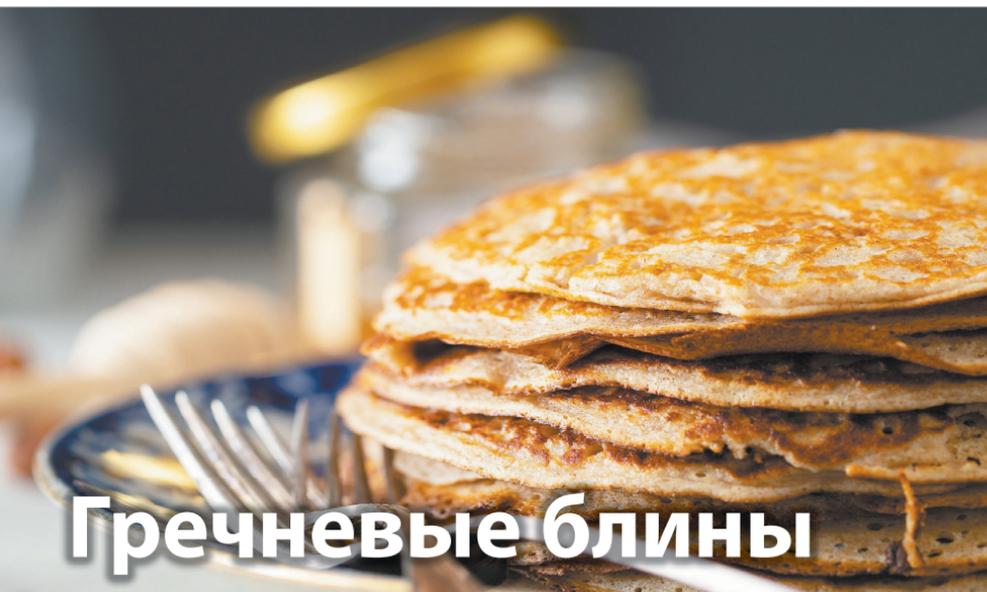
1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Влить теплое молоко в чашку блендера, всыпать сахар и соду, посолить по вкусу.
- 2** Тщательно взбить смесь. Добавить просеянную муку и еще раз взбить.
- 3** Вылить в емкость растительное масло, перемешать. Дать настояться в течение часа.
- 4** Выпекать овсяные блины на раскаленной сковороде на растительном масле с двух сторон по 1-2 минуты.
- 5** Складывать блины в стопку, промазывая сли-



- вочным маслом. Накрывать всю стопку тарелкой и дать блинам время, чтобы стали мягкими.



Гречневые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой муки
- 6 ст. л. пшеничной муки
- 2 стакана молока
- 4 г сухих дрожжей
- 2 желтка
- 3 ст. л. растительного масла
- соль и сахар
- 2 ст. л. сливочного масла



6 порций



194 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Просеять гречневую и пшеничную муку.
- 2** В половине молока, подогретого до теплого состояния, растворить соль и сахар по вкусу. Всыпать дрожжи и оставить на 10 минут.
- 3** Постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку, добавить растопленное масло.
- 4** Добавить остальное молоко и желтки. Замесить тесто и оставить, пока не поднимется, на 1 час.
- 5** Жарить на разогретой сковороде с растительным маслом 2 минуты. Аккуратно перевернуть и жарить еще 1 минуту. Складывать стопкой и подавать горячими.

СОВЕТ

ГОТОВИМ ГРЕЧНЕВУЮ МУКУ

- Высыпать гречку-ядрицу на рабочую поверхность, удалить черные зерна и посторонние примеси. Промыть несколько раз в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Откинуть на сито, рассыпать на тканевом полотенце, прожарить 6-7 минут на сухой сковороде. Дать остыть до комнатной температуры. Смолоть гречку в кофемолке или блендере.

Гречневые блины на сыворотке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молочной сыворотки
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 яйцо
- 3 ст. л. гречневой муки
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 0,5 ст. л. сахара
- соль
- растительное масло



6 порций



112 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В глубокую миску просеять гречневую и пшеничную муку.
- 2** Добавить сахар и соль по вкусу. Перемешать.
- 3** С помощью венчика взбить яйцо, вылить в муку. Добавлять небольшими порциями сыворотку в муку, вымешивая ложкой до однородного состояния.
- 4** В сотейнике растопить сливочное масло и влить в тесто, перемешать.
- 5** Дать постоять тесту 1 час. Выпекать блины на раскаленной сковороде,



смазав ее растительным маслом.

- 6** Готовые блины складывать горкой и накрывать тарелкой для сохранения горячего состояния.

Гречневые блины с томленными яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой муки
- 0,5 стакана пшеничной муки
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 яйцо
- 2 стакана молока
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сахара
- 8 г сухих дрожжей
- Для приправы:**
- 4 яблока
- 2 ст. л. сливочного масла
- 4 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. молотой корицы



6 порций



228 кКал



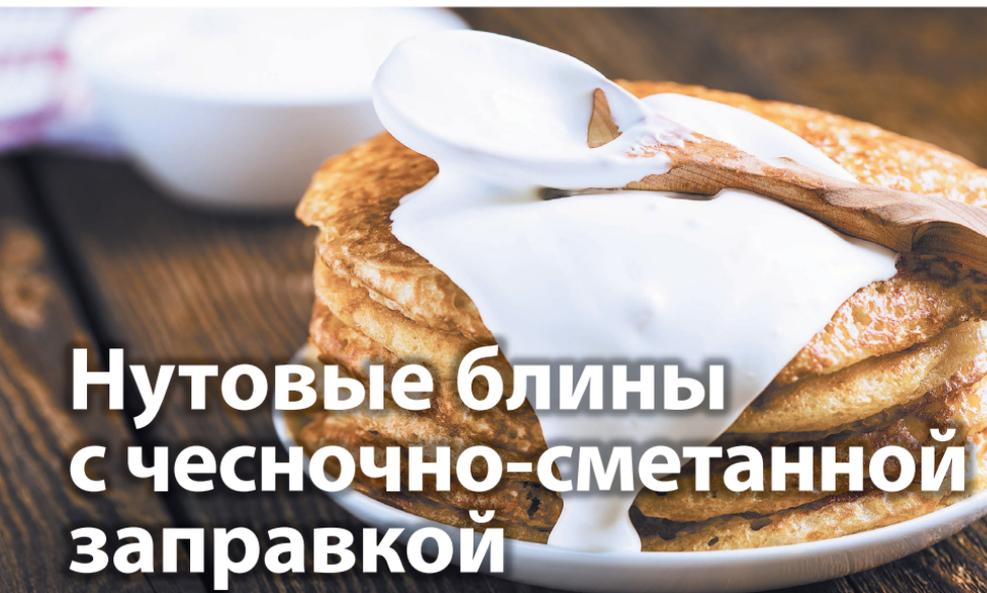
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Слегка подогреть часть молока, развести в нем дрожжи и добавить сахар, слегка посолить.
- 2** Соединить в миске гречневую и пшеничную муку. Добавить подогретого молока, чтобы при размешивании получилось жидкое тесто без комочков.
- 3** Добавить яйцо, вливать оставшееся молоко и растопленное негорячее сливочное масло, перемешать. Добавить молоко с дрожжами и оставить настаиваться на несколько часов. Из готового теста выпекать тонкие блины на растительном масле.
- 4** Яблоки разрезать на дольки, вырезать сердце-



- вину. Форму для выпечки смазать сливочным маслом и выложить яблоки.
- 5** Смешать сахар с корицей, посыпать яблоки.
- 6** Выпекать в разогретой духовке при 210 градусах в течение 15 минут до карамельного верхнего слоя.
- 7** Выложить блины на порционные тарелки, обложить томленными яблоками.



Нутовые блины с чесночно-сметанной заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

- 1,5 стакана нутовой муки
- 1,5 стакана цельнозерновой муки
- 0,5 стакана молока
- 1 яйцо
- 50 мл воды
- 2 ч. л. оливкового масла
- соль и сахар

Для заправки:

- 1 стакан жирной сметаны
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. пшеничной муки
- 150 мл воды
- соль и сушеные специи



4 порции



289 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Взбить яйцо венчиком с щепоткой соли и сахара по вкусу.
- 2** В яичную смесь влить молоко, воду, оливковое масло и перемешать венчиком до однородности.
- 3** Оба вида муки просеять и смешать в емкости. Всыпать в жидкую смесь тонкой струйкой и постоянно перемешивать, чтобы не было комочков.
- 4** Хорошо вымесить тесто и дать постоять 30 минут.
- 5** Для заправки растопить масло в сотейнике, добавить муку и прожарить до легкого коричневого цвета. Помешивать, избавляясь от комочков.
- 6** Влить теплую воду, перемешать и оставить на малом огне на 5 минут.
- 7** В отдельной чашке смешать сметану с солью и заправить измельченным чесноком и специями.
- 8** Снять сотейник с огня, добавить сметанно-чесночную смесь и перемешать.
- 9** Прогреть соус на малом огне, помешивая и не доводя до кипения.
- 10** Разогретую сковороду смазать оливковым маслом и выпекать толстые блины с двух сторон.
- 11** Выкладывать блин за блином в стопку, промазывая их соусом. Полить соус сверху стопки. Подавать горячими.

калорийность указана на 100 г продукта

Ржаные цельнозерновые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 ст. л. цельнозерновой ржаной муки
500 мл сыворотки
2 яйца
растительное масло
1 ст. л. сахара
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взбить в глубокой миске яйца, ввести, продолжая взбивать, соль и сахар.

2 Вымешивая венчиком, влить половину сыворотки, всыпать просеянную муку и влить оставшуюся сыворотку.

3 Влить в тесто растительное масло, перемешать до состояния густых сливок.

4 Оставить настояться на 1 час. Выпекать блины на смазанной тонким слоем растительного масла сковороде, только для первого блина. Наливать тонким слоем, поворачивая сковороду так, чтобы тесто растекалось. Если тесто



густовато, то можно добавить немного сыворотки и перемешать.

5 Переворачивать блин, когда он подрумянится, поддев лопаточкой и взяв руками. Складывать стопкой и накрывать тарелкой.

Блины из рисовой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана рисовой муки
1 яйцо
1 стакан молока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
соль
ванилин



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В глубокую миску разбить яйцо, добавить сахар и посолить. Взбить венчиком до появления пены.

2 Влить подогретое молоко и растительное масло, еще раз взбить венчиком до однородного состояния.

3 Всыпать тонкой струйкой при помешивании рисовую муку, добавить по вкусу чуть ванилина и еще раз перемешать.

4 Дать тесту постоять 30 минут.

5 Смазать сковороду растительным маслом для первого блина, разогреть.



6 Выливать ложкой тесто на сковороду, дать ему разлиться по всей сковороде. Перед очередным блином перемешивать тесто. Обжаривать с двух сторон до румяного цвета. Подавать с вареньем или джемом.



Дрожжевые блины на опаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана
пшеничной муки
1 стакан
воды
3 стакана
молока
20 г свежих
дрожжей
3 яйца
4 ст. л. сливочного
масла
2 ст. л. сахара
соль



8 порций



242 кКал



4 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Влить в миску теплую воду и добавить 1 ч. л. сахарного песка. Измельчить дрожжи и добавить к опаре. Хорошо размешать до полного растворения.
- 2 Понемногу вводить в опару 1 стакан просеянной муки, тщательно перемешивая. Накрывать миску полотенцем и поставить в теплое место. Когда опара увеличится в размере и начнет опадать – она готова. Растопить сливочное масло, слегка остудить.
- 3 Отделить желтки от белков. Желтки растереть вместе с сахаром, добавить сливочное масло, посолить и хорошо размешать. Добавить смесь в опару и перемешать.
- 4 Всыпать в опару порциями оставшуюся просеянную муку и теплое молоко, перемешивая каждый раз до устранения комочков. Тесто накрыть полотенцем и поставить в теплом месте подходить. Когда тесто поднимется – перемешать. Когда тесто поднимется во второй раз, добавить взбитые в пену белки с солью и аккуратно перемешать. Дать подняться еще раз.
- 5 Готовое тесто не перемешивать. Брать половником с края и выпекать на разогретой сковороде с растительным маслом. Когда блин зарумянится, перевернуть и еще пожарить до готовности.
- 6 Каждый блин смазывать сливочным маслом и укладывать стопкой. Подавать горячими.

калорийность указана на 100 г продукта

Блины дрожжевые с грибным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

2 стакана пшеничной муки

500 мл молока

2 ст. л. сахара

1,5 ч. л. сухих дрожжей
соль и черный перец

Для соуса:

10 ломтиков сухеных белых грибов

1 луковица

растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Замочить в холодной воде грибы на 3 часа.

2 Отварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть шумовкой и хорошо промыть под проточной водой, отвар оставить для соуса.

3 Развести дрожжи в части подогретого молока, размешать. Добавить сахар и соль, влить оставшееся молоко. Всыпать струйкой просеянную муку, перемешивая венчиком. Замесить тесто до консистенции густой сметаны.

4 Оставить на 30-40 минут, чтобы тесто поднялось.

5 Обжарить на растительном масле измельченные грибы и лук. Грибы и лук пропустить через мясо-



рубку и выложить в сотейник. Добавить муку, соль и черный перец по вкусу, залить 1,5 стакана грибного отвара. Тушить на небольшом огне 20-30 минут, помешивая.

6 Блины обжаривать на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом с двух сторон. Стопку блинов полить грибным соусом.

		
8 порций	184 кКал	1 час

Сырные дрожжевые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки

2 стакана молока

100 г твердого сыра

2 яйца

2 ст. л. сахара

1,5 ч. л. сухих дрожжей

2 ст. л. сливочного масла

соль

растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Подогреть молоко, влить половину в глубокую миску и развести сухие дрожжи и сахарный песок.

2 Добавить понемногу просеянную муку, перемешивая, и оставить в теплом месте на 1 час.

3 Когда опара поднимется, добавить взбитые желтки с солью, разогретое сливочное масло и оставшееся молоко. Все хорошо перемешать и оставить на час.

4 Яичные белки взбить в пену и добавить в тесто вместе с натертым на мел-



кой терке сыром. Дать еще подняться. Выпекать блины на разогретой сковороде на растительном масле. Готовые блины смазывать сливочным маслом и складывать стопкой.

		
6 порций	177 кКал	2 часа

Спецвыпуск журнала «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»



12+ РЕКЛАМА

В удобном
журнальном
формате!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ИЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ
ОДНОВРЕМЕННО ДВА КАЛЕНДАРЯ:

• **ЛУННЫЙ** – подскажет садоводам наиболее продуктивные дни для работ на участке, а в какие их лучше избегать.

• **АГРОТЕХНИЧЕСКИЙ** – позволит спланировать и выполнить все необходимые мероприятия в саду-огороде.

**КАЛЕНДАРИ СОСТАВЛЕНЫ НА 12 МЕСЯЦЕВ
С УЧЕТОМ ВСЕХ САДОВО-ОГОРОДНЫХ РАБОТ**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Заварные блины на ряженке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 мл ряженки

1 яйцо

1 стакан пшеничной муки

4 ст. л. растительного масла + для жарки

3 ст. л. сахара

1 ч. л. соды

соль

1 стакан кипятка



4 порции



289 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить в глубокую миску яйцо, всыпать сахар и посолить по вкусу.
- 2 Взбить миксером или венчиком до состояния небольшой пены.
- 3 Влить в смесь теплую ряженку.
- 4 В глубокий ковшик всыпать соду и влить кипяток, осторожно перемешать.
- 5 Влить кипяток с содой в яичную смесь с ряженкой, интенсивно перемешивать.
- 6 Всыпать просеянную муку частями и вымесить тесто без комков.



- 7 Влить растительное масло и еще раз перемешать.
- 8 Разогреть сковороду с растительным маслом для первого блина. Выпекать блины с двух сторон.
- 9 Подавать со сметаной или вареньем.

Блины на пиве

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки

1 стакан молока

1 стакан пива

4 ст. л. растительного масла

2 яйца

1 ст. л. сахара

1 щепотка соли

0,5 ч. л. соды



6 порций



223 кКал



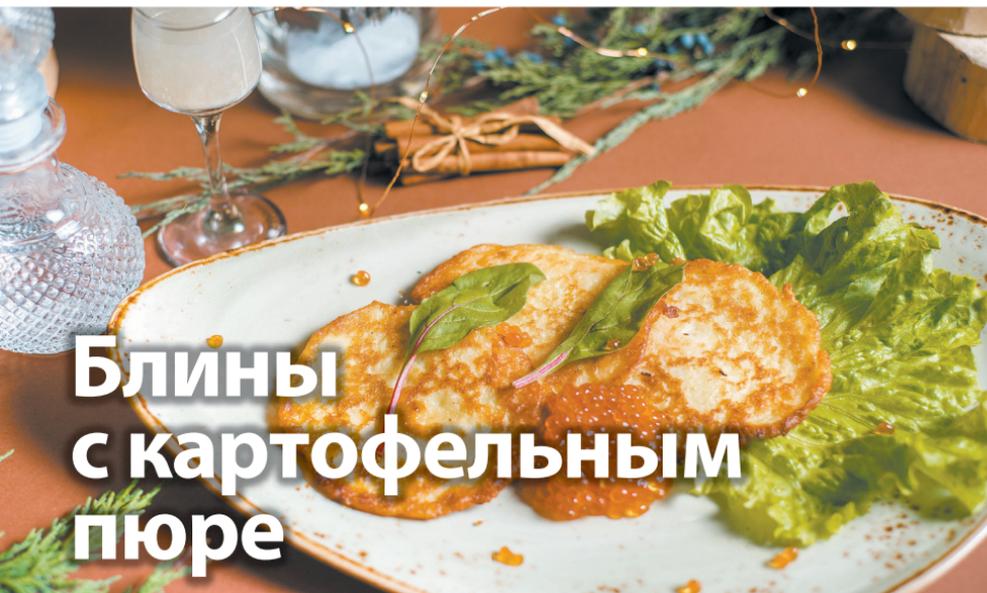
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить венчиком в миске яйца с добавленными сахаром и солью.
- 2 Вливать в смесь теплое молоко, постоянно перемешивая. Затем и пиво, также при постоянном помешивании. Лучше брать бочковое свежесваренное пиво.
- 3 Муку просеять и добавлять в смесь частями, постоянно взбивая, до густого состояния.
- 4 Хорошо вымесить полученное тесто для блинов.
- 5 Добавить соду, разведенную водой, и растительное масло. Тесто хорошо вымесить и дать постоять 20 минут. Разогреть сковороду, смазанную растительным



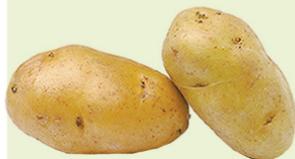
- маслом, наливать порцию теста, распределяя блин по всей сковороде тонким слоем.
- 6 Печь до румянца 1 минуту, перевернуть и жарить еще 1 минуту. Блины укладывать стопкой, смазывая, по желанию, сливочным или топленым маслом.



Блины с картофельным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молока
- 3 средние картофелины
- 0,5 стакана пшеничной муки
- 3 яйца
- 1 луковица
- соль
- растительное масло



4 порции



154 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помыть картофель и очистить от кожуры. Порезать на крупные кусочки и выложить в кастрюлю.
- 2** Залить картофель кипятком, чтобы он только прикрыл кусочки. Немного посолить и варить на малом огне до готовности.
- 3** Лук очистить и измельчить на мелкие кубики. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета, остудить.
- 4** Готовому картофелю дать остыть и выложить в чашу блендера вместе с оставшимся отваром.
- 5** Добавить яйца и взбить в пюре.
- 6** Выложить в глубокую миску, добавить теплое молоко, растительное масло и обжаренный лук. Посолить по вкусу.
- 7** Добавлять понемногу просеянную муку частями, перемешивая венчиком, до состояния густой сметаны. При необходимости добавить немного молока или муки, в зависимости от консистенции.
- 8** Дать постоять 30 минут. Выпекать на разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Для первого блина смазать растительным маслом.
- 9** Готовые блины складывать стопкой.

калорийность указана на 100 г продукта

Блины с лимонным вкусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 лимон
0,5 стакана пшеничной муки
3 ст. л. рисовой муки
1 стакан молока
2 ст. л. сахара
100 мл воды
1 ч. л. ванильного сахара
2 желтка
1 ч. л. сухих дрожжей
3 ст. л. растительного масла
соль



4 порции



256 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Влить в глубокую миску подогретые молоко и воду. Всыпать дрожжи.
- 2 Лимон промыть, высушить и снять аккуратно цедру, не задевая белую внутреннюю часть кожуры.
- 3 Добавить к жидкой смеси 1 ст. л. лимонной цедры, всыпать сахар и ванильный сахар. Хорошо размешать.
- 4 Добавить рисовую муку и растительное масло, размешать до однородного состояния. Накрыть тканевым полотенцем и поставить в теплое место.
- 5 Когда на поверхности опары появятся мелкие пузырьки, опара готова.
- 6 Влить желтки и посолить по вкусу. Взбить смесь вен-



- чиком. Всыпать пшеничную муку и еще раз хорошо взбить. Оставить на 15 минут.
- 7 Выпекать блины на среднем огне.

Блины с тыквенным пюре на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан готового пюре из тыквы
500 мл кефира
1 стакан пшеничной муки
2 яйца
2 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. соды
соль



8 порций



165 кКал

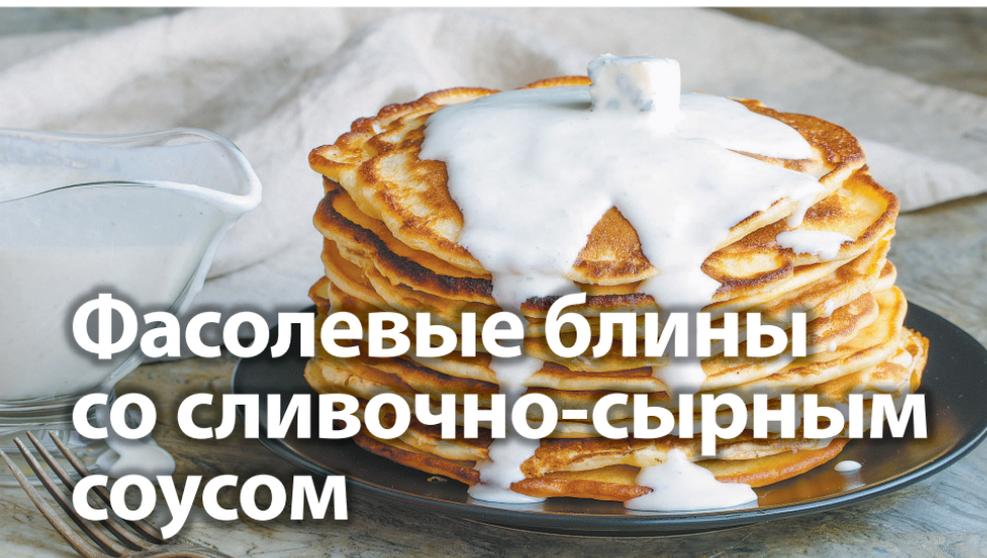


1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить венчиком в глубокой миске яйца, сахар и соль.
- 2 Добавить тыквенное пюре, перемешать. Влить подогретый кефир, всыпать понемногу муку, перемешанную с содой, постоянно взбивая тесто.
- 3 Хорошо вымесить тесто и добавить растительное масло, перемешать.
- 4 Выпекать блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон. Подавать в горячем виде со сметаной.





Фасолевыми блины со сливочно-сырным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

- 0,5 стакана белой фасоли
- 1 луковица
- 1 стакан пшеничной муки
- 3 яйца
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соды
- 1 ч. л. горчицы
- соль

Для соуса:

- 1 стакан сливок 15-20 %
- 1 плавленный сырок
- 50 г твердого сыра
- 0,5 ч. л. итальянских трав
- 1 ст. л. растительного масла
- соль и черный перец



10 порций



266 кКал



1 час 50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль перебрать, промыть под проточной водой. Выложить в миску.
- 2** Залить большим количеством холодной воды.
- 3** Оставить на 6 часов. Каждые 2 часа менять воду.
- 4** Промыть фасоль под проточной водой, выложить в сотейник и залить водой в пропорции 2:1.
- 5** Варить после закипания 1 час, подливая при необходимости воду. Посолить по вкусу за 10 минут до готовности. Отбросить на сито и дать остыть.
- 6** Лук очистить, измельчить и пассеровать.
- 7** Выложить в блендер фасоль и лук, взбить в пюре.
- 8** Добавить яйца, горчицу, муку и сахар, посолить по вкусу. Взбить блендером до однородного состояния.
- 9** Влить в сотейник сливки, добавить нарезанный плавленный сырок и 1 ст. л. растительного масла. Поставить на огонь.
- 10** Помешивать венчиком до растворения сыра, довести до кипения и всыпать травы. Посыпать тертым твердым сыром, посолить и поперчить по вкусу.
- 11** Варить, помешивая, 2-3 минуты.
- 12** Выпекать блины на разогретой сковороде с растительным маслом на среднем огне.
- 13** Укладывать блины стопкой, поливая каждый соусом. Сверху также полить соусом.

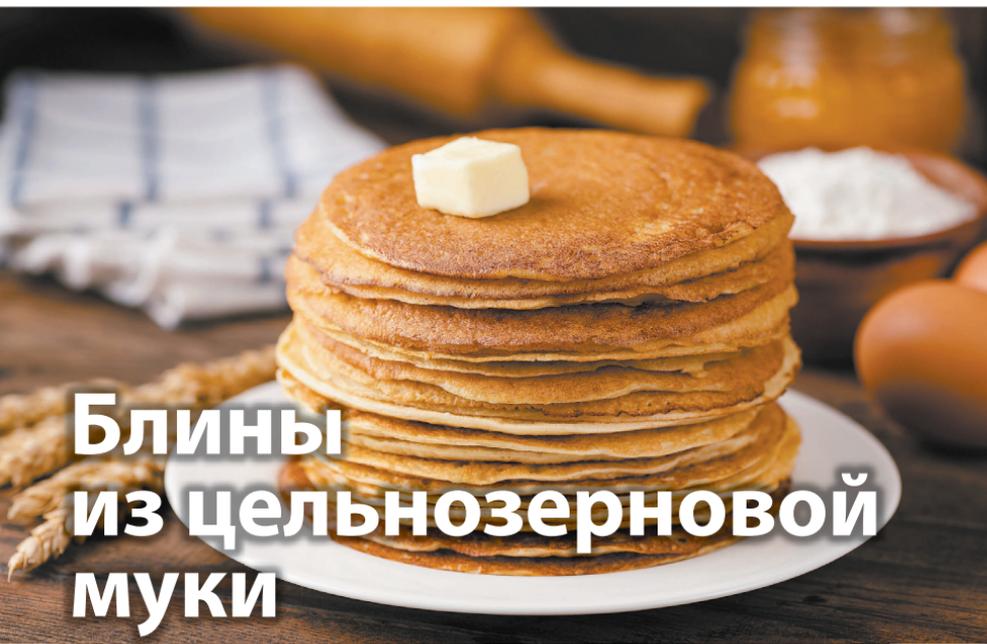
калорийность указана на 100 г продукта



БЛИНЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Ищете новые идеи для приготовления знакомых блинов? Тогда вам сюда. В этом разделе мы подобрали блины на самые разные случаи жизни и для самых разных запросов. Например, варианты для тех, кто следит за фигурой и придерживается принципов правильного питания. Или для тех, кто хочет попробовать необычные сочетания вкусов, характерные для кухонь разных народов. Есть даже такие, которые отправят вас в историческое путешествие – за вкусом блинов, которые готовили наши прапра-прабабушки.



Блины из цельнозерновой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г цельнозерновой
муки

50 г кукурузного крахмала

500 мл молока

2 яйца

соль

заменитель сахара

растительное масло



4-6
порций



125
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с молоком, добавить соль и заменитель сахара, как следует смешать.
- 2 Муку и крахмал смешать, просеять и добавить в яично-молочную смесь. Размешать венчиком, чтобы не осталось комочков. Вмешать 2 ст. л. растительного масла.
- 3 Оставить на 15 минут.
- 4 Разогреть сковороду, слегка смазать ее маслом для первого блина. Убавить огонь. Налить немного теста, распределить по сковороде, обжарить с двух сторон.
- 5 В отличие от блинов из обычной муки, перед каждой порцией тесто нужно перемешивать, чтобы поднять осевший крахмал.
- 6 Складывать блины стопкой, накрывая крышкой или миской подходящего диаметра.

КСТАТИ

- В качестве дополнения к блинам из цельнозерновой муки подойдут натуральный йогурт, мед, хумус.

Блинчики гречневые с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г гречневой муки

50 г пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя
горсть изюма
без косточек

50 мл фруктового сока

25 г сахара

растительное масло

соль



4
порции



180
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм замочить в горячей воде на 20-30 минут.
- 2 Смешать и просеять оба вида муки.
- 3 Добавить разрыхлитель, сахар, щепотку соли, еще раз перемешать.
- 4 В мучную смесь влить сок, 2 ст. л. растительного масла и 2 ст. л. воды, замесить тесто с помощью миксера или венчика.
- 5 В готовое тесто добавить распаренный и отжатый изюм, еще раз перемешать.
- 6 Выпекать блинчики на смазанной маслом хорошо разогретой сковороде с



каждой стороны до румяности.

Заварные блины с отрубями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. молотых отрубей

4 ст. л. кукурузного
крахмала

2 яйца

1 стакан обезжиренного
кефира

1 стакан кипятка

1 ч. л. сахара

0,5 ч. л. соды

растительное масло

соль



2
порции



110
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отруби залить кефиром и оставить на полчаса.
- 2 Яйца взбить с сахаром и солью.
- 3 К кефиру с отрубями добавить взбитые яйца, крахмал, тщательно перемешать.
- 4 Добавить в тесто соду и стакан крутого кипятка, перемешать и оставить еще на 15-20 минут.
- 5 Жарить обычным способом на смазанной маслом сковороде.





Блины «Боярские»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г муки
1 л молока
3 яйца
30 г дрожжей
200 г сливочного масла
3 ст. л. сахара
1 ч. л. соли



8-10 порций



230 кКал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Раскрошить дрожжи, развести их в 2 стаканах подогретого молока, добавить муку, 1 ст. л. сахара и поставить для подъема.
- 2 Взбить в отдельной миске яйца, добавить соль и сахар, хорошо размешать.
- 3 Добавить в миску оставшееся подогретое молоко, еще раз все смешать.
- 4 Вылить в смесь опару, замесить тесто без комочков.
- 5 Половину размягченного сливочного масла добавить в тесто, вторую оставить для смазывания сковороды.
- 6 Вымесить тесто, накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место для расстойки.
- 7 В процессе брожения тесто дважды перемешать, чтобы насытить кислородом. Это уберет кислый привкус. Расстаивать 30-40 минут.
- 8 Разогреть сковороду, смазать растопленным сливочным маслом.
- 9 Выпекать блины до румяности.

калорийность указана на 100 г продукта

Рязанские каравайцы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г пшеничной муки
1 л молока
4 ст. л. сахара
1 ч. л. муки
5 яиц
растительное масло



6-8 порций



190 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подогреть молоко, отлить треть.
- 2 Взбить яйца, сахар и соль, соединить с третью молока.
- 3 Муку просеять, вмешать в яично-молочную смесь, взбить до растворения комочков.
- 4 Влить еще одну треть молока, перемешать.
- 5 Оставшуюся треть вскипятить и ввести в тесто при постоянном помешивании.
- 6 Добавить 3-4 ст. л. растительного масла, еще раз вымесить.
- 7 Разогреть сковороду, смазать только для перво-



го блина. Выпекать тонкие блины на небольшом огне с двух сторон до румяности.

Пшениные блины на опаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана муки
1 стакан пшена
3 яйца
20 г дрожжей
2 стакана молока
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
растительное масло



6-8 порций



20 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить пшеничную кашу на воде до состояния «размазни».
- 2 Для опары соединить полстакана теплого молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки и дрожжи. Поставить в теплое место.
- 3 Остывшую кашу растолочь толкушкой или протереть через сито. Добавить муку, яйца, остаток сахара и опару. Все перемешать и поставить в теплое место на 50-60 минут.
- 4 Добавить остаток молока и вновь все перемешать, оставить тесто для поднятия. Перед выпечкой не перемешивать. Выпе-



кать блины на разогретой и смазанной маслом сковороде при средней температуре до готовности.



Креспелле с рикоттой и шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
1 л молока
4 яйца
2 ст. л. сливочного масла
400 г рикотты
150 г шпината
8 ст. л. тертого пармезана
соль и черный перец
мускатный орех

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В емкости взбить яйца, всыпать просеянную муку.
- 2 Влить порциями подогретое молоко, постоянно помешивая. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить к тесту и посолить.
- 3 Тесто взбить венчиком и дать отстояться под полотенцем 15 минут. В миску выложить рикотту, добавить половину пармезана, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать.
- 4 Шпинат бланшировать в кипятке 2-3 минуты, откинуть, хорошо отжать, измельчить и смешать с рикоттой.
- 5 Испечь тонкие блинчики на блинной сковороде.
- 6 На половинку каждого блина уложить порцию начинки, сложить вчетверо. Перед подачей нагреть креспелле до теплого состояния в микроволновке или духовке и посыпать натертым пармезаном.

НАЧИНКИ ДЛЯ КРЕСПЕЛЛЕ

- Итальянские блинчики (креспелле) могут иметь как несладкие, так и десертные начинки. Одна из наиболее популярных – креспелле со сливочным соусом и грибами. Еще один рецепт: с итальянским сливочным сыром (маскарпоне) и гущеным молоком. Креспелле по-флорентийски начиняют шпинатом, рикоттой (традиционный итальянский сывороточный сыр) и натертым пармезаном, поливая соусом бешамель.



6 порций



181 кКал

1 час
20 минут

Голландские паннекокены

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки (пшеничной или гречневой)
500 мл молока
4 яйца
2 ст. л. арахисового масла
30 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
соль
растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку в миску, сделать в ней углубление и разбить туда яйца. Взбить венчиком. Влить молоко комнатной температуры и сахар, размешать.
- 2 Добавить растопленное сливочное масло и арахисовое масло, еще раз взбить. Выпекать на смазанной маслом сковороде с двух сторон.
- 3 Подавать с начинкой.



КСТАТИ

- Паннекокены обязательно подаются с начинкой. Ей может быть поджаренное яйцо, сыр, колбаса, ягоды, фрукты и т.д. В Голландии популярностью пользуются «блинные корабли». Семьи с детьми отправляются в путешествие на корабле, чтобы полюбоваться видами с воды и поесть блинов с разнообразными начинками.



4 порции



156 кКал



20 минут

Скандинавские лефсе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г картофеля
1 стакан сливок
250 г муки
100 г сливочного масла
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
растительное масло

- 1 Картофель почистить, отварить, растолочь в пюре и охладить.
- 2 Добавить сливки, масло, сахар и соль, перемешать до однородности.
- 3 Постепенно вводить муку, чтобы получилось мягкое тесто.
- 4 Скатать из теста колбаски толщиной 4-5 см, нарезать на кусочки и отправить на несколько минут в морозилку.
- 5 Каждый кусочек раскатать в лепешку толщиной полсантиметра, обжарить на растительном масле с двух сторон до румяности.



- 6 Готовые блины скатывать в трубочки.



3-4 порции



140 кКал



40 минут



Марокканские мсемен

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г манки-семолины
150 г муки
1,5 стакана воды
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
2 ч. л. соли




4 порции


180 ккал


50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять в большую миску муку и манку, добавить соль и перемешать.
- 2 Воду подогреть до теплого состояния, влить в муку и замесить тесто. Замешивать около 10 минут, пока оно не станет эластичным. Накрыть пленкой и оставить на 30 минут для набухания муки и манки.
- 3 Разделить тесто на 18-20 частей, каждую часть скатать в шарик.
- 4 Смазать доску растительным маслом, раскатать каждый шар в тонкий блин.
- 5 Поверхность блина припылить мукой и семолиной, сложить конвертиком, слегка потянуть в стороны.
- 6 Обжарить конвертики на сухой сковороде до румяности.
- 7 Подавать с разными начинками.

КСТАТИ

- Марокканцы едят такие слоеные блинчики в течение всего дня. К ним можно подавать мед, они идут вместо хлеба к мясу. Но особенно вкусны с ломтиком помидора и куском рассольного сыра.



Китайские конг ю бинг

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять в большую миску муку, смешать с солью, сделать углубление.
- 2 Воду вскипятить, подождать 1-2 минуты, влить в муку при постоянном помешивании.
- 3 Когда масса остынет, чтобы не обжигала руки, переложить ее на стол и вымешивать руками. Тесто должно получиться эластичным и не липнуть к рукам.
- 4 Зеленый лук мелко покрошить и смешать с солью.
- 5 Разделить тесто на 12 шариков. Каждый кусочек расплющивать руками или раскатывать в прямоугольник толщиной 2-3 мм.
- 6 Смазать каждый кусок кунжутным маслом, присыпать луком.
- 7 Завернуть прямоугольник теста в плотную трубочку, свернуть ее в улитку и прищипнуть края. Раскатать улитку до толщины 4-5 мм. Повторить еще 11 раз.
- 8 Разогреть сковороду с толстым дном, убавить огонь до среднего, смазать растительным маслом.
- 9 Выпекать все 12 блинчиков с двух сторон до румяности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г муки

1 стакан воды

соль

пучок зеленого лука

1 ст. л. кунжутного масла



4
порции



120
кКал



1
час



Блинный пирог с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
6 яиц
500 мл молока
25 г сливочного масла
1,5 ст. л. сахара
2 банки консервированной горбуши или тунца в собственном соку
40 г майонеза
соль
растительное масло
тертый пармезан

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить 2 белка, поставить в холодильник. Затем взбить 2 желтка с сахаром и солью.
- 2 Молоко подогреть до 35-40 градусов, сливочное масло размягчить.
- 3 Влить молоко в желтки, добавить масло, помешивая, всыпать муку. В завершение влить 2 ст. л. растительного масла и взбитые белки.
- 4 Разогреть сковороду, убавить огонь, смазать растительным маслом для первого блина. Испечь блины, складывая их стопкой и накрывая миской.
- 5 Для начинки натереть отварные яйца (оставить немного белка для украшения), разобрать и размять рыбные консервы, добавить майонез. Перемешать.
- 6 Собрать пирог, промазывая каждый блин рыбной начинкой. Верхний блин смазать майонезом и украсить измельченным отварным белком. Посыпать натертым пармезаном.

СОВЕТ

- В качестве начинки подойдут любые ингредиенты, в том числе готовые салаты, которые вы предпочитаете. Главное, чтобы составляющие были достаточно мелко нарезаны и заправлены соусом (майонезом, на основе йогурта и так далее).



10 порций



180 кКал



1 час



Блинница с курицей и грибами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нарезать небольшими кусочками курицу и грибы, нашинковать лук и зелень. В нагретом на сковороде масле быстро обжарить курицу, добавить лук, затем грибы, оставить тушиться на слабом огне 5 минут.

2 Развести в сливках муку, влить их в сковороду, посолить и поперчить. Прогреть 3-4 минуты до загустения, снять с огня, остудить, добавить зелень.

3 Сыр натереть на мелкой терке.

4 Блины выкладывать в форму, подходящую по диаметру, с высокими бортами. Каждый блин промазывать начинкой и посыпать тертым сыром. Верхний блин должен быть смазан начинкой и засыпан сыром. Украсить пирог кусочками курицы и шампиньонов.

5 Поставить форму с пирогом в разогретую до 180 °С духовку на 15-20 минут.

СОВЕТ

• Такая блинница хороша и в горячем виде, и в качестве холодной закуски. Она получается очень сытной, поэтому вполне может заменить второе на обед или стать самостоятельным полдником.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

20 блинов диаметром
22-24 см

500 г филе куриной
грудки

500 г шампиньонов
1 луковица

150 мл сливок 20 %

200 г твердого сыра
пучок зелени

1 ст. л. муки

соль, перец

оливковое масло



10
порций



160
кКал



1
час



Блины с грибным припеком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
2 яйца
400 мл молока
200 г шампиньонов
0,5 луковицы
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. сахара
1 ч. л. сливочного масла
растительное масло
соль



4 порции



210 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с сахаром, солью и молоком.
- 2 Просеять муку с разрыхлителем, добавить в яичную смесь и размешать так, чтобы не осталось комочков, дать настояться 20-30 минут.
- 3 Приготовить припек: лук нарезать тонкими четверть-кольцами, грибы – тонкими пластинками. Обжарить лук на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета, добавить грибы и обжаривать все вместе еще 5-7 минут.
- 4 На хорошо разогретую и смазанную растительным маслом сковороду выложить 1 ст. л. припека, быстро и равномерно распределить его по сковороде, залить блинным тестом. Жарить блины по 1-2 минуты с каждой стороны.

КСТАТИ

- Припек – это ингредиент, который припекается к блину, а не вмешивается в тесто. Технология приготовления может быть разной: припек заливается блинным тестом или располагается между двумя слоями теста. В результате таких несложных манипуляций получается блинчик с припеченной к нему начинкой.

Блинчики с припеком из лука и бекона

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки
700 мл кефира
3 яйца
1 ч. л. сахара
200 г бекона
1 луковица
растительное масло
соль



8 порций



290 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для теста яйца взбить с сахаром, добавить кефир, посолить, перемешать, добавить муку, хорошо размешать и оставить на 20-30 минут, чтобы мука разбухла.

2 Для припека лук мелко нарезать, бекон нарезать мелкими кубиками, обжарить все вместе на небольшом количестве растительного масла до румяности.

3 В тесто добавить 3 ст. л. растительного масла, размешать.

4 Выложить на смазанную маслом сковороду немного припека, залить тестом



и жарить блины обычным способом.

Блины с припеком из сосисок и сыра

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан молока
1 яйцо
100 г муки
2 сосиски
100 г сыра
несколько маслин без косточек
растительное масло
соль и сахар



4 порции



250 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разбить яйцо в молоко, добавить соль и сахар, перемешать.

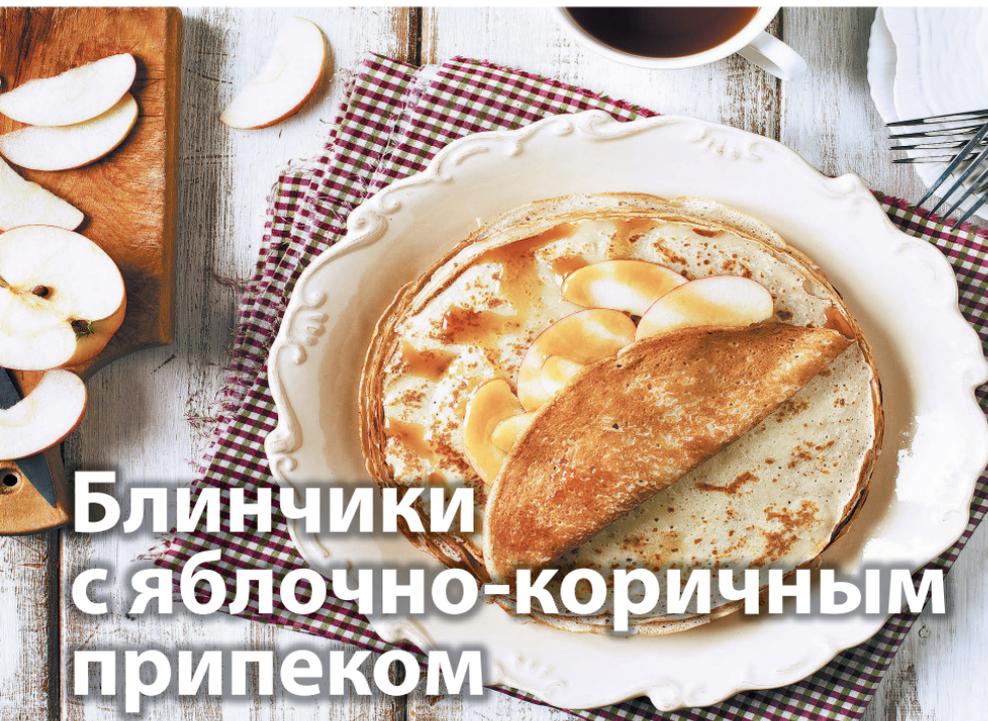
2 Муку просеять, небольшими порциями вметать в яично-молочную смесь, размешать до однородности.

3 Сосиски нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке, маслины измельчить. Все смешать.

4 Нагреть сковороду, смазать маслом. Налить небольшое количество теста, распределить по сковороде. Выложить немного начинки. Обжарить с двух сторон.

5 Подавать горячими.





Блинчики с яблочно-коричным припеком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
500 мл кефира
1 яйцо
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
2 яблока
растительное масло
0,5 ч. л. корицы
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить тесто из кефира, муки, яйца, сахара, соды и 2 ст. л. растительного масла, посолить.
- 2 Яблоки очистить, порезать на тонкие дольки и присыпать корицей.
- 3 На хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду вылить один половник теста.
- 4 На одну половину блина выложить в один слой дольки яблок. Второй половиной накрыть яблоки и еще раз обжарить блин с двух сторон.

КСТАТИ

- В качестве дополнения к блинам с яблоками и корицей отлично подойдет шарик пломбира или кленовый сироп. От таких блинчиков не откажутся ни дети, ни взрослые.
- Заменить яблоки можно грушей в сочетании с горгондзой или мелко порубленными орехами.



4
порции



200
кКал



30
минут



ОЛАДУШКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Пышные, румяные, ароматные – в оладушки мы влюбляемся с самого детства, и любовь эта длится годами и десятилетиями. Потому что невозможно отказаться от этого великолепия! Особенно если можно сдобрить их домашним вареньем, макнуть в сметанку или смазать янтарным медом. Впрочем, можно еще и с ингредиентами поэкспериментировать. Что мы и предлагаем вам сделать сразу по прочтении следующего раздела.



Пышные оладьи с изюмом на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан кефира
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 яйцо
- 2 ст. л. изюма
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- соль
- растительное масло




4 порции


206 кКал


1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Изюм промыть в проточной воде и перебрать. Выложить обсушиться на бумажной салфетке.
- 2** Подогреть кефир на водяной бане, влить в миску. Разбить яйцо, добавить дрожжи и сахар, посолить.
- 3** Постепенно вводить в тесто просеянную муку при постоянном помешивании.
- 4** Добавить изюм и перемешать. Полученное тесто должно иметь густоту сметаны.
- 5** Оставить тесто на 40 минут, накрыть пищевой пленкой.
- 6** Разогреть сковороду с растительным маслом, накладывать столовой ложкой, смоченной в воде, выпекать оладушки с двух сторон до румяной корочки под крышкой.
- 7** Подать теплыми со сметаной или джемом.

КАК ПРОВЕРИТЬ ДРОЖЖИ

Покрошить немного живых дрожжей в чашку и налить теплой воды, не горячее 35 градусов. Дать постоять 15 минут. Если после этого дрожжи запенились и «заиграли», то их можно использовать. Сухие дрожжи можно проверить так же, при этом они поднимутся в виде шапки.

Дрожжевые оладьи на сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки
0,5 стакана молока
0,5 стакана сметаны
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
соль
растительное масло



8
порций



267
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Влить в глубокую миску теплое молоко, добавить сахар и дрожжи.
- 2 Всыпать муку и хорошо перемешать, оставить на 20 минут.
- 3 Влить сметану, посолить и перемешать. Консистенция теста должна быть густой и вязкой.
- 4 Разогреть сковороду с растительным маслом, жарить оладьи с двух сторон, выкладывая тесто столовой ложкой.



Пышные оладушки-пончики на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана пшеничной муки
5 ст. л. сахара
500 мл кефира
1 яйцо
2 ст. л. сметаны
ванилин на кончике ножа
соль
1 ч. л. соды
растительное масло
варенье
или сахарная пудра



10
порций



205
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо вбить в миску и перемешать с сахаром.
- 2 Добавить сметану и ванилин, влить теплый кефир и перемешать.
- 3 Отдельно просеять муку, всыпать соль и соду.
- 4 Влить яичную смесь в муку и недолго перемешивать.
- 5 Дать постоять тесту 20 минут до того момента, когда появятся пузырьки. Тесто должно быть, как густая сметана.
- 6 Хорошо разогреть сковороду с растительным маслом, убавить огонь.
- 7 Выложить ложкой тесто, накрыть сковороду крышкой и дать оладушкам подняться на медленном огне и покрыться пузырьками воздуха.



- 8 Перевернуть и пожарить с другой стороны. Выложить на бумажное полотенце.
- 9 При подаче полить вареньем или посыпать сахарной пудрой.



Оладушки на питьевом йогурте

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан йогурта
- 2,5 стакана пшеничной муки
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соды
- растительное масло для жарки
- варенье или мед



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для рецепта лучше выбрать йогурт средней жирности.
- 2** Разбить яйцо в миску и добавить сахар, хорошо взбить венчиком. Количество сахара можно регулировать в зависимости от кислотности йогурта.
- 3** Влить немного растительного масла без запаха.
- 4** Всыпать просеянную муку, размешивая до состояния густого теста.
- 5** Добавлять йогурт, размешивать тесто до нужной полужидкой консистенции.
- 6** Всыпать соду в тесто и тщательно перемешать. Полученное тесто должно быть густоты сметаны.
- 7** Смазать сковороду тонким слоем масла. Разогреть и жарить оладушки 1,5-2 минуты, пока низ не зарумянится. Перевернуть и жарить с другой стороны.
- 8** Подавать теплыми с вареньем или медом.

КСТАТИ: КОГДА ПЕРЕМЕШИВАЕМ ТЕСТО

После соединения всех ингредиентов перемешивать тесто нужно сразу очень хорошо. Дать отстояться 30-40 минут, после этого уже не перемешивать. Брать тесто ложкой нужно с края емкости.

Творожные оладьи с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки
500 г творога
0,5 стакана молока
1 ч. л. соды
2 ст. л. сахара
2 яйца
пучок зелени
соль
растительное масло
сметана



4 порции



266 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выложить в миску творог, влить молоко и растолочь деревянной толкушкой.
- 2 Добавить сахар и соль, еще растолочь.
- 3 Разбить яйцо и перемешать венчиком, всыпать муку и соду, разведенную водой.
- 4 Взбить венчиком тесто для оладьев.
- 5 Зелень вымыть и подсушить. Мелко измельчить и добавить в тесто.
- 6 Дать тесту постоять минут 20.
- 7 Выпекать оладьи на разогретой сковороде с



- растительным маслом под крышкой с двух сторон.
- 8 Подавать со сметаной.

Оладьи с яблоками и корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки
1 стакан молока
1 яблоко
1 яйцо
2 ст. л. коричневого сахара
1 ч. л. соды
1 ст. л. топленого масла
ванильный сахар
корица на кончике ножа
соль
растительное масло
сливочное масло



8 порций



152 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо разбить в миску и перемешать с сахаром.
- 2 Смешать в миске все сухие ингредиенты: просеянную муку, соду, ванильный сахар, специи. Посолить и тщательно перемешать.
- 3 В миску с яйцом влить подогретое молоко. Добавить размягченное топленое сливочное масло.
- 4 Влить жидкую смесь в подготовленную муку и перемешать венчиком.
- 5 Яблоко натереть на мелкой терке. Вмешать тертое яблоко в тесто.
- 6 Растопить на сковороде на среднем огне сливочное масло с растительным.



- 7 Выкладывать тесто на разогретую сковороду и жарить оладьи 2-3 минуты. Когда на них появятся пузырьки, перевернуть и жарить, убавив огонь.
- 8 Выложить оладушки на бумажное полотенце.



Оладьи с курицей и капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 ст. л. пшеничной муки

1 стакан кефира

1 яйцо

1 ч. л. сахара

0,5 ч. л. сухих дрожжей

0,5 ч. л. сладкой паприки

250 г белокочанной
капусты

150 г отварной курицы

0,5 луковицы

1 ст. л. томатной пасты

сухой укроп

соль и черный перец

растительное масло

Для соуса:

0,5 стакана натурального
йогурта

1 зубчик чеснока

1 небольшой свежий
огурец

оливковое масло

немного зеленого укропа



4
порции



144
кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту очистить, мелко нашинковать, слегка помять на рабочей поверхности. Выложить в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, 6 минут.
- 2 Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Подсушить на бумажном полотенце.
- 3 Обжарить очищенный и измельченный лук на растительном масле, добавить капусту и пропущенную через мясорубку отварную курицу. Жарить до готовности, при помешивании.
- 4 В конце добавить томатную пасту, укроп, перец и соль. Еще перемешать.
- 5 В теплый кефир вбить яйцо, сахар, посолить. Добавить дрожжи и всыпать муку. Вымесить тесто. Дать постоять 20 минут.
- 6 Смешать начинку с тестом, тщательно перемешать.
- 7 Обжарить оладушки на растительном масле с двух сторон.
- 8 Для соуса огурец промыть, очистить и натереть на терке. Жидкость отжать.
- 9 В йогурт добавить огурец, измельченный чеснок и зелень. Влить оливковое масло и взбить блендером. Посолить.
- 10 Оладушки полить соусом и подавать теплыми.

Оладьи-пицца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 ст. л. пшеничной муки
 1,5 стакана кефира
 100 г ветчины
 0,5 банки консервированной кукурузы
 100 г моцареллы
 2 яйца
 0,5 ст. л. сахара
 0,5 ч. л. соды
 соль
 1 помидор
 лук зеленый
 укроп
 1 ч. л. сливочного масла
 растительное масло



4 порции



182 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С помидора снять кожицу. Мелко нарезать. Зеленый лук и укроп измельчить.
- 2 Влить теплый кефир в миску, положить сахар и соду, посолить и перемешать.
- 3 Яйца разбить в чашку и слегка взбить. Добавить к кефиру, влить растопленное сливочное масло.
- 4 Всыпать в полученную смесь просеянную муку, замесить тесто венчиком.
- 5 Сыр потереть на мелкой терке, ветчину порезать мелкими кубиками, с кукурузы слить воду.
- 6 Все подготовленные продукты смешать с тестом и перемешать. Дать постоять 20 минут.
- 7 Разогреть сковороду, намазанную растительным



маслом. Столовой ложкой выложить тесто на сковороду и жарить оладушки до красивой корочки. Когда тесто покроется дырочками, перевернуть, убавить огонь и обжарить до готовности.

Оладьи с рыбным припеком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан кефира
 1 стакан молока
 1 яйцо
 1 стакан пшеничной муки
 200 г слабосоленой семги
 растительное масло
 соль
 сахар
 0,5 ч. л. соды



6 порций



145 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В миску влить теплый кефир, добавить теплое молоко, яйцо, сахар и посолить. Все перемешать. Влить соду, разведенную в молоке.
- 2 Всыпать муку, размешивая. Вымесить тесто и дать постоять 15 минут.
- 3 Рыбу нарезать тонкими ломтиками.
- 4 Выпекать оладьи на разогретой сковороде с растительным маслом с одной стороны. По готовности первой стороны выложить



на оладьи ломтики красной рыбы и аккуратно перевернуть. Обжарить вторую сторону до готовности. Выложить, переворачивая, на бумажное полотенце.



Оладьи с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана сухих
белых грибов
3 средних картофелины
1 луковица
растительное масло
соль
зелень



3
порции



154
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замочить белые грибы в воде комнатной температуры на 2 часа.
- 2 Вынуть грибы шумовкой и откинуть на дуршлаг, порезать на мелкие кусочки.
- 3 Положить грибы в сотейник, добавить немного грибного настоя и тушить на малом огне 40 минут.
- 4 Картофель промыть, очистить и отварить до готовности в подсоленной воде.
- 5 Дать немного остыть и помять толкушкой в пюре.
- 6 Лук очистить и обжарить на сковороде в растительном масле до размягчения.
- 7 Выложить в картофельное пюре грибы и лук, тщательно перемешать. Посолить.
- 8 Слепить из готового «теста» оладушки и обжаривать на разогретой сковороде с двух сторон под крышкой. Переворачивать осторожно лопаточкой.
- 9 Подавать горячими, посыпать измельченной зеленью.

«ХОЛОДНЫЙ» СОВЕТ

Приготовленные оладьи из картофеля и грибов очень хороши как закуска. Для этого их нужно смазать сметанно-чесночным соусом и сверху положить пластинку помидора.



Кабачковые оладьи с сыром

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачок очистить от кожуры и сердцевины, натереть на средней терке. Хорошо отжать сок.
- 2 Выложить кабачок в миску, добавить сыр, натертый на мелкой терке.
- 3 Укроп промыть и подсушить, мелко измельчить. Добавить к кабачку.
- 4 По вкусу можно добавить измельченный зубчик чеснока.
- 5 Добавить в смесь яйца, перемешать и посолить.
- 6 Добавить сметану и еще раз перемешать.
- 7 Всыпать понемногу, перемешивая, муку с добавленной к ней содой.
- 8 Вымесить густое тесто венчиком. Дать постоять 20 минут.
- 9 Выложить тесто ложкой на противень, застеленный пергаментом.
- 10 Выпекать в разогретой духовке при 200 градусах 20 минут до румяного состояния.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г очищенного кабачка
0,5 стакана пшеничной муки
2 яйца
100 г твердого сыра
3 ст. л. сметаны
1 ч. л. соды
несколько веточек укропа
соль
чеснок



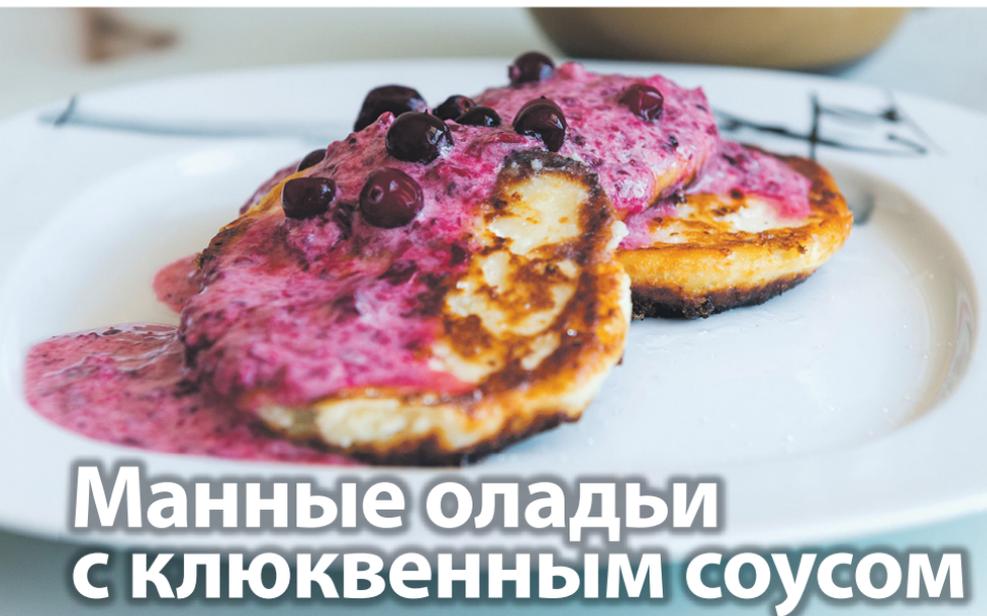
4 порции



132 ккал



55 минут



Манные оладьи с клюквенным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 1 стакан манной крупы
- 1 стакан пшеничной муки
- 3 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 стакан молока
- 1 ч. л. разрыхлителя теста
- 3 ст. л. растительного масла
- соль

Для соуса:

- 1 стакан клюквы
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара
- 1 стакан молока
- 1 ст. л. муки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Развести в теплом молоке дрожжи, всыпать сахар и посолить, хорошо перемешать.
- 2** Всыпать разрыхлитель и манку в пшеничную муку, все хорошо перемешать.
- 3** Всыпать частями в молоко подготовленную смесь и замесить не очень густое тесто. Дать настояться под салфеткой 1 час. Выпекать на разогретой сковороде с растительным маслом на среднем огне по 1-2 минуты на каждую сторону.
- 4** Клюкву промыть, обсушить и взбить в блендере в пюре, процедить через сито.
- 5** В кастрюльке смешать яйцо и сахар, добавить молоко и просеянную муку. Хорошо перемешать.
- 6** На небольшом огне дать загустеть соусу при постоянном помешивании. Перед закипанием снять с огня и дать немного остыть. Влить клюквенное пюре и перемешать.
- 7** Оладьи подавать, полив соусом.

СОВЕТЫ

Тесто вымешивается до однородной консистенции, по плотности подобное густой сметане без комочков. Когда тесто поднимется, его не перемешивают. При формировании оладьев ложку каждый раз лучше опускать в стакан с водой.



4 порции



203 кКал

1 час
20 минут

Диетические оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана пшеничной муки
1 стакан воды
10 г сухих дрожжей
соль
2 ст. л. сахара
3 ст. л. растительного
масла



5
порций



233
кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В подогретую воду добавить сахар и посолить.
- 2 Развести сухие дрожжи по инструкции на упаковке.
- 3 Оставить на полчаса настаиваться.
- 4 Всыпать просеянную муку и перемешать тщательно до густого состояния.
- 5 Дать тесту постоять еще 1 час. После поднятия теста опустить его пару раз.
- 6 Разогреть сковороду с растительным маслом. Ложкой выкладывать тесто на сковороду.
- 7 Обжаривать с двух сторон под крышкой. Перед подачей выложить на бумажную салфетку.



Оладьи из рисовой муки на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан кефира
1 стакан рисовой муки
1 яйцо
0,5 ч. л. соды
3 ст. л. растительного
масла
соль и сахар



5
порций



256
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Немного подогреть кефир, добавить соль и сахар, яйцо.
- 2 Добавить разведенную на воде соду. Хорошо перемешать.
- 3 Всыпать порциями просеянную муку и перемешать. Вымесить густое тесто. Дать постоять 30 минут.
- 4 Сковороду прогреть с растительным маслом. Жарить оладьи с двух сторон, выкладывая столовой ложкой порциями.
- 5 Оладьи подавать горячими.





Кукурузные панкейки с кефиром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г кукурузной муки
 100 г пшеничной муки
 1 стакан кефира
 2 яйца
 50 г сливочного масла
 1 ч. л. разрыхлителя
 2 ст. л. сахара
 0,5 ч. л. растительного
 масла
 соль



4
порции



203
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить яйца в миску, добавить сахар и соль, перемешать венчиком.
- 2 Влить подогретый кефир.
- 3 Смешать муку, просеять и добавить разрыхлитель. Перемешать.
- 4 Вымесить тесто, чтобы не было комочков.
- 5 Подогреть сливочное масло и добавить в тесто.
- 6 Разогреть сковороду, смазанную только для первого панкейка растительным маслом.
- 7 Выложить тесто для первого панкейка, жарить 2-3 минуты до появления пузырьков. Перевернуть и жарить со второй стороны. Складывать стопкой.
- 8 Подавать теплыми с вареньем или сгущенным молоком.



Оладьи в мультиварке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшеничной муки
- 2 яйца
- 1 стакан кефира
- 2 ст. л. сахара
- 1/4 ч. л. соды
- 3 ст. л. растительного масла
- соль



5 порций



241 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Теплый кефир влить в глубокую миску, добавить яйца. Всыпать сахар и посолить.
- 2** Тщательно взбить венчиком. Добавлять понемногу пшеничную муку, смешанную с содой. Дать настояться 20 минут.
- 3** Хорошо взбить густое тесто для оладий.
- 4** Влить растительное масло в мультиварку и активировать режим «Жарка» на 20 минут. После прогрева масла на 1-2 минуты выложить ложкой порции теста и обжарить с двух сторон по 2 минуты.
- 5** Горячие оладушки подать с медом или джемом.



Морковные оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупная морковь
- 2 яйца
- 3 ст. л. муки
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- соль
- растительное масло



4-6 порций



240 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь очистить и натереть на мелкой терке.
- 2** Добавить к тертой моркови яйца, сметану, соль и сахар. Затем добавить муку и разрыхлитель. Хорошо перемешать тесто.
- 3** Ложкой выкладывать тесто на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить с двух сторон на среднем огне.



В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!



ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

КРАСИВЫЙ БУКЕТ ИЗ СВЧ-ПЕЧИ

Сухоцветы из той удивительной породы, которая при любых жизненных обстоятельствах остается на высоте. Когда померкнет скоротечная прелесть цветников и сердце загрузит, провожая красное лето, засияет яркое созвездие сухоцветов и останется с нами до самой весны.

МЕНЮ ДЛЯ РАССАДЫ

Хороший урожай многих овощных культур можно получить, вырастив только крепкую и

здоровую рассаду. Прежде всего, для этого нужны качественные всхожие семена и хороший грунт, который был бы хорошим источником питания для всходов. Но в этом вопросе не все так просто.

НАДЕЖНАЯ ЛЕСТНИЦА СВОИМИ РУКАМИ

При уходе за плодовыми деревьями крепкая, надежная и удобная лестница является предметом первой необходимости. А деревянная лестница, сделанная своими руками, да

еще и без единого гвоздя, станет еще и предметом гордости хозяев.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

Дача и старые вещи – почти синонимы. Кучи ненужного хлама, которые в обычной жизни уже «вроде не пригодятся, но выкинуть жалко», сначала вывозятся на дачу, а потом благополучно (лет через несколько) на помойку. Но вы никогда не задумывались о том, что ненужный хлам может обрести вторую жизнь?

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

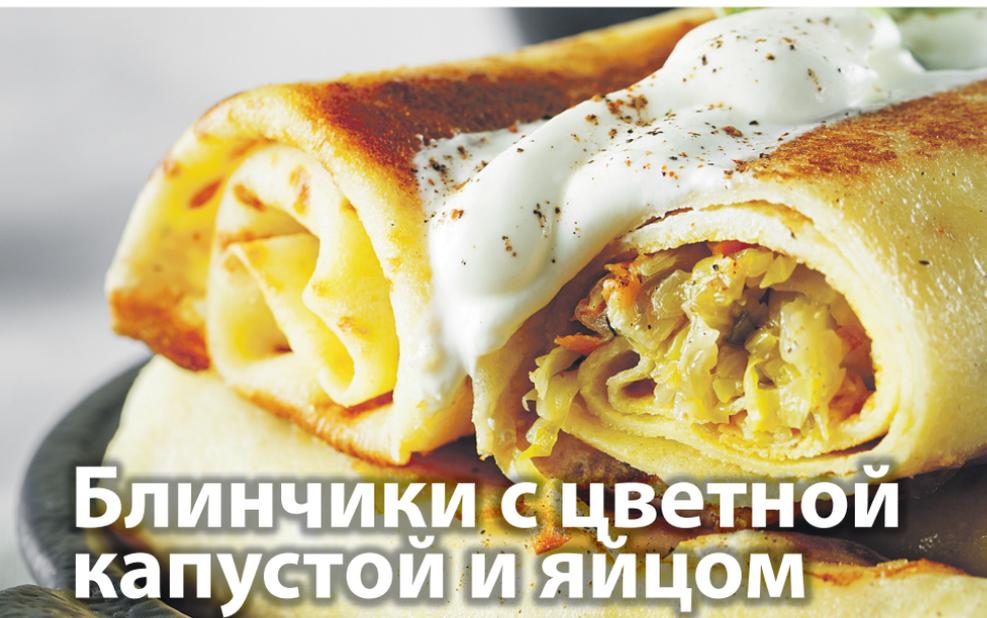
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



БЛИНЧИКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

«Просто, как блин» – говорят те, кто не видел, какие чудеса можно приготовить, имея под рукой несколько блинов и интересную начинку. Можно сделать аппетитные мешочки с начинкой для праздничного стола. Можно напечь разноцветных блинов и удивить домочадцев не только вкусами, но и палитрой на тарелке. А можно спрятать в обычный с виду блин неожиданную начинку. Нескучного вам обеда!



Блинчики с цветной капустой и яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 4 ст. л. гречневой муки
- 6 ст. л. пшеничной муки
- 2 стакана молока
- сода
- соль
- 2 ст. л. сахара
- растительное масло

Для начинки:

- 4 яйца
- 200 г цветной капусты
- 3-4 пера зеленого лука
- 4 ч. л. сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для бездрожжевого теста влить в глубокую миску подогретое молоко, посолить и всыпать сахар. Перемешать венчиком.
- 2** Всыпать гречневую муку (рецепт приготовления см. на стр. 10), взбить венчиком, добавить пшеничную муку и соду на кончике ножа. Все тщательно перемешать.
- 3** Смазать большую сковороду растительным маслом и разогреть. Выпекать тонкие блины с двух сторон, выкладывая их один на другой.
- 4** Яйца отварить и остудить.
- 5** Промыть и обсушить цветную капусту. Разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде 3-4 минуты. Вынуть соцветия, немного остудить и порезать на мелкие кусочки. Выложить в миску, добавить порубленные отварные яйца и мелко измельченный зеленый лук.
- 6** Добавить растопленное сливочное масло и еще раз тщательно перемешать.
- 7** Выкладывать готовую начинку на середину блина, заворачивать конвертиком.
- 8** Выложить блинчики на сковороду, смазанную маслом, переворачивая их конвертиком вниз. Подогреть с двух сторон.



4 порции



181 кКал



40 минут

Ржаные блинчики с соусом с красной икрой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан ржаной муки
 4 ст. л. пшеничной муки
 2 яйца
 1 стакан молока
 3 ст. л. сметаны
 2 ст. л. красной икры
 0,5 ч. л. сухих дрожжей
 3-4 пера зеленого лука
 0,5 пучка кинзы
 лимон
 дижонская горчица
 сахар, соль, черный перец
 растительное масло



6 порций



222 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взбить яйца с молоком и сахаром. Посолить. Растворить дрожжи в 1 ст. л. теплой воды и добавить к смеси. Ввести муку. Взбить тесто до однородного состояния венчиком. Дать отстояться 20 минут.
2 Испечь блины на сковороде, смазанной маслом.
3 Приготовить в блендере соус из сметаны, нарубленного зеленого лука, кинзы, 1 ст. л. растительного масла, сока четверти лимона и дижонской горчицы.
4 Добавить в полученный соус икру и перемешать деревянной ложкой.



5 Готовые блины густо смазать соусом и свернуть конвертом. Подавать в горячем виде.

Блины-улитки с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

1 стакан пшеничной муки
 500 мл молока
 2 яйца
 12 г свежих дрожжей
 1 ст. л. сахара

Для начинки:

200 г мясного фарша
 0,5 луковицы
 0,5 ч. л. соли
 черный перец
 растительное масло
 сливочное масло
 сметана



4 порции



191 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смешать ингредиенты для теста, испечь небольшие тонкие блины.
2 Лук мелко измельчить и пассеровать на сковороде на смеси растительного и сливочного масла.
3 Добавить фарш и готовить при помешивании до готовности. Посолить и заправить перцем, добавить 1 ст. л. сливочного масла.
4 Смазать сливочным маслом неглубокие формочки для запекания.
5 Положить на рабочем столе два небольших блина внахлест. Выложить на их край ложкой начинку.
6 Свернуть блины с начинкой тонким рулетом.



Уложить в формочки по спирали в виде улитки.
7 Смазать улитки сметаной и запечь в разогретой духовке при 180 градусах до золотистой корочки.
8 Подавать со сметаной.



Блинные рулетики с языком и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

2 стакана пшеничной муки
500 мл молока
500 мл воды
3 ст. л. сахара
растительное масло
соль

Для начинки:

400 г шампиньонов
400 г свиного языка
2 луковицы
коренья, перец, лавровый лист, соль

Для соуса:

1 стакан сметаны
0,5 пучка укропа
2 зубчика чеснока



12 порций



182 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Влить в глубокую миску воду и молоко. Добавить растительное масло. Всыпать сахар и посолить. Хорошо перемешать.
- 2 Просеять муку в полученную смесь и взбить миксером. Выпекать блины на сковороде, смазанной растительным маслом.
- 3 Язык промыть и очистить. Залить горячей водой, довести до кипения и варить 2-3 часа. В бульон добавить коренья и репчатый лук. Добавить соль, перец и лавровый лист за час до окончания варки. Сваренный язык опустить на 10 минут в холодную воду, снять кожу. Нарезать тонкими ломтиками.
- 4 Очищенный и измельченный лук пассеровать на растительном масле, добавить очищенные и порезанные шампиньоны, посолить. Обжарить на среднем огне до готовности грибов.
- 5 За 3-4 минуты до окончания добавить язык и еще немного потушить. Дать начинке остыть.
- 6 В блендере измельчить сметану, чеснок, зелень и соль.
- 7 Положить начинку на край блина и плотно свернуть. Перед подачей порезать на порционные куски и полить соусом.

Блинчики с копченой сельдью и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 копченая сельдь
1 стакан пшеничной муки
2 стакана молока
150 мл воды
4 яйца
2 ст. л. сахара
0,5 пучка зеленого лука
растительное масло
соль



8 порций



152 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку в миску, посолить. В углубление посередине разбить 2 яйца. Размешать от краев к центру.
- 2 В отдельной посуде смешать молоко и воду, всыпать сахар и перемешать. Добавить в муку, помешивая. В конце добавить 1 ст. л. растительного масла.
- 3 Выпекать блины на разогретой сковороде, смазанной маслом.
- 4 Отварить 2 яйца вкрутую, остудить и мелко измельчить. Добавить нарезанный зеленый лук.
- 5 Сельдь очистить, снять филе и убрать все косточки.



ки. Измельчить в блендере до однородного состояния.
6 Смешать яйца с селедочным кремом. Завернуть начинку в готовые блины в виде конвертов или рулетов и подать к столу.

Роллы из блинов с начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 готовых блина
100 г слабосоленой семги
4 ст. л. сливочного сыра
1 авокадо
0,5 лимона
перец чили
соль и черный перец



4 порции



212 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Измельчить ножом филе слабосоленой семги и выложить в миску.
- 2 Добавить мягкий сливочный сыр и тщательно перемешать.
- 3 Снять цедру с лимона с помощью мелкой терки, не задевая белую мякоть.
- 4 Измельчить перец чили и цедру. Добавить сок четверти лимона и выложить к сырной массе с рыбой. Поперчить и подсолить.
- 5 Очистить авокадо, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать полосками по 0,5 см, сразу сбрызнуть лимонным соком.
- 6 Разрезать блины пополам. На край каждой поло-



вины выложить начинку, размазать ее слоем 5-7 мм. В середину полоски положить полоски авокадо.
7 Свернуть блины трубочкой, края обрезать. Полученные трубочки разрезать на роллы.



Блинчики с ароматом гор

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

1,5 стакана пшеничной муки

2 ст. л. сливочного масла

2 яйца

2 стакана молока
соль

Для начинки:

200 г телятины

200 г куриного филе

200 г свинины

2 ст. л. топленого масла

0,5 красной луковицы

пучок тархуна, пучок кинзы

соль и черный перец

2 ст. л. растительного масла



4 порции



198 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сварить по отдельности мясо, остудить и измельчить в мясорубке с крупной решеткой.

2 Лук очистить, мелко нарезать и выложить на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарить 2-3 минуты и добавить мясо. Потушить на небольшом огне 15 минут. Добавить топленое масло, кинзу и тархун. Все тщательно перемешать. Посолить и поперчить. Еще протушить 2 минуты на медленном огне.

3 Для теста растопить сливочное масло, тщательно взбить яйца в блендере.

4 Добавить в чашу блендера молоко и растопленное масло, посолить и еще раз перемешать. Всыпать муку и перемешать смесь до однородной консистенции.

5 Добавить немного молока в смесь, чтобы блины получились тонкими, и выпекать на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.

6 Полученные блины нафаршировать начинкой, завернуть в форме рулета и обжарить на сковороде по минуте с каждой стороны.



калорийность указана на 100 г продукта



Блинчики с грибами под сливочным соусом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить и мелко измельчить. Обжарить на сковороде со сливочным маслом.
- 2 Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Вешенки порвать руками на мелкие части. Добавить к луку и обжарить до готовности. Приправить перцем и посолить.
- 3 Перед окончанием жарки добавить мелко нарубленную зелень и измельченный чеснок.
- 4 Положить масло в сотейник и растопить на малом огне. Всыпать муку, взбивая венчиком. Посолить и готовить, помешивая, 2 минуты до однородного состояния.
- 5 Продолжая взбивать венчиком, добавить половину сливок и потомить минуту. Влить оставшиеся сливки и готовить еще 4-5 минут до нужной густоты.
- 6 Часть соуса влить в готовую начинку и перемешать.
- 7 На блины выложить 1-2 ложки начинки и завернуть конвертом. Обжарить на сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки.
- 8 При подаче полить соусом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 12 готовых блинов
- 200 г вешенок
- 300 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 пучка укропа
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль
- черный перец

Для соуса:

- 2 стакана сливок
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 0,5 ст. л. кукурузной муки
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль



6 порций



126 кКал



45 минут



Блинные мешочки с жюльеном из красной рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

500 мл молока

2 стакана пшеничной муки

3 яйца

1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли

Для жюльена:

300 г филе семги

150 г сыра

2 луковицы

1 стакан сметаны

0,5 стакана молока

0,5 пучка укропа

перья лука-порея

или зеленого лука

свежемолотый перец, соль

растительное масло

сливочное масло



10 порций



189 кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить тесто и испечь блины на широкой сковороде.
- 2 Для жюльена филе семги или форели вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.
- 3 Лук очистить и нарезать четвертькольцами. Зелень промыть, обсушить и мелко порубить.
- 4 Обжарить лук на сковороде на смеси растительного и сливочного масла, помешивая.
- 5 Выложить рыбу и жарить 4-5 минут, также при помешивании. Посыпать обжарку мукой, перемешать и жарить еще 1 минуту. Влить сметану, перемешать и довести до кипения на небольшом огне.
- 6 Добавить молоко до нужной густоты при помешивании. Поперчить, всыпать измельченный укроп.
- 7 На середину блинчика положить 1-2 ст. л. жюльена и посыпать тертым сыром.
- 8 Поднять края блинчика вверх, чтобы получился мешочек. Завязать его полоской лука-порея или перьями зеленого лука.
- 9 Мешочки поместить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, помазать сверху растопленным сливочным маслом и запекать в нагретой духовке при 180 градусах 10-15 минут.



Разноцветные блинчики

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В миску влить молоко, разбить яйца, посолить и хорошо перемешать. Добавить муку и сахар, растительное масло.
- 2 Разделить готовое тесто для блинов на 4 миски.
- 3 Свеклу очистить, промыть и натереть на терке. Выложить на сковороду, полить лимонным соком, добавить немного воды. При частом помешивании прогреть свеклу до выделения сока.
- 4 Отжать массу через ситечко в пиалу, выложить в первую миску с тестом и перемешать для выпекания красных блинов.
- 5 Во вторую миску всыпать куркуму и перемешать для получения желтого цвета.
- 6 Очищенный и промытый шпинат нарезать, выложить в чашу блендера, влить немного теста из третьей миски. Измельчить и влить в третью миску для зеленого цвета.
- 7 Краснокочанную капусту нарезать кусочками и также измельчить в блендере. Выложить в четвертую миску с тестом и размешать.
- 8 Из полученного теста разного цвета выпекать блины. В качестве начинки можно использовать мясо или овощи.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

- 3 стакана пшеничной муки
- 1 л молока
- 2 яйца
- 3 ст. л. сахара
- 1/3 стакана растительного масла

Для красителей:

- 1 сырая свекла
- сок лимона
- 1 ч. л. куркумы
- пучок шпината или петрушки
- 200 г свежей краснокочанной капусты
- соль



12 порций



176 кКал



50 минут



Тонкие блины с вишней

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

5 ст. л. пшеничной муки

4 яйца

3 ст. л. сахара

1,5 стакана молока

2 ст. л. растительного
масла

0,5 ч. л. ванильной
эссенции

соль

Для начинки:

2 стакана вишни

сахар

сгущенное молоко

сахарная пудра



5
порций



165
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить яйца в емкость, добавить сахар и посолить. Взбить венчиком до полного растворения сахара и соли.
- 2 Добавить к яичной смеси половину молока и просеянную муку. Вымесить тесто венчиком до однородного состояния без комков.
- 3 Влить оставшееся молоко и снова перемешать. Добавить ванильную эссенцию и растительное масло. Еще раз хорошо перемешать.
- 4 Для первого блина смазать сковороду растительным маслом. Разогреть и жарить не очень тонкие блины.
- 5 Вишню разморозить, оставляя сок. В небольшую кастрюльку влить сок и немного воды, добавить сахар, размешать. Варить на среднем огне 10 минут. Добавить вишню и варить еще 3-5 минут.
- 6 Дать остыть и смешать со сгущенным молоком.
- 7 Выложить вишневый сироп на середину блинов и завернуть треугольником.
- 8 Сверху посыпать сахарной пудрой и полить сиропом.





Блинчики с жареной капустой и яйцами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замесить тесто и оставить на 10 минут.
- 2 Жарить на разогретой сковороде с растительным маслом блины с двух сторон до золотистого цвета. Выкладывать стопкой.
- 3 Отварные яйца покрошить, очищенный лук порезать мелкими кубиками. Морковь измельчить на средней терке.
- 4 Капусту мелко нашинковать и обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом 10 минут, помешивая.
- 5 Добавить лук, овощи, все перемешать и обжарить до готовности.
- 6 Остывшую начинку соединить с яйцами, посолить. Добавить измельченную зелень и перемешать.
- 7 Выложить по 1-2 ст. л. начинки на каждый блин, завернуть конвертиком и запечь в духовке до хрустящей корочки. Подавать горячими.

ТЕСТО ЖИДКОЕ?

Отлить часть теста в отдельную посуду, добавить муки и тщательно перемешать. Добавить в готовое тесто, проверить густоту. При необходимости повторить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

2 стакана пшеничной муки
1 стакан молока
2 яйца
2 стакана кипятка
1 ст. л. сахара
2-3 ст. л. растительного масла
соль

Для начинки:

половина небольшого кочана капусты
1 луковица
1 морковь
3 яйца
зелень
соль, растительное масло



12 порций



157 кКал



1 час
10 минут

Картофельные блинчики с сырной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан ряженки
- 3 средние картофелины
- 100 г муки
- 1 яйцо
- 0,5 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 стакана воды
- 2 ст. л. растительного масла
- 250 г сливочного сыра
- 3 веточки укропа для украшения
- соль и черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Очистить картофель, промыть и высушить. Нарезать средними кубиками.
- 2** Лук очистить и измельчить. Соединить картофель и лук в чаше блендера. Добавить очищенные и измельченные зубчики чеснока и ряженку.
- 3** Тщательно измельчить до исчезновения кусочков. Добавить в смесь яйцо, воду и растительное масло. Поперчить и посолить.
- 4** Все еще раз перемешать, добавить муку и взбить тесто до однородного состояния.
- 5** Обжарить блины на разогретой сковороде, промазанной растительным маслом, с двух сторон 1-2 минуты до золотистого румянца.
- 6** На середину каждого блина выложить по 1 ст. л. сливочного сыра.
- 7** Размазать ложкой сыр по поверхности блинов, чуть не доходя до края.
- 8** Свернуть блины в трубочку, посыпать измельченным укропом и подавать горячими.



калорийность указана на 100 г продукта



СОУСЫ И ПОДЛИВКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Даже идеальные блины можно сделать еще лучше, если добавить к ним что-то вкусное и густое. Например, разные соусы, подливки, помакухи и тому подобное. Недаром французы так ценят эти, казалось бы, второстепенные блюда. С ними и вкус становится ярче, и подача интереснее, и впечатления остаются надолго. Мы предлагаем вашему вниманию и несладкие варианты – для обеда или ужина, и сладкие – на завтрак.



Овощная подлива к блинчикам

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 болгарский перец
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 1 помидор
- 1 красная луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. майонеза
- 0,5 ст. л. томатной пасты
- соль и черный перец
- растительное масло
- специи



4 порции



132 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи вымыть и высушить.
- 2** Морковь очистить и потереть на средней терке.
- 3** Лук очистить и мелко нашинковать.
- 4** Пассеровать лук на растительном масле, добавить морковь и еще пожарить при помешивании.
- 5** Добавить стакан кипятка и оставить тушить на малом огне.
- 6** Помидор ошпарить кипятком, остудить и очистить от кожицы. Порезать мелкими кубиками.
- 7** Болгарский перец также мелко нарезать кубиками.
- 8** Чеснок очистить и измельчить. Все ингредиенты добавить к жарке и потушить на малом огне до готовности.
- 9** Перед готовностью добавить чеснок и специи, посолить по вкусу. Добавить майонез и томатную пасту. Все перемешать.
- 10** Муку развести в небольшом количестве воды, размешивая, влить еще воды до полного растворения комочков. Добавить в соус и варить до загустевания.
- 11** Снять с огня и дать настояться. Поливать блинчики соусом в горячем виде.



Сливочно-грибной соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 ст. л. сливочного масла
- 250 г шампиньонов
- 1 стакан жирных сливок
- 1 луковица
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль и черный перец



4 порции



202 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Грибы очистить и нарезать пластинками.
- 2** Лук очистить и мелко измельчить.
- 3** В сотейник влить оливковое масло и 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Поставить на огонь и добавить грибы. Жарить при помешивании 10 минут.
- 4** Добавить лук и еще пожарить до размягчения, всыпать муку и перемешать. Готовить при помешивании еще 2 минуты.
- 5** Влить подогретые сливки, посолить и поперчить.
- 6** Перемешать и довести до кипения. Снять с огня, добавить оставшееся сли-



вочное масло и хорошо перемешать.

- 7** Поливать блинчики соусом в горячем виде.

Чесочно-сметанный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан жирной сметаны
- 1 ст. л. муки
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль и черный перец
- сушеная паприка



6 порций



225 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Растопить сливочное масло в сотейнике, всыпать муку и обжарить, помешивая, до светло-коричневого цвета, без комочков. Влить 150 мл теплой воды и перемешать, греть на малом огне 5 минут.
- 2** Чеснок мелко измельчить.
- 3** В отдельную миску выложить чеснок, посолить и добавить специи. Влить сметану и все тщательно перемешать.
- 4** Сотейник снять с огня и влить сметанную смесь. Хорошо размешать и поставить еще на огонь до закипания, но не кипятить.



- 5** Готовый соус перемешать и подавать к блинчикам в горячем состоянии.



Сладкий вишневый соус

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замороженную вишню разморозить при комнатной температуре и промыть. Вынуть косточки с помощью машинки.
- 2 Положить в сотейник, добавить немного воды и поставить на малый огонь.
- 3 Всыпать сахар и гвоздику по вкусу. Аккуратно перемешать, довести до кипения и варить на малом огне 5 минут.
- 4 Крахмал размешать в чашке с 2 ст. л. воды комнатной температуры, размешать.
- 5 Добавить в соус крахмал и, по желанию, коньяк или вино.
- 6 Тщательно перемешать и варить еще 1 минуту. Дать остыть и подавать к блинам.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана замороженной вишни
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ст. л. коньяка (по желанию)
- гвоздика (по желанию)



5 порций



109 ккал



20 минут



Банановый соус

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выдавить половину столовой ложки лимонного сока.
- 2 Бананы нарезать на кусочки и выложить в чашу блендера. Взбить бананы до однородной жидкой консистенции.
- 3 Влить лимонный сок и еще перемешать.
- 4 Добавить сметану и ванильный сахар. Хорошо еще раз взбить.
- 5 Готовый соус влить в соусницу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 банана
- 0,5 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сметаны
- 5 г ванильного сахара



6 порций



107 ккал



10 минут

Клюквенный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной
клюквы
200 г сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замороженную клюкву засыпать сахаром.
- 2 Когда ягоды полностью оттают, а сахар растворится, переложить в ковшик, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня, охладить.



3-4
порции



98
кКал



30
минут

Соус из мандаринов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 мандаринов
200 г сахара
100 г сливочного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мандарины очистить, выдавить сок.
- 2 Перелить сок в сотейник, добавить сахар, поставить на огонь.
- 3 Довести сок до кипения и полного растворения сахара, варить до состояния густого сиропа, снять с огня.
- 4 Добавить масло, растворить его в сиропе.



4
порции



167
кКал



20
минут



ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 14 ЯНВАРЯ!

Дорогие читатели, от всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом и Рождеством! Мы рады делиться с вами интересными и полезными статьями, готовить материалы с опытными, любящими свое дело врачами.

ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

- ✔ доктор расскажет о возможных причинах длительной субфебрильной температуры;
- ✔ поведаем о полезных свойствах мандариновой кожуры и косточек;

- ✔ развенчаем мифы о насморке;
- ✔ расскажем, в чем польза упражнения «бабочка»;
- ✔ спросим у врача о народных методах лечения ОРВИ.

А ТАКЖЕ в номере для вас конкурсы, рецепты народной медицины, теплая история любви и «вкусный» материал о пользе рыбки горбуши.

ЧИТАЙТЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ
«ПОЧТА РОССИИ» П2961**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Реклама. 12+

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ!
**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ
ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:**

OZON

ozon.ru¹ и

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ДОМАШНИЙ ПОВАР спецвыпуск

¹ При наличии их на складе 1 000 «Интернет решения», 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, Пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, Территория Индустриальный парк Коледино, д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Информировем вас о начале подписной кампании на 2-е полугодие 2022 года с 1 февраля 2022 года.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2022 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
35,90 Р *	71,80 Р *	107,70 Р *

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2022 года**

№4/2022	ПТИЦА И РЫБА
№5/2022	КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ
№6/2022	ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы).
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)