

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2024

ВЕЛИКИЙ ПОСТ И ПАСХА



Фото: gkrphoto / Shutterstock.com

ISSN 2587-8816



12+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**



ПРИГЛАШАЕМ
на 28-ю СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ
ВЫСТАВКУ
«ДАЧА. САД. ЛАНДШАФТ.
МАЛАЯ МЕХАНИЗАЦИЯ»

20-24 марта 2024 г.



МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ И КОНГРЕССЫ
МОСКВА

павильон № 7,
Зал 2

Организатор:

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

dacha.interopttorg.ru

ОТЦ «ИНТЕРОПТТОРГ»

E-mail: interopttorg@rcnet.ru

Тел.: (495) 611-46-29, (495) 611-89-72

Реклама

От редакции 4

ПОСТНЫЙ СТОЛ

Что надо знать про Великий пост 5	
Болгарский теплый картофельный салат с маслинами 8	
Салат из свеклы с яблоками..... 9	
Теплый салат из стручковой фасоли... 9	
Марокканский салат из нута и цукини 10	
Салат со шпинатом 11	
Капуста маринованная со свеклой..... 11	
Теплый салат из молодых овощей 12	
Тайский салат из нута с баклажанами 13	
Салат Барселонский 13	
Винегрет из запеченных овощей 14	
Коулсло с двумя видами капусты..... 15	
Французские тосты с пюре из горوشка и авокадо 15	
Постные щи по-монастырски 16	
Индийский тыквенный суп..... 17	
Щи из молодой зелени 17	
Рассольник постный 18	
Ботвинья с редиской 19	
Виноградный гаспачо 19	
Тюря луковая с огурцом 20	
Морковный суп-пюре 21	
Марокканский хлебный суп Ебаба 21	
Рагу из тыквы и баклажанов по-португальски..... 22	
Спаржевая фасоль по-средиземноморски 23	
Капуста по-фламандски 23	
Фасоль в соусе бажа (по-грузински) ... 24	
Фасоль по-филиппински 25	
Ароматный рис по-средиземноморски 26	
Жареная капуста по-тайски 27	
Перловка с грибами..... 27	
Картофельные зразы с грибами 28	
Фаршированный сладкий перец по-тайски..... 29	
Спагетти с баклажанами и помидорами 29	
Пшениная каша с кольраби по-индийски 30	
Пшеничная каша с овощами по-мексикански 31	

ВЕЛИКИЙ ПОСТ И ПАСХА

Овсянка с яблоками и изюмом 31	
Голубцы постные 32	
Морковь медовая 33	
Котлеты из свеклы 33	
Фрукты в пряном меду по-молдавски..... 34	
Десертный салат из тыквы 35	
Ореховое пирожное с джемом 35	

ПАСХИ

Пасха Царская..... 38	
Пасха Царская заварная 39	
Пасха сырая классическая..... 39	
Пасха с мармеладом..... 40	
Пасха ягодная 41	
Как покрасить яйца 42	
Пасха шоколадная слоеная 44	
Пасха шоколадная с орехами..... 45	
Пасха с вареной сгущенкой 45	
Домашний творог 48	

КУЛИЧИ И ДРУГАЯ ПАСХАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА

Кулич на воде с цукатами 50	
Кулич бездрожжевой низкокалорийный..... 51	
Пасхальный кулич на опаре..... 52	
Кулич лимонный с изюмом..... 53	
Кулич на сливках с цукатами 54	
Кулич низкокалорийный 55	
Глазурь для кулича 55	
Медовые пасхальные пряники..... 56	
Шоколадные пасхальные пряники..... 57	
Имбирно-апельсиновые пасхальные пряники 57	

ПАСХАЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ РАЗНЫХ СТРАН

Польский пасхальный пирог Мазурек 60	
Европейское пасхальное печенье Зайчики 61	
Итальянские пасхальные булочки Коломбо 62	
Греческий пасхальный кулич Цуреки... 63	
Итальянский пасхальный кулич Панеттоне..... 64	
Испанский пасхальный кулич Mona de Pascua 65	



Домашний повар, № 2 (65)/2024
Великий пост и Пасха

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 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 ВАВИЛОВ А.Л.

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

Отдел подписки

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

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

**Ведущий менеджер по работе
с рекламными агентствами** ЖУЙКОВА О.В.,

телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73,
e-mail: reklama@kardos.ru

Время подписания в печать по графику:

17.00 22.02.2024 г., фактическое: 17.00 22.02.2024 г.

Дата производства: 25.02.2024 г.

Дата выхода в свет: 07.03.2024 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 260 250 экз. Номер заказа 82.

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-
кламных 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».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Время поста – это время для подготовки к встрече Праздника Праздников – Пасхи. Время и строгое, и радостное, время заглянуть в свою душу и сердце, избавиться от страстей. Для одной из сторон Поста, который в 2024 году начнется 18 марта, – как правильно поститься в гастрономическом плане, – мы собрали рецепты в этом журнале. Надеемся, что полезная и вкусная еда этого раздела поможет вам привести в порядок здоровье. Еда в пост – не время голодания, а сознательный выбор в пользу полезных продуктов. Рецепты сборника помогут вам выбрать нужное блюдо.

А к праздничному пасхальному угощению подготовили странички с традиционными рецептами. По нашим рецептам можно испечь понравившийся образец кулича, выбрав из проверенных временем рецептов не только русской кухни, но и народов мира. А также на страницах журнала вы найдете:

- ✓ рецепты приготовления пасхи;
- ✓ выпечку пасхальных угощений;
- ✓ способы окраски яиц;
- ✓ время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- ✓ советы хозяйкам.

ГОТОВЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!



ПОСТНЫЙ СТОЛ

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

Предшествующий Пасхе Великий пост – вовсе не повод грустить по вкусной и разнообразной еде. В этом разделе вы найдете множество очень интересных рецептов постных блюд, которые приятно удивят вас. А какие-то из этих блюд наверняка войдут в ваш ежедневный рацион.

Что надо знать

С 18 марта по 4 мая в 2024 году наступает время самого древнего из многодневных постов – Великого. Это время подготовки к главному празднику православных христиан – Светлому Христову Воскресению, который в этом году будет отмечаться 5 мая.

В наше время становится все больше людей, которые не сомневаются в благотворном влиянии поста. Святитель Феофан Затворник называл пост души и тела «курсом спасительного врачевания душ, баней для омытия всего ветхого, невзрачного, грязноватого».



Соблюдаем Божьи заветы

Пост уставлен для всех: не только для священников и монахов, но и для мирян. Это не повинность, а спасательное средство для каждой человеческой души. И как говорил святитель Иоанн Златоуст, «пост не отталкивает от себя ни женщин, ни стариков, ни юношей, ни даже малых детей, но всем открывает двери, всех принимает, чтобы всех спасти».

О питании в Великий пост

Есть общее правило во время поста – отказ от скоромной пищи, то есть нельзя мясо, рыбу, яйца, молоко. Пост продолжается 48 дней и состоит из Четыредесятницы и Страстной недели, по субботам и воскресным дням разрешается добавить постное масло и вино (кроме субботы на Страстной седмице).

Рыба разрешена в праздник Благовещения 7 апреля и в Вербное воскресенье (Вход Господень в Иерусалим) – 28 апреля. Накануне Вербного воскресенья, в Лазареву субботу, разрешено есть рыбную икру.



про Великий пост



ВАЖНО

Невозможно установить единый пост для монаха и мирянина одновременно. Поэтому в православной церкви в правилах поста указаны лишь наиболее строгие нормы, к соблюдению которых должны по возможности стремиться все верующие. Но к посту надо подходить разумно, беря на себя ограничения по силам. В той или иной мере поститься в Великий пост можно всем! Смысл поста не в том, чтобы изнурить свой организм отказом от еды. Пост – это время борьбы со страстями. Помочь может священник, к которому надо обратиться за советом и благословением.

Молитва перед едой

Перед началом трапезы хорошо прочесть молитву «Отче наш», благословив пищу. В молитвослове есть такая молитва, которую читают после «Отче наш»: «Господи, Иисусе Христе, Боже наш, благослови нам пищу и питье по молитвам Пречистой Твоей Матери и всех святых Твоих, ибо Ты благословен во веки веков. Аминь».



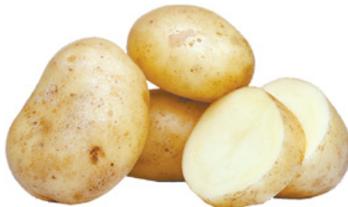
Болгарский теплый картофельный салат с маслинами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г молодого картофеля
 2 зубчика чеснока
 1 красная луковичка
 100 г маслин без косточек
 1 пучок петрушки
 2 ст. л. растительного масла
 1 ст. л. виноградного уксуса
 молотый перец чили по вкусу
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель вымыть со щеткой, сварить до готовности в подсоленной воде.
- 2 Чеснок очистить, растереть с солью в ступке до состояния пасты.
- 3 Переложить чеснок в глубокую миску, добавить уксус, чили, смешать.
- 4 Ввести в чесночно-уксусную смесь растительное масло, постоянно взбивая.
- 5 Горячий картофель нарезать на 2-4 части, положить в миску с маринадом, перемешать.
- 6 Лук нарезать тонкими полукольцами, маслины разрезать пополам, петрушку крупно порубить, добавить в миску с картофелем, перемешать; подавать немедленно.



калорийность указана на 100 г продукта



Салат из свеклы с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г свеклы
3 стебля сельдерея
300 г красных яблок
1 пучок салатных листьев
30 мл растительного масла
1 ст. л. меда
1 ст. л. соевого соуса
100 г свежей (или замороженной) клюквы
молотый черный перец
соль



4 порции



67 кКал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть в фольгу, запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (~1 час), дать остыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками.

2 Яблоки нарезать соломкой (жесткую сердцевину вырезать), сельдерей – тонкими кусочками, листья салата нарвать руками крупно.

3 Сделать заправку: растительное масло и соевый соус соединить в ковшике, добавить клюкву, довести до кипения, остудить, вве-



сти мед, взбить с помощью погружного блендера до однородности.

4 Разложить по тарелкам листья салата, сверху выложить свеклу, яблоки, сельдерей, посолить, поперчить, полить заправкой.

Теплый салат из стручковой фасоли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г стручковой фасоли
300 г помидоров
1 лимон
1 ст. л. семян кунжута
4-5 стеблей свежего базилика (или 0,5 ч. л. сушеного)
2 ст. л. растительного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



50 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

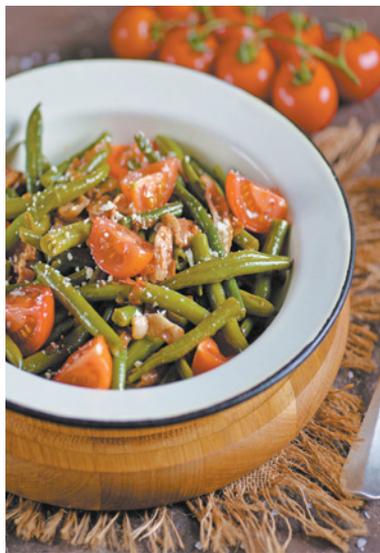
1 Помидоры нарезать крупными кубиками, фасоль – кусочками 3-4 см, листья базилика мелко порубить.

2 Из лимона выжать сок, смешать с растительным маслом, базиликом, черным молотым перцем, залить полученным соусом помидоры.

3 Фасоль сварить в кипящей воде (3-4 минуты), откинуть на дуршлаг.

4 Добавить горячую фасоль в миску к помидорам, перемешать.

5 Подавать сразу, посыпав кунжутом.



Марокканский салат из нута и цукини



ИНГРЕДИЕНТЫ:

80 г сухого нута
 3 молодых цукини
 1-2 зубчика чеснока
 0,5 пучка кинзы
 0,5 пучка петрушки
 1 ст. л. белого винного уксуса
 1 ст. л. лимонного сока
 растительное масло
 1/3 ч. л. зиры (растолочь)
 0,5 ч. л. молотой сладкой паприки
 молотый черный и чили перцы
 соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нут замочить в холодной воде на 12-15 часов, залить свежей водой, варить до готовности (1-2 часа), откинуть на дуршлаг, остудить.
- 2 Цукини нарезать полосками, обжарить на растительном масле до готовности, остудить.
- 3 Чеснок, листья петрушки и кинзы очень мелко порубить.
- 4 Сделать заправку: в одной миске соединить всю зелень, чеснок, лимонный сок, 2 ст. л. масла, уксус, все специи и тщательно перемешать.
- 5 Соединить нут и цукини, заправить, посолить, поперчить, перемешать, убрать в холодильник.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат со шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2 сладких перца (лучше разноцветных)
200 г свежих шампиньонов
200 г шпината
1 пучок петрушки
1 ст. л. уксуса
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



70
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

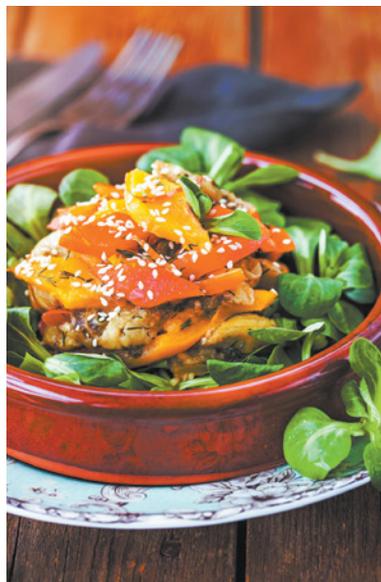
1 Баклажан нарезать небольшими ломтиками, перец – соломкой, грибы – пластинками, петрушку мелко нарубить.

2 Обжарить баклажаны на растительном масле до золотистого цвета, отложить.

3 На той же сковороде обжарить шампиньоны (2-3 минуты).

4 Переложить баклажаны и шампиньоны в глубокую миску, добавить перец и петрушку, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, перемешать.

5 Разложить шпинат по порционным салатникам,



сверху выложить салат; подавать немедленно.

Капуста маринованная со свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан капусты
1 свекла
1 морковь
1 перец чили
1 головка чеснока
3 ст. л. соли
2 ч. л. сахара
250 мл уксуса (9 %)
8-10 горошин черного перца



10
порций



68
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Соль и сахар растворить в 1 л воды, довести до кипения, снять с огня, дать немного остыть, влить уксус, перемешать.

2 Капусту нарезать крупными кусками, морковь и свеклу – тонкой соломкой, перец разрезать вдоль пополам и избавиться от семян, чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами.

3 Все овощи сложить в одну емкость, хорошо перемешать, выложить в стеклянную банку, добавляя перец горошком, залить остывшим маринадом, закрыть банку крышкой.



4 Банку с капустой оставить при комнатной температуре на сутки, затем убрать в холодильник; капуста будет готова через 3-4 дня.

Теплый салат из молодых овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 молодая свекла
3-4 молодых морковки
1 молодой цукини
100 г молодого гороха
4-5 перьев зеленого лука
50 г жареного арахиса
щепотка зиры
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу запечь в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (40-50 минут), остудить, очистить, нарезать крупной соломкой.
- 2 Морковь и цукини нарезать такой же соломкой, зеленый лук мелко порубить, арахис порубить некрупно.
- 3 Морковь опустить на 3-4 мин. в кипящую воду, откинуть на дуршлаг.
- 4 В сковороде хорошо разогреть растительное масло, добавить зиру, через 1 минуту добавить свеклу, морковь, цукини и горох, посолить, поперчить, жарить на сильном огне 5-7 минут, периодически помешивая.
- 5 Подавать теплым, посыпав зеленью и арахисом.



Тайский салат из нута с баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного нута
4 баклажана, 1 лимон
5 зубчиков чеснока
2 ст. л. белого винного уксуса
6 ст. л. растительного масла
1 пучок кинзы
0,5 пучка петрушки
1 ч. л. паприки
1 ч. л. зиры, соль



4 порции



125 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны нарезать крупными кубиками, обжарить до готовности, остудить.
- 2 Из лимона выжать сок.
- 3 Зелень и чеснок измельчить, добавить зиру, паприку, лимонный сок, уксус и оливковое масло, перемешать.
- 4 Слить жидкость из банки с нутом.
- 5 Нут и баклажаны выложить в салатницу, добавить заправку, посолить, перемешать и убрать в холодильник на 1,5-2 часа.



Салат Барселонский

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 апельсинов
1 зеленое яблоко
1 лимон
1 красная луковича
горсть изюма
горсть орехов
2-3 веточки мяты
2-3 веточки петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль



10 порций



105 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоко избавить от жесткой сердцевины, нарезать тонкими дольками, лук – тонкими перьями (или полукольцами), зелень и орехи измельчить.
- 2 Апельсины очистить, вырезать мякоть, из оставшегося жмыха выжать сок.
- 3 Сделать заправку: 4 ст. л. растительного масла взбить с апельсиновым соком и 2 ч. л. лимонного сока.
- 4 Переложить апельсины, яблоки и лук в салатницу, полить заправкой, перемешать, оставить на 30 минут. Изюм тщательно промыть и обсушить.



- 5 Добавить в салат изюм, орехи и зелень, перемешать, разложить по порционным салатникам.



Винегрет из запеченных овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 картофелины

2 моркови

2 свеклы

3 соленых огурца

100 г квашеной капусты

100 г консервированного
зеленого горошка

1 большое зеленое яблоко

1 пучок зеленого лука

растительное масло

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картошку, морковь и свеклу тщательно вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть каждый овощ в 2-3 слоя фольги и запечь в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (40-50 минут).

2 Готовые овощи вынуть из духовки, дать им полностью остыть, после чего очистить и нарезать мелкими кубиками.

3 Такими же кубиками нарезать соленые огурцы и яблоко, зеленый лук не крупно нарубить.

4 В глубокую миску сложить все нарезанные ингредиенты, добавить квашеную капусту и зеленый горошек, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.



Коулсло с двумя видами капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной
капусты

300 г краснокочанной
капусты

1 белая луковица

0,5 ч. л. семян тмина

1 ст. л. красного

винного уксуса

3 ст. л. растительного
масла

1-2 ст. л. сахара

петрушка для украшения
соль



6
порций



57
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Оба вида капусты тонко шинковать, перемешать и слегка пожать руками (до появления сока).

2 Лук нарезать тонкими полукольцами, добавить к капусте. Морковь натереть как для моркови по-корейски, добавить к блюду.

3 В отдельной миске смешать уксус, сахар и соль; постепенно, постоянно взбивая, ввести растительное масло до образования пены, по консистенции напоминающей жидкую сметану.



4 Заправить салат полученным соусом, перемешать; посыпать листьями петрушки, подавать немедленно.

Французские тосты с пюре из горошка и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куса ржаного хлеба
для тостов

1 стакан замороженного
зеленого горошка

1 авокадо

2-3 веточки мяты

1 ч. л. лимонного сока

4-5 ст. л. растительного
масла

зелень

соль



2
порции



105
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Горошек залить холодной водой и поставить на огонь; как только горошек разморозится, снять с огня и откинуть на дуршлаг.

2 Авокадо почистить, сбрызнуть лимонным соком. В чашу блендера сложить авокадо, горошек, листья мяты и взбить, добавляя постепенно оливковое масло.

3 Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде, разрезать пополам, намазать пюре из горошка, украсить зеленью.



Постные щи по-монастырски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной
капусты
3 картофелины
0,5 стакана перловки
1 луковица
200 г свежих грибов
2 ст. л. растительного
масла
1 пучок зелени
6-8 горошин
черного перца
2-3 лавровых листа
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перловку замочить на 1 час в теплой воде, после чего сварить до готовности, воду слить.
- 2 Грибы нарезать ломтиками, сварить в 3 л воды до готовности (~15-20 минут), извлечь из бульона.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками, картофель – небольшими кубиками, капусту тонко нашинковать, зелень мелко порубить.
- 4 Спассеровать лук на растительном масле.
- 5 Положить в грибной бульон картофель, капусту, перловку, перец горошком, посолить, варить до готовности (10-15 минут).
- 6 За 5 минут до готовности добавить спассерованные овощи и грибы, положить лавровый лист.
- 7 При подаче поперчить, посыпать зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта

Индийский тыквенный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г мякоти тыквы
3 см свежего имбиря (или 1 ч. л. сушеного)
1 луковица
3-4 зубчика чеснока
2 ст. л. тыквенных семечек
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. карри
молотый красный перец
соль



4 порции



54 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи нарезать произвольно, имбирь натереть на мелкой терке.
- 2 В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле лук и чеснок, добавить тыкву и имбирь, жарить еще 5 мин.
- 3 Влить 1 л горячей воды, довести до кипения, посолить, добавить карри, варить на небольшом огне до готовности тыквы (10-15 минут).
- 4 Тыквенные семечки подсушить на сухой сковороде.
- 5 Готовый суп пюрировать с помощью погружного блендера.



- 6 При подаче поперчить и посыпать тыквенными семечками.

Щи из молодой зелени

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г молодой крапивы
100 г молодой сныти
100 г молодой лебеды
1 стакан гречки
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
соль



4 порции



26 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку залить 2 л воды, довести до кипения, варить на самом малом огне 20 минут.
- 2 Крапиву, лебеду и сныть тщательно вымыть, обобрать листочки (стебли не понадобятся).
- 3 Сложить зелень в дуршлаг, обдать кипятком, отжать, мелко порубить.
- 4 Лук очень мелко нарезать, обжарить до прозрачности на растительном масле.
- 5 За 5-7 минут до готовности гречки добавить к ней обжаренный лук и всю зелень, посолить.





Рассольник постный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 соленых огурца
 1 крупная луковица
 2 моркови
 3 зубчика чеснока
 150 г перловки
 1 ст. л. томатной пасты
 1 ч. л. сахара
 200 мл огуречного
 рассола
 растительное масло
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Довести до кипения 400 мл воды, всыпать перловку, посолить, еще раз довести до кипения, варить под крышкой на минимальном огне 20 минут.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, морковь и огурцы – тонкой соломкой, чеснок – тонкими лепестками.
- 3 В кастрюле с толстым дном разогреть 4 ст. л. растительного масла, обжарить лук до прозрачности.
- 4 Добавить морковь, жарить до перемены цвета.
- 5 Добавить огурцы и чеснок, жарить еще 1-2 минуты.
- 6 Добавить томатную пасту и сахар, обжарить, помешивая, 3 минуты.
- 7 Залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения.
- 8 Всыпать перловку, еще раз довести до кипения, варить 10 минут.
- 9 Влить огуречный рассол, довести до кипения и снять с огня.
- 10 Дать постоять под крышкой 15-20 минут, при подаче поперчить; при желании посыпать рубленой зеленью.



Ботвинья с редиской

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л кваса
600 г молодой зелени
(свекольная ботва,
крапива, сныть, лебеда,
щавель, шпинат)
1 пучок редиски
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
соль



8 порций



29 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Всю зелень (кроме лука и укропа) промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить на небольшом огне в течение 15-20 минут.
- 2 Готовую зелень откинуть на сито, дать полностью остыть. Редиску нарезать тонкими кружками или соломкой.
- 3 Зеленый лук и укроп мелко нарубить, добавить отварную зелень, посолить, растереть деревянной толкушкой.
- 4 Соединить протертую зелень и редиску, залить квасом.
- 5 Подавать со льдом.



Виноградный гаспачо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г белого винограда б/к
3 огурца
3-4 черешка сельдерея
1-2 зубчика чеснока
1 небольшой пучок базилика
1 небольшой пучок зеленого лука
1 ст. л. белого виноградного уксуса
1 ст. л. растительного масла
лед, соль
молотый черный перец



4 порции



56 ккал

1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Виноградины снять с веточек, огурцы и сельдерей нарезать произвольно.
- 2 Базилик, зеленый лук и чеснок посыпать солью, мелко нарубить.
- 3 Сложить виноград, овощи и зелень в чашу блендера, влить уксус, добавить лед, измельчить до однородности.
- 4 Не прекращая взбивать, влить растительное масло.
- 5 Готовый гаспачо убрать в холодильник как минимум на 1 час.





Тюра луковая с огурцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г черствого ржаного хлеба
1 огурец
1 крупная луковица
2-3 зубчика чеснока
1 пучок укропа
3-4 пера зеленого лука
растительное масло
0,5 ч. л. сахара
1 л кваса
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 2 Зеленый лук и укроп нарезать мелко, растереть с солью и сахаром до выделения сока.
- 3 Чеснок нарезать произвольно, посолить, растереть в пасту.
- 4 Хлеб нарезать небольшими кусочками (или разломать), огурец – небольшими кубиками.
- 5 Разложить по тарелкам хлеб, огурец, жареный лук, растертую зелень и чесночную пасту, залить квасом.




4
порции


87
кКал


20
минут

Морковный суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг моркови

2 лука-порея

3 стакана овощного
бульона

зелень

растительное масло

соль

молотый перец чили

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Порей нарезать кольцами и припустить в глубоком сотейнике на растительном масле.

2 Морковь также нарезать кольцами, добавить к порею, обжаривать еще 1-2 минуты.

3 Залить горячим бульоном, варить на небольшом огне до мягкости моркови.

4 В готовый суп добавить щепотку чили, посолить, разбить в пюре погружным блендером.

5 При подаче украсить зеленью.



2
порции



12
кКал



20
минут



Марокканский хлебный суп Ебаба

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4-5 ломтиков
белого хлеба

1 стакан разноцветного
изюма (без косточек)

мед (или фруктовый
джем)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хлеб нарезать небольшими кубиками, подсушить в тостере, на сухой сковороде или в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета.

2 В кастрюле довести до кипения 1,5 л воды.

3 Изюм тщательно промыть, засыпать в воду, варить до готовности (~20 минут).

4 Добавить сухарики и мед по вкусу, перемешать, снять с огня и сразу подавать.



4
порции



323
кКал



30
минут



Рагу из тыквы и баклажанов по-португальски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г мякоти тыквы
800 г баклажанов
1 луковица
0,5 головки чеснока
2 яблока
растительное масло
0,5 ч. л. паприки
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все овощи и яблоки нарезать небольшими кубиками, чеснок – тонкими пластинками.
- 2 В одну миску сложить тыкву, чеснок и яблоки, посолить, поперчить, посыпать паприкой, сбрызнуть маслом, перемешать.
- 3 В другую миску сложить баклажаны и лук, посолить, поперчить, посыпать оставшейся паприкой, сбрызнуть маслом, перемешать.
- 4 Смеси выложить в разные формы для запекания; запекать в разогретой до 190 градусов духовке до готовности (~40 минут).
- 5 Извлечь формы из духовки, соединить все ингредиенты в одной, проверить на соль, сбрызнуть маслом, запекать еще 10-15 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Спаржевая фасоль по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г спаржевой (стручковой) фасоли (можно замороженной)

1 красная луковица

50 г грецких орехов

1 зубчик чеснока

1 ст. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. меда, 2 ст. л. творога

2 веточки свежего тимьяна (или 0,5 ч. л. сушеного)

1 ст. л. растительного масла, соль

молотый черный перец



4 порции



45 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Орехи некрупно порубить, подсушить на сухой сковороде (или в духовке).

2 У фасоли срезать хвостики, лук нарезать перьями, чеснок измельчить, с веточек тимьяна снять листики.

3 Фасоль и лук сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, перемешать, выложить в форму для запекания (или на противень).

4 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут.

5 Сделать соус: смешать мед, бальзамик, чеснок и тимьян.

6 Полить фасоль и лук полученным соусом, перемешать, запекать еще 10-15



минут (до золотистой корочки). При подаче посыпать орехами и творогом.

Капуста по-фламандски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кочан красной капусты

4 яблока

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. винного уксуса

1 ст. л. сахара

молотый черный перец

соль



4 порции



33 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту нашинковать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле (5 минут), посолить, поперчить, влить уксус, томить на малом огне под крышкой, периодически помешивая, 1 час.

2 Яблоки нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром, добавить к капусте, перемешать, томить под крышкой еще 20 минут.





Фасоль в соусе бажа (по-грузински)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г фасоли
 100 г грецких орехов
 4-5 зубчиков чеснока
 3 луковицы
 40 мл красного винного уксуса
 80 мл овощного бульона
 1 пучок кинзы
 1 пучок петрушки
 семена кориандра
 зерна граната
 перец чили
 молотый черный перец
 соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

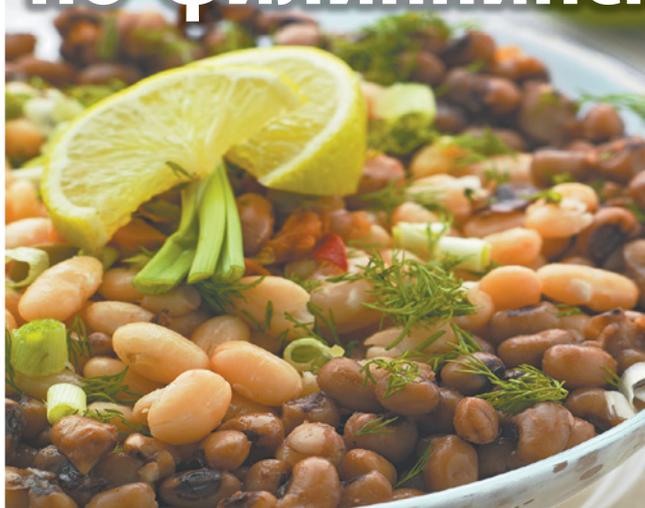
- 1 Фасоль замочить на ночь в холодной воде; воду слить, сварить фасоль до готовности.
- 2 Сделать соус бажа: в блендере измельчить орехи, чеснок, перец чили, всю зелень, добавить уксус, посолить, разбавить овощным бульоном (или кипяченой водой) до консистенции густой сметаны (цвет соуса должен быть очень светлым, почти белым).
- 3 Лук нарезать очень мелко, добавить к фасоли вместе с соусом бажа, перемешать.
- 4 При подаче украсить зернами граната.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Вместо сухой можно использовать консервированную фасоль, в этом случае пункт 1 нужно пропустить.

Фасоль по-филиппински



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок и имбирь очистить, нарезать произвольно, растереть в пасту с 1 ст. л. воды. Лук нарезать полукольцами, перчик чили – тонкими колечками (семена удалить), кинзу мелко нарубить, из лимона выжать сок.

2 В глубоком сотейнике обжарить лук и перчик чили (2 минуты), добавить зиру, кориандр и куркуму, жарить еще 30 секунд, добавить имбирно-чесночную пасту, перемешать. Влить в сотейник 2 ст. л. лимонного сока и 100 мл горячей воды, довести до кипения, тушить под крышкой на среднем огне 3 минуты.

3 Добавить в сотейник фасоль (вместе с жидкостью) и кинзу, посолить, поперчить, перемешать, готовить еще 4-5 минут.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● К фасоли можно подавать чесночную пасту. Две головки чеснока очистить. Чеснок вымыть, обсушить, завернуть в фольгу, запечь в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (35-40 минут); дать немного остыть, выдавить из шелухи, растереть в пасту.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной красной фасоли

1 банка консервированной белой фасоли

1 лимон

4-5 см свежего корня имбиря (или 1 ч. л. сушеного)

1 крупная луковица

3-4 зубчика чеснока

1 перчик чили, 2 ч. л. зиры

1 пучок кинзы

1 ч. л. кориандра

0,5 ч. л. куркумы

1 ст. л. растительного масла

молотый черный перец

соль



6 порций



56 ккал



1 час 20 минут

Ароматный рис по-средиземноморски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан длиннозерного риса
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
4-5 листиков шалфея
1 перчик чили
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, от перчика чили отрезать четверть, нарезать тонкими колечками.
- 2 В глубоком сотейнике припустить до прозрачности лук и чеснок, добавить шалфей, перемешать.
- 3 Добавить в сотейник рис, слегка обжарить, добавить перчик чили, посолить, поперчить, перемешать.
- 4 Влить в сотейник столько горячей воды, чтобы она покрывала рис на два пальца, довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой до готовности (30-35 минут).
- 5 Снять сотейник с огня (не снимая крышки), оставить на 10-15 минут, перемешать рис и немедленно подавать.



калорийность указана на 100 г продукта

Жареная капуста по-тайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан молодой капусты
3-4 зубчика чеснока
60 г орехов (миндаль, фундук)
1 небольшой пучок зелени (кинза, петрушка)
1 лимон
1-2 ч. л. сахара
1 ст. л. соевого соуса
растительное масло
кайенский или чили перец
молотый черный перец
соль



4 порции



73 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Капусту разрезать на 8 частей, большую часть кочерыжки удалить.
- Чеснок, орехи и зелень очень мелко нарубить, с лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- Капусту поджарить на растительном масле (на среднем огне, под крышкой) с обеих сторон до румяности, в процессе жарки посолить.
- Сделать заправку: смешать лимонный сок и цедру, соевый соус, сахар, острый и черный молотый перцы.
- Готовую капусту выложить на блюдо (или разложить по тарелкам), полить заправкой, посыпать ореховой смесью.



заправкой, посыпать ореховой смесью.

Перловка с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан перловки
300 г грибов (можно замороженных)
1 луковица
растительное масло
соль



4 порции



93 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Перловку замочить на ночь в холодной воде, утром промыть, сварить до готовности, откинуть на дуршлаг.
- Грибы нарезать крупно, залить стаканом кипящей подсоленной воды, варить 5 минут, извлечь из отвара шумовкой, грибной отвар процедить.
- Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до прозрачности, добавить грибы, жарить еще 3-5 ми-



нут. Добавить в сотейник перловку, залить грибным бульоном, посолить, томить на малом огне 50-60 минут.



Картофельные зразы с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
200 г сушеных грибов
1 луковица
200 г муки
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы залить горячей кипяченой водой и оставить на 20-30 минут.
- 2 Картофель почистить, отварить в подсоленной воде до готовности.
- 3 Грибы откинуть на дуршлаг, отжать, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 5 Обжарить до прозрачности лук, добавить грибы, посолить, поперчить, жарить до готовности, остудить.
- 6 Слить с картофеля воду, размять его в пюре.
- 7 Добавить в картофель 4 ст. л. муки, перемешать до однородности.
- 8 Сформировать из картофельной массы небольшие блинчики, в середину каждого положить немного начинки, тщательно защипнуть полученные «пирожки».
- 9 Обвалять зразы в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.



калорийность указана на 100 г продукта

Фаршированный сладкий перец по-тайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 сладких перца
200 г свежих грибов
1 лайм (можно заменить лимоном)
1 пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 кусочек имбиря (1 см)
0,5 ч. л. молотого чили
растительное масло
сахар
соль



4 порции



176 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы нарезать тонко, лук и чеснок измельчить, имбирь очистить и натереть на терке (1 ч. л.); у перцев срезать верхушку, удалить семена.
- 2 Срезать с лайма (или половины лимона) цедру, измельчить, из мякоти выжать сок.
- 3 Смешать грибы, лук, чеснок, имбирь, чили и цедру лайма, посолить, добавить по вкусу сахар, наполнить полученной смесью перцы.
- 4 Выложить перцы в форму для запекания, сбрызнуть растительным маслом. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



- 5 Готовые перцы подавать, сбрызнув соком лайма.

Спагетти с баклажанами и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г спагетти
2 небольших баклажана
2 помидора
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатного соуса (или кетчупа)
растительное (оливковое) масло
молотый черный перец
соль



4 порции



62 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Спагетти сварить в подсоленной воде до состояния аль денте. Баклажаны и помидоры нарезать небольшими кубиками, чеснок раздавить плоской стороной ножа, не очищая.
- 2 В сотейнике хорошо разогреть растительное масло, положить чеснок, нагревать до отчетливого запаха (30 секунд), после чего чеснок вынуть и выбросить. Положить в сотейник баклажаны и помидоры, жарить до готовности (5-10 минут).



- 3 Добавить в сотейник томатный соус, перемешать, добавить спагетти, еще раз перемешать и снять с огня.
- 4 Подавать немедленно.

Пшенная каша с кольраби по-индийски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшена
180 г кольраби
1 луковица
2-3 зубчика чеснока
1 перчик чили
1 ст. л. порошка карри
растительное масло
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить пшенную кашу из 1 стакана крупы и 2 стаканов подсоленной воды.
- 2 Кольраби нарезать небольшими (1x1 см) кубиками, лук – мелкими кубиками, перчик чили и чеснок очень мелко порубить.
- 3 В сотейнике разогреть 2 ст. л. растительного масла, положить карри, размешать.
- 4 Добавить лук, жарить до прозрачности (1-2 минуты).
- 5 Добавить чили и чеснок, жарить 1 минуту.
- 6 Добавить кольраби, посолить, жарить 5-6 минут.
- 7 Добавить кашу, перемешать, попробовать на соль, через 3-4 минуты снять с огня и сразу подавать.



калорийность указана на 100 г продукта

Пшеничная каша с овощами по-мексикански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г пшеничной крупы
350 г брокколи
1 крупная морковь
2 ч. л. сахара
30 мл рисового уксуса
(можно заменить
яблочным)
1 пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



87
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

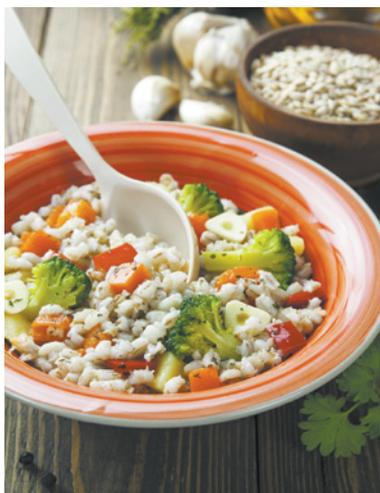
1 Пшеницу залить водой, поставить на ночь в разогретую до 50 градусов духовку.

2 Пропаренную таким образом пшеницу сварить в подсоленной воде до готовности (~40 минут).

3 Капусту тонко нарезать, морковь нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками, петрушку некрупно нарубить.

4 Морковь обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле, добавить капусту, жарить до легкой карамелизации.

5 Добавить сахар, уксус, посолить, поперчить, перемешать, жарить до готовности. Добавить готовую пшеницу, перемешать



(если смесь получается очень сухой, влить немного горячей воды), готовить еще 2-3 минуты.

6 При подаче посыпать петрушкой.

Овсянка с яблоками и изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

90 г овсяных хлопьев
2 яблока
горсть изюма б/к
1 стакан молока
корица
сахар



2
порции



75
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблоки почистить, нарезать ломтиками, залить 40 мл воды, довести до кипения, варить на малом огне под крышкой 7-10 минут, добавить изюм, корицу, сахар, варить еще 5 минут.

2 Отдельно довести до кипения 500 мл воды, всыпать овсяные хлопья, варить, помешивая, на малом огне до загустения.

3 При подаче разложить кашу по тарелкам, сверху выложить яблоки.





Голубцы постные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты
- 150 г риса
- 2 моркови
- 1 крупная луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- растительное масло
- 5-6 горошин душистого перца
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис сварить до полуготовности, воду слить.
- 2** Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 3** Обжарить на растительном масле лук до прозрачности, добавить морковь, обжаривать все вместе еще 2-3 минуты.
- 4** Соединить рис и обжаренные овощи, посолить, поперчить, перемешать, остудить.
- 5** С капусты снять верхние листья, вырезать утолщения.
- 6** Опустить капустные листья в кипящую подсоленную воду на 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг.
- 7** В каждый лист положить 1-2 ст. л. начинки, завернуть конвертом.
- 8** Уложить голубцы в кастрюлю, залить 1,5 стакана горячей воды (или овощного бульона), положить душистый перец и лавровый лист, посолить, поперчить.
- 9** Довести до кипения, добавить томатную пасту и сахар, тушить на небольшом огне под крышкой 40-50 минут.



Морковь медовая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г мелкой моркови

3 ст. л. меда

0,5 ст. л. яблочного уксуса

2 ст. л. растительного
масла

1 небольшой

пучок зелени

молотый черный перец

соль



4
порции



55
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь почистить, выложить форму для запекания, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, перемешать.

2 Поместить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

3 Смешать мед и уксус до однородности.

4 Вынуть форму из духовки, залить морковь медовым соусом, хорошо перемешать, поставить в духовку еще на 10 минут.

5 Зелень мелко нарубить.

6 При подаче посыпать морковь зеленью.



Котлеты из свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свеклы

1 небольшая луковича

50 г манки

100 г панировочных
сухарей

растительное масло

соль



4
порции



97
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу почистить, пропустить через мясорубку или натереть на терке.

2 Переложить свеклу в соейник, добавить немного воды, тушить до готовности (15-20 минут).

3 Добавить манку и держать на небольшом огне, постоянно помешивая, до образования густого «фарша».

4 Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить к свекольной массе, посолить, перемешать.

5 Сформировать плоские котлеты, обвалить в сухарях, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.



тельном масле до золотистого цвета.



Фрукты в пряном меду по-молдавски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 айвы
(или крепких яблока)
1 апельсин
200 г винограда б/к
70 г меда
1 палочка корицы
1 звездочка бадьяна
хлопья острого перца
соль



2
порции



125
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В небольшой ковшик положить бадьян, палочку корицы, влить 40 мл воды, довести до кипения, добавить мед, размешать, снять с огня, добавить по щепотке соли и хлопьев острого перца, перемешать.
- 2 Айву нарезать тонкими ломтиками (сердцевину удалить), апельсин – тонкими кружочками, виноград снять с веточек.
- 3 Выложить фрукты в форму для запекания, залить медовой смесью.
- 4 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Десертный салат из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г мякоти тыквы
1 яблоко
1 апельсин
80 г миндаля
1 ч. л. лимонного сока
3 ст. л. меда



4
порции



93
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву натереть на крупной терке.
- 2 Вырезать сердцевину из яблока, мякоть нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть лимонным соком.
- 3 С апельсина с помощью мелкой терки снять цедру, выжать сок.
- 4 Орехи подсушить на сухой сковороде, охладить, измельчить.
- 5 Смешать тыкву, яблоко и апельсиновую цедру.
- 6 Мед смешать с апельсиновым соком.
- 7 Заправить салат медово-апельсиновым соусом, посыпать орехами.



Ореховое пирожное с джемом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
1 ч. л. разрыхлителя
1 стакан сахара
150 мл растительного масла
1 стакан орехов
4 ст. л. фруктового или ягодного джема
1/3 ч. л. корицы



6
порций



394
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Орехи измельчить, добавить муку, разрыхлитель, сахар и корицу, перемешать.
- 2 В сухую смесь влить масло и 150 мл воды, замесить однородное тесто.
- 3 Противень застелить бумагой для выпечки, выложить тесто, разровнять.
- 4 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.
- 5 Горячий корж смазать джемом, нарезать порционно.



ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№1 / 2024

100 ВКУСНЫХ рецептов

НА ЗАВТРАК



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✔ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✔ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✔ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве порцион и времени приготовления блюда
- ✔ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

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

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

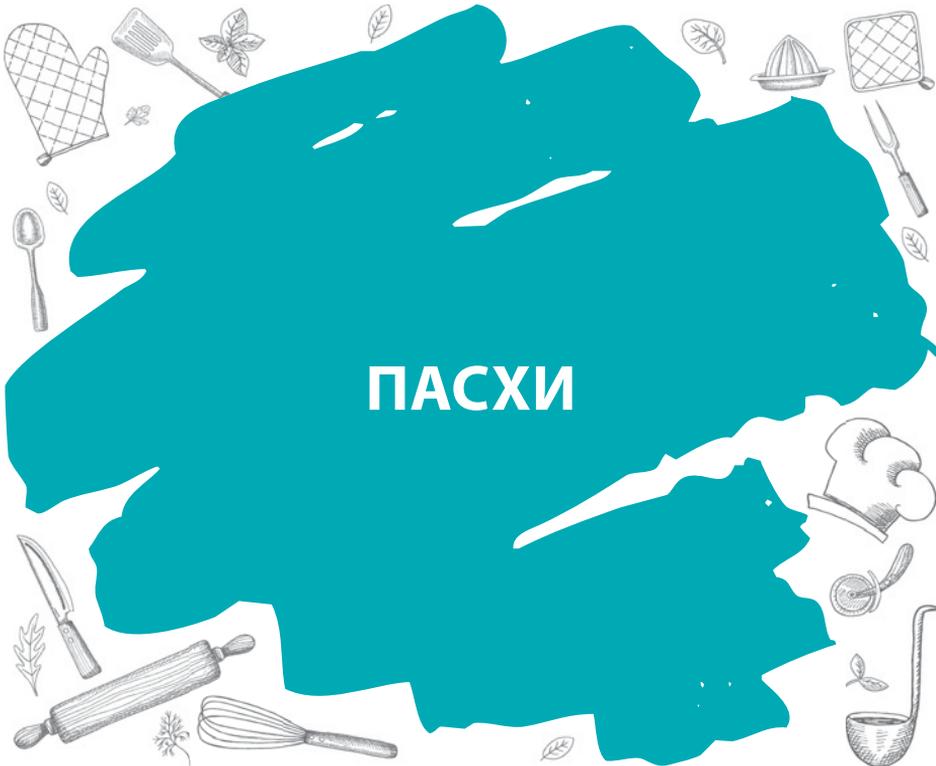


WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

Реклама 12+

¹ ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



ПАСХИ

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

Пасха – символ праздничного веселья, молочных рек в кисельных берегах, этой стародавней мечты русского народа. Форма пасхи – усеченная пирамида – символизирует Гроб Господень, поэтому часто украшена буквами «ХВ».



Пасха Царская

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
200 г сливочного масла
100 мл жирных сливок
180 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
3 яйца
1 ст. л. изюма
1 ст. л. орехов
цукаты для украшения



4 порции



329 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком на 30 минут, орехи мелко порубить.
- 2 Отделить желтки от белков (белки не понадобятся).
- 3 Масло растереть с сахаром (включая ванильный) до бела, добавить по одному желтки, продолжая растирать.
- 4 Творог протереть через сито, добавить в масляную массу, перемешать.
- 5 Изюм отжать и добавить к творожной массе вместе с орехами, перемешать.
- 6 Взбить сливки и аккуратно ввести в творожную массу.
- 7 Пасочницу выстлать влажной марлей, выложить творожную массу, накрыть, нагрузить гнетом и убрать в холодильник на 5-8 часов.
- 8 Готовую пасху перевернуть на тарелку, снять марлю и украсить цукатами.

СОВЕТЫ

- Вместо пасочницы можно использовать чистый цветочный горшок конической формы. Так же, как и пасочницу, его нужно выложить влажной марлей; необходимо следить, чтобы марля лежала ровно и не собиралась в складки.
- В качестве гнета можно использовать наполненную водой чистую банку.

Пасха Царская заварная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
100 г сливочного масла
2 яйца
200 г сахара
200 г сметаны
горсть изюма
горсть орехов



6 порций



298 кКал



1 час

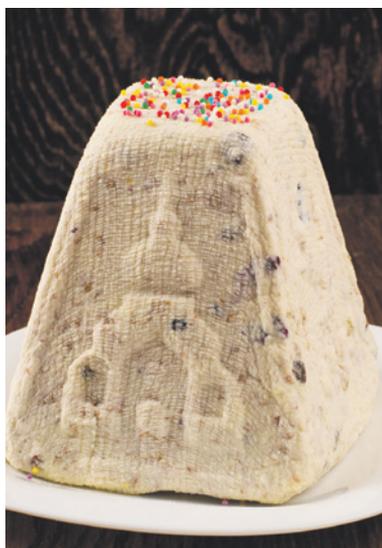
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом и сметаной, поставить емкость с творожной массой на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая.

2 Как только масса закипела, снять с огня и охладить (поместить на лед).

3 В остывшую творожную массу добавить изюм, сахар, дробленые орехи (часть оставить для украшения), тщательно вымесить.

4 Переложить массу в выложенную влажной марлей пасочницу, накрыть, придавить гнетом и убрать в холодильник на сутки.



5 Готовую пасху выложить на тарелку, снять марлю, украсить дроблеными орехами.

Пасха сырая классическая

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг творога
200 г сметаны
180 г сливочного масла
160 г сахара
соль



8 порций



325 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Творог протереть через сито.

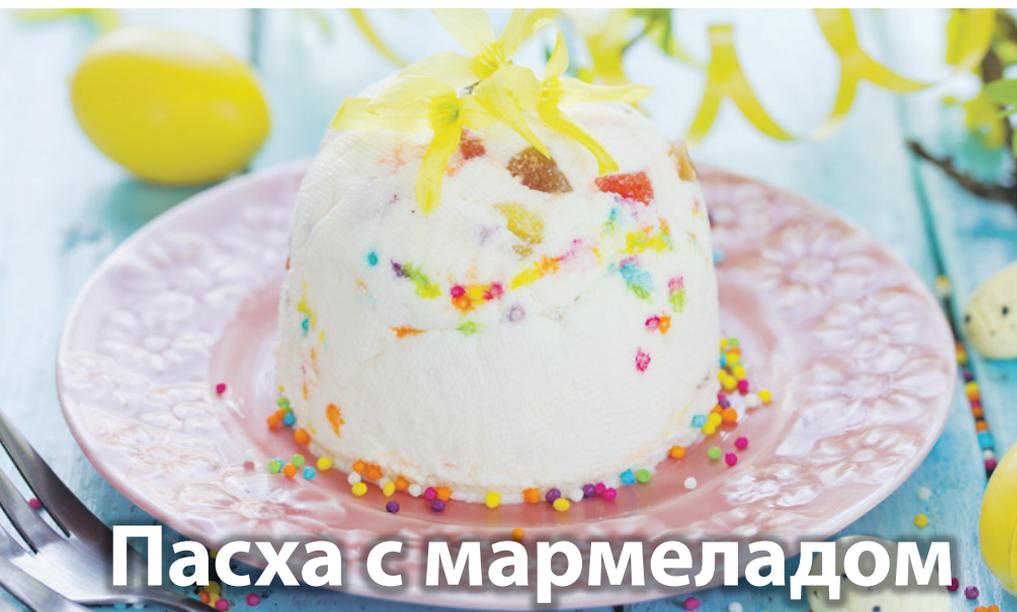
2 Масло растереть с сахаром добела, добавить сметану и продолжать растирать, пока сахар полностью не растворится.

3 В масляную смесь добавить творог, посолить, тщательно перемешать и уложить в пасочницу, выстлав ее предварительно влажной марлей.

4 Заполненную пасочницу перевернуть, поставить на тарелку, сверху положить гнет и убрать в холодильник минимум на 12 часов.



5 С готовой пасхи убрать гнет, перевернуть, поставить на чистую тарелку, осторожно снять пасочницу и марлю.



Пасха с мармеладом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
50 г сливочного масла
20 г сметаны
2 яйца
100 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
100 г мармелада



6 порций



289 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

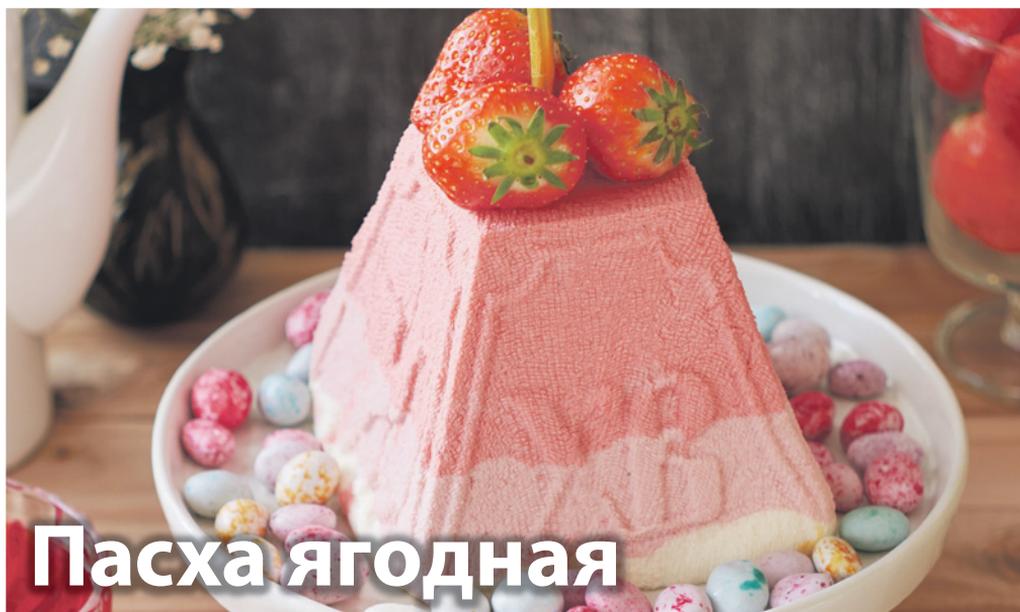
- 1 Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром (в том числе – ванильным) добела; затем добавить размягченное масло и все хорошо смешать.
- 2 Творог протереть через сито и смешать с яичными белками и сметаной.
- 3 Соединить обе смеси, тщательно перемешать.
- 4 Мармелад нарезать мелкими кубиками.
- 5 Кастриюлю с творожной смесью поставить на небольшой огонь и нагреть, помешивая, до 70-80 градусов; при первых признаках кипения сразу выключить огонь, добавить мармелад, еще раз перемешать.
- 6 Заваренную таким образом массу выложить в устланную марлей пасочницу, накрыть и придавить гнетом; когда масса остынет, убрать в холодильник на 6-8 часов.

СОВЕТ

Творожную массу необходимо снимать с огня сразу после начала кипения, иначе она станет жесткой.



калорийность указана на 100 г продукта



Пасха ягодная

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды размолоть в блендере до получения однородной массы (несколько штук оставить для украшения), с половины лимона снять цедру на мелкой терке.
- 2 Масло растереть с сахаром до бела, добавить ванилин, перемешать.
- 3 Творог протереть через сито, добавить к масляной массе, перемешать.
- 4 К творогу добавить ягодную массу, тщательно перемешать.
- 5 Пасочницу застелить влажной марлей, выложить творожную массу, накрыть, придавить гнетом и убрать в холодильник на 5-8 часов.
- 6 Готовую пасху перевернуть на тарелку, снять марлю, украсить ягодами.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г творога
- 160 г сахара
- 2-3 капли ванилина
- 100 г сливочного масла
- 1 лимон
- 150 г клубники (можно замороженной)



СОВЕТ

Ягодную пасху можно приготовить из любых ягод – малины, голубики, вишни и т.д. Если в ягодах есть крупные косточки, их необходимо предварительно удалить.



4 порции



297 кКал



1 час

Как покрасить яйца



Горячие способы

Самый надежный, проверенный временем способ окрашивания яиц – с помощью луковой шелухи. Этим способом яйца можно покрасить в разные оттенки – от светло-оранжевого до темно-коричневого.



Чтобы покрасить яйца, необходимо много луковой шелухи. Ее нужно залить холодной водой, дать постоять 30-50 минут, довести до кипения и варить на среднем

огне от 10 до 50 минут, в зависимости от того, какой интенсивности краска вам нужна. Чтобы окраска получилась равномерной, готовому отвару необходимо дать полностью остыть, затем его нужно процедить и только после этого варить в нем яйца (10-12 минут).

Перед варкой в отваре яйца можно обмотать суровыми нитками или обернуть кусочком шитья – получатся полоски или красивый рисунок. Для получения яйца «в горошек», его нужно намочить, обвалить в рсе и обернуть куском капронового чулка. Для получения природного рисунка можно использовать веточки петрушки или укропа –

надо плотно прижать ветку и обернуть капроновым лоскутом. Так же, с помощью чулка, можно закрепить на яйцах вырезанные из бумаги трафареты с разнообразными рисунками или разноцветные лоскутки, которые в процессе варки «отдадут» свой цвет яйцам.



Еще один простой и эффектный способ окрашивания яиц – с помощью ниток мулине, которыми нужно просто обмотать яйца перед варкой.

Холодные способы

С помощью холодных способов можно украсить уже сваренные вкрутую холодные яйца.

Их можно украсить с помощью наклеек или переводных картинок, которые содержатся в пасхальных наборах. Чтобы под наклейку или переводную картинку не попал воздух, после нанесения на яйцо их нужно аккуратно «прогладить» чистой бумажной салфеткой. И переводные картинки, и наклейки лучше наносить на предварительно окрашенные яйца.



Можно окрашивать яйца с помощью пищевых или анилиновых красителей.

Важно!

В анилиновых красителях яйца можно держать не более 30 секунд!

Так как пищевые красители очень концентри-



рованы, их необходимо сначала разбавить до нужного цвета холодной водой и добавить немного уксуса. В готовый раствор нужно поместить яйца и оставить их там до тех пор, пока они не приобретут желаемый цвет. Если красителей несколько, разводить каждый необходимо в отдельной емкости.

Очень красивый эффект «мраморной» поверхности получается при окрашивании пищевыми красителями, если в раствор для окрашивания добавить несколько капель растительного масла. Яйца нужно опускать в раствор, стараясь «поить» побольше масляных разводов.

Эффект «золота» можно получить при обертывании фольгой.



Можно проявить творческое начало и взять в руки кисточку и акриловые краски: расписать яйца можно согласно вашей фантазии.

Полезный совет

Перед тем как начать окраску яиц (любыми красителями), наденьте тонкие перчатки (латексные, виниловые, нитриловые, медицинские), чтобы предупредить окрашивание рук.



Пасха шоколадная слоеная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

540 г творога

3 яйца

100 г сахара

50 г размягченного сливочного масла

30 г белого шоколада

50 г молочного шоколада

60 г темного шоколада

140 мл жирных сливок



6 порций



312 ккал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков (белки не понадобятся).
- 2 Соединить творог, желтки, сахар и размягченное масло, взбить миксером до однородности.
- 3 Переложить полученную массу в кастрюлю и поставить на умеренный огонь.
- 4 Постоянно помешивая, довести массу до появления первых пузырьков (но не кипятить!).
- 5 Разделить творожную массу на три части, каждая из которых должна быть чуть меньше предыдущей.
- 6 В самую маленькую часть добавить расплавленный белый шоколад, в среднюю – молочный, в большую – темный.
- 7 Опустить каждую емкость с творожной массой в миску с ледяной водой и, помешивая, охладить.
- 8 Холодные сливки взбить миксером, распределить по емкостям с охлажденной смесью, перемешать.
- 9 Выложить в форму творожную массу с белым шоколадом, затем – с молочным и с темным.
- 10 Поставить пасху под гнет на 24 часа.



Пасха шоколадная с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога
100 г сливочного масла
2 яйца
100 г сахара
100 г темного шоколада
1 стакан сливок
0,5 стакана дробленых орехов



6 порций



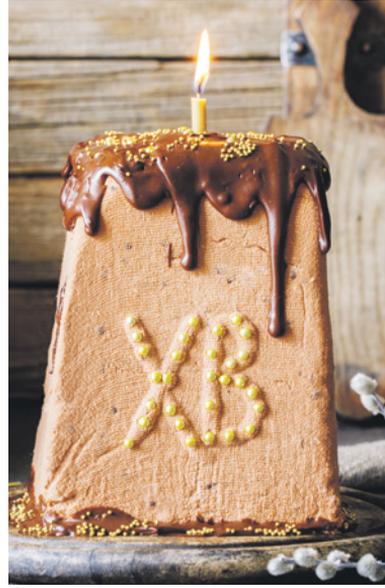
298 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть через сито, добавить масло, тщательно перемешать.
- 2 Поставить творожную массу на огонь, довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до загустения (5-10 минут).
- 3 У одного яйца отделить желток от белка (белок не понадобится).
- 4 Яйцо и желток растереть с сахаром до бела, влить сливки, перемешать.
- 5 Шоколад растопить на водяной бане (оставить немного для украшения).
- 6 В немного остывшую творожную массу ввести масляную массу, шоколад и орехи (немного оставить для украшения), все тщательно перемешать.
- 7 Массу выложить в устланную влажной марлей пасочницу, накрыть



блюдом, нагрузить гнетом и убрать в холодильник на 12-20 часов.

8 Готовую пасху перевернуть на тарелку, снять марлю, украсить орехами и тертым шоколадом.

Пасха с вареной сгущенкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г творога
1 банка вареной сгущенки
100 г сметаны
100 г сливочного масла
0,5 стакана дробленых орехов или мелких цукатов



4 порции



316 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Соединить протертый творог, сгущенку, сметану и размягченное масло, взбить блендером до однородности.
- 2 Добавить орехи или цукаты, хорошо перемешать.
- 3 Выложить творожную массу в форму и поставить под гнет на 24 часа.





Реклама. 12+

НОМЕР 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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

¹ 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ»



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, УВАЖАЕМЫЕ ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

В нашей серии «Домашний повар» выходит новый спецпроект «Любимые рецепты». Это специальная серия из пяти журналов с рецептами:

- «Перекусы и салаты»,
- «Каша и кисели»,
- «Тефтели и биточки»,
- «Супы и похлебки»,
- «Блины и лепешки».

Темы этих журналов подсказали сами хозяйки — наши читатели. Да и сам спецпроект сложился из рецептов, присланных читателями, архивов редакции и наших знакомых и друзей. Сборники помогут вам в составлении меню на каждый день, в том числе и на праздник. В журналах представлены как простые рецепты, так и более интересные. Словом, каждый сможет найти для себя рецепт, который захочется попробовать воплотить в жизнь.

Все блюда по предлагаемым рецептам вы сможете приготовить из продуктов, купленных в ближайшем супермаркете или выращенных на дачном участке. А кроме этого, мы учли тонкости при приготовлении, которые помогут правильно рассчитать свои силы.

Помимо полезных советов, времени приготовления блюд и их калорийности, мы добавили немного рассказов об истории их создания — чтобы вам интереснее было готовить и подавать к столу ваши шедевры.

Готовьте с хорошим настроением и любовью в сердце!



Домашний творог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 л цельного молока
300 мл закваски
(кефир, простокваша,
сметана и т.п.)



600
г



119-232
ккал



24
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко подогреть до 35-40 градусов, добавить закваску, перемешать. Емкость с молоком накрыть полотенцем и поставить в теплое место (например, возле батареи центрального отопления) до образования сгустка. На это может понадобиться несколько часов или даже сутки.
- 2 Образовавшийся сгусток нужно, не вынимая из емкости, нарезать острым ножом на небольшие куски.
- 3 Далее емкость со сгустком необходимо разместить на водяной бане и нагревать на небольшом огне до тех пор, пока не выделится сыворотка, а творог не отделится от стенок емкости. В этот момент емкость нужно снять с водяной бани, иначе творог станет жестким.
- 4 Далее творог нужно отделить от сыворотки: выстлать дуршлаг 2-3 слоями марли и вылить в него содержимое емкости. Чтобы отделить оставшуюся жидкость, края марли нужно завернуть на творог и разместить сверху небольшой гнет. В таком положении творог нужно оставить (при комнатной температуре) до полного остывания и стекания сыворотки.

СОВЕТ

- Для домашней кулинарии, в частности, для изготовления пасхи, лучше всего использовать творог, сделанный самостоятельно.



Кулич на воде с цукатами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг муки
17 г сухих дрожжей
3 яйца
140 г сливочного масла
100 г сахара
200 г цукатов
50 г сахарной пудры
15 мл растительного масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи развести в 300 мл теплой (35-40 градусов) воды, добавить 130 г растопленного (но не горячего) сливочного масла, 2 яйца, сахар, соль, муку, цукаты, замесить крутое тесто.
- 2 Емкость с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на ночь подниматься.
- 3 Поднявшееся тесто хорошо вымесить и разделить на 3 части (по числу форм).
- 4 Формы смазать оставшимся маслом, выложить в них тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 25-30 минут.
- 5 Когда тесто поднимется, смазать верх слегка взбитым яйцом.
- 6 Выпекать куличи в разогретой до 180-190 градусов духовке 45-50 минут.
- 7 Готовые куличи остудить, вынуть из форм, посыпать сахарной пудрой (или залить глазурью).

СОВЕТЫ

- При приготовлении теста для кулича необходимо следить, чтобы не было сквозняков.
- Тесто для кулича должно быть настолько крутым, чтобы его можно было резать.

		
10 порций	297 ккал	3 часа



Кулич бездрожжевой низкокалорийный

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отделить белки от желтков, желтки растереть с сахаром до бела.
- 2** Маргарин растопить в микроволновке (или на водяной бане), остудить, добавить желтково-сахарную смесь, хорошо перемешать.
- 3** Полученную массу добавить в просеянную муку, туда же положить изюм, всыпать разрыхлитель, замесить тесто.
- 4** Белки взбить со щепоткой соли до увеличения объема в три раза и аккуратно ввести в тесто, перемешивая снизу вверх.
- 5** Разложить тесто по смазанным растительным маслом и присыпанным мукой формам, выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.
- 6** Готовые куличи остудить, вынуть из форм и посыпать сахарной пудрой (или покрыть глазурью).

СОВЕТЫ

- **Время выпечки кулича зависит от его размера: большой выпекается 40-50 минут, маленьким требуется меньше времени.**
- **Готовность кулича определяется зубочисткой или деревянной палочкой – ее надо воткнуть в кулич: если она осталась сухой, кулич готов.**

ИНГРЕДИЕНТЫ:

	500 г муки
	2 яйца
	2 стакана обезжиренного молока
	80 г маргарина
	растительное масло
	180 г сахара
	1 пакетик разрыхлителя теста
	150 г изюма
	соль



4 порции



258 ккал

1 час
30 минут

Рецепт с обложки

Пасхальный кулич на опаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

550 г муки
4 яйца
11 г сухих дрожжей
100 г сливочного масла
100 мл сливок 10 %
150 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
1/3 ч. л. соли



6 порций



320 ккал

3 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить опару: развести дрожжи в 150 мл теплой (35-40 градусов) воды, добавить 1 стакан муки, размешать, поставить в теплое место на 30-40 минут.
- 2 Яйца взбить с сахаром (включая ванильный) и солью до пышной пены, добавить сливки, растопленное масло комнатной температуры, перемешать.
- 3 В подошедшую опару добавить яично-масляную смесь, хорошо перемешать, всыпать оставшуюся муку, замесить однородное эластичное тесто.
- 4 Когда тесто будет легко отставать от рук, положить его в чистую глубокую посуду, накрыть полотенцем и поставить в теплое место подниматься на 2 часа; через каждые 40 минут тесто нужно обминать.
- 5 Готовое тесто разложить по формам, заполняя их не более чем наполовину, и оставить расстояться еще раз на 20-30 минут.
- 6 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (время зависит от размера форм; готовность кулича определяется с помощью деревянной палочки).
- 7 Готовый кулич остудить, вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой или украсить глазурью.





Кулич лимонный с изюмом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Дрожжи раскрошить в теплое молоко, добавить 1 ст. л. сахара, перемешать, оставить на 15 минут.
- 2** Оставшееся молоко подогреть до 35-40 градусов, влить в него дрожжи, растопленное (и охлажденное) масло, 3 яйца, всыпать сахар и соль, перемешать.
- 3** В молочную смесь добавлять понемногу просеянную муку, вымешивая тесто.
- 4** Влить в тесто 35 мл растительного масла и замешивать до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам.
- 5** Тесто накрыть и поставить в теплое место на 1,5 часа.
- 6** Изюм промыть и просушить, с лимона снять цедру.
- 7** В поднявшееся тесто добавить изюм и цедру лимона, перемешать, накрыть и поставить в теплое место на 1 час.
- 8** Формы для куличей смазать растительным маслом. Тесто разрезать на части по количеству форм, скатать в шары и поместить в формы так, чтобы было занято не более половины их объема.
- 9** Формы с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для расстойки еще на 25-30 минут.
- 10** Слегка взбить оставшееся яйцо, смазать верх куличей.
- 11** Выпекать в духовке при 180 градусах 40 минут.
- 12** Готовые куличи вынуть из духовки и накрыть полотенцем до остывания.
- 13** Остывшие куличи вынуть из форм и посыпать сахарной пудрой (или залить глазурью).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг муки
450 мл молока
4 яйца
70 г сливочного масла
200 г сахара
50 г сахарной пудры
40 г свежих дрожжей
1 лимон
50 мл растительного масла
300 г изюма
1 ч. л. соли



10 порций



318 ккал



3 часа



Кулич на сливках с цукатами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки
100 г сливочного масла
150 мл сливок
4 яичных желтка
30 г свежих дрожжей
100 г сахара
0,5 ч. л. соли
горсть цукатов



6 порций



329 ккал



4 часа
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сделать опару: дрожжи растворить в теплых сливках, добавить 1 ст. л. сахара и 150 г муки; хорошо размешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1,5 часа; опара готова, когда она в два раза увеличится в объеме, и ее поверхность покроется пузырьками.
- 2 Цукаты нарезать некрупно.
- 3 Желтки с оставшимся сахаром растереть до бела, добавить размягченное сливочное масло, растереть до однородности.
- 4 Когда опара подойдет, добавить оставшуюся муку, цукаты, желтково-масляную массу, соль; все тщательно вымесить до однородности.
- 5 Емкость с тестом накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место на 1-2 часа.
- 6 Когда тесто подойдет, обмять его, разложить в смазанные маслом формы, заполняя их на треть объема и дать подойти еще раз.
- 7 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке не менее часа.
- 8 Готовый кулич украсить глазурью или посыпать сахарной пудрой.

калорийность указана на 100 г продукта

Кулич низкокалорийный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки
2 стакана обезжиренного кефира
2,5 ч. л. сухих дрожжей
1 пакетик ванильного сахара
30 г растительного масла
150 г сухофруктов
соль



6 порций



223 ккал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сухофрукты залить кипятком на 30 минут, затем воду слить, сухофрукты высушить и обвалять в муке; крупные – нарезать некрупно.

2 Кефир немного подогреть, добавить масло, ванильный сахар, соль.

3 Муку просеять, смешать с дрожжами, влить в нее кефирную смесь, хорошо перемешать.

4 Емкость с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40-50 минут.

5 Когда тесто поднимется, всыпать в него сухофрукты, еще раз хорошо перемешать, переложить в застеленную бумагой для



выпечки форму и еще раз поставить подниматься.

6 Когда тесто поднимется, форму поместить в разогретую до 180 градусов духовку; выпекать кулич 20-30 минут.

Глазурь для кулича

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 яичный белок
100 г сахара
соль



6-8 порций



393 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Белок взбить со щепоткой соли до увеличения объема в 3 раза (до твердых пиков).

2 Добавить сахар, взбить еще раз до гладкости.

3 Нанести глазурь на остывшие куличи и оставить до застывания.

СОВЕТ

● Для изготовления кулича необходимо брать только очень свежие и качественные продукты.

● Сливочное масло должно быть не менее 82,5 % жирности.





Медовые пасхальные пряники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
1 яйцо
150 г сахара
80 г сливочного масла
2 ст. л. меда
щепотка молотого кардамона



4 порции



298 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мед нагреть на водяной бане, добавить кардамон и масло, перемешать, остудить.
- 2 Яйцо с сахаром взбить до бела, влить в медовый сироп, перемешать.
- 3 Добавлять в полученную смесь понемногу муку, каждый раз хорошо вымешивая.
- 4 Готовое тесто (оно должно получиться крутым, но достаточно эластичным) завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 12-15 часов.
- 5 Выдержанное тесто раскатать, формочками вырезать пряники (можно просто порезать тесто на квадраты или ромбы).
- 6 Выпекать в разогретой до 170 градусов духовке 10 минут.
- 7 Готовые пряники остудить и разукрасить.

СОВЕТ

Раскатывать тесто и вырезать формочкой пряники лучше сразу на листе бумаги для выпечки или специальном силиконовом коврик, после чего перенести его на противень. Это делается для того, чтобы не нарушилась форма пряников.

Шоколадные пасхальные пряники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки

3 яйца

200 г сахарной пудры

1 ст. л. какао-порошка

280 г меда

12 г соды



4 порции



301 кКал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать яйца, мед, сахарную пудру, какао, соду и половину муки.
- 2 Выложить тесто на стол и вымешивать, постепенно добавляя остальную муку, до однородности.
- 3 Готовое тесто сложить в пакет и убрать в холодильник на сутки.
- 4 Выдержанное тесто раскатать в пласт толщиной 5-7 мм, вырезать формочкой пряники.
- 5 Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке около 10 минут.
- 6 Готовые пряники остудить и расписать глазурью.



Имбирно-апельсиновые пасхальные пряники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки

2 яйца

115 г сливочного масла

10 г молотого имбиря

1 апельсин

40 г меда

1 стакан сахара

10 г разрыхлителя теста

соль



4 порции



287 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсин вымыть, высушить, снять цедру на мелкой терке, отжать сок.
- 2 Яйца взбить с сахаром, добавить размягченное масло, мед, разрыхлитель, соль, имбирь, цедру и сок апельсина, имбирь, все перемешать.
- 3 Засыпать в смесь муку, замесить тесто, завернуть его в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.
- 4 Охлажденное тесто раскатать, формочкой вырезать пряники.
- 5 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 6 Готовые пряники остудить и расписать глазурью.



ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Выпечка со всего света



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

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

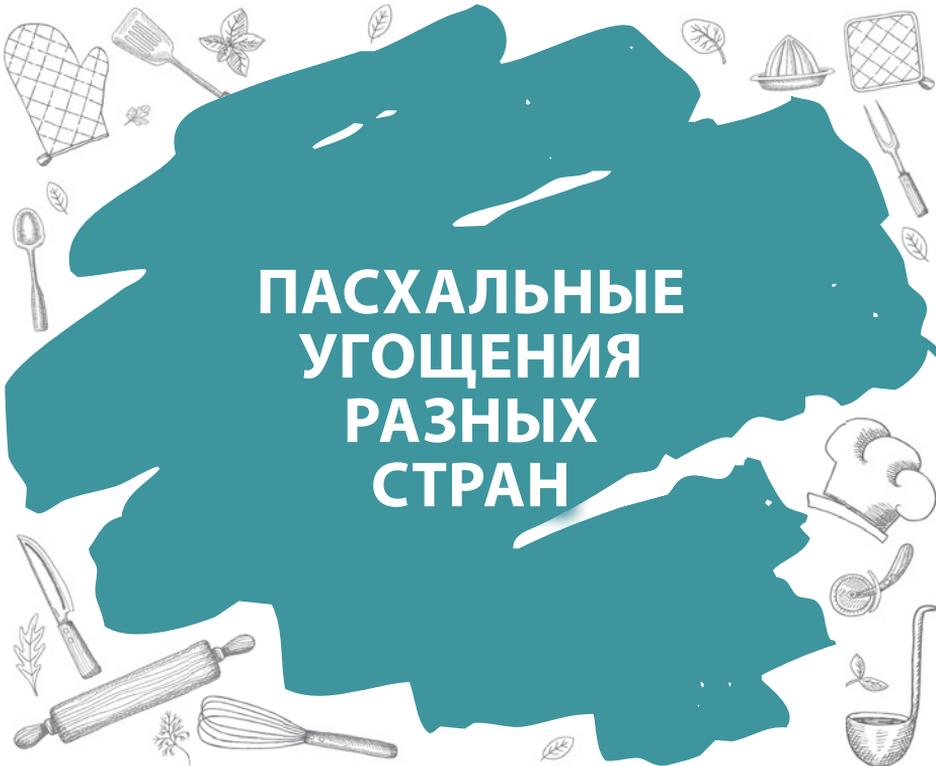
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

¹ 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



ПАСХАЛЬНЫЕ УГОЩЕНИЯ РАЗНЫХ СТРАН

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

Пасху празднуют во всем мире, и в каждой стране сложились свои традиции пасхальных блюд. Большинство пасхальных угощений – выпечка. Попробуйте и вы приготовить что-нибудь из мировой пасхальной кулинарии для своего праздничного стола.



Польский пасхальный пирог Мазурек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки
200 г размягченного сливочного масла
9 яиц
450 г сахара
140 г сахарной пудры
1 пакетик ванильного сахара
4 апельсина
2 ст. л. крахмала
горсть жареного миндаля

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 3 яйца сварить вкрутую, остудить, извлечь желтки (белки не понадобятся), растереть с сахарной пудрой.
- С апельсина снять цедру на мелкой терке, выжать сок.
- Масло добавить в муку, растереть до состояния крошки, добавить ванильный сахар и желтковую смесь, тщательно перемешать, убрать в холодильник на полчаса.
- Тесто раскатать, выложить в форму для запекания, формируя бортики, сделать в тесте проколы; выпекать в разогретой до 170-180 градусов духовке 10-15 минут.
- У оставшихся яиц отделить желтки от белков. В чашу блендера поместить 300 г сахара, цедру, желтки, крахмал, влить апельсиновый сок, взбить до однородности.
- Отдельно взбить в крутую пену белки, ввести их небольшими порциями в апельсиновую смесь. Полученную смесь выложить в форму с готовым тестом, вернуть форму в духовку, запекать еще 20 минут.
- Нарезать тонкими (0,5 см) кружками два апельсина, из одного апельсина выжать сок.
- Апельсиновый сок слить в ковшик, добавить 150 г сахара и 1 стакан воды, сварить сироп, залить им кружки апельсина, варить до прозрачности (~10 минут), после чего выложить на сито и дать остыть.
- Готовый мазурек украсить засахаренными кружками апельсина и жареным миндалем.



12 порций



351 ккал



1 час
20 минут



Европейское пасхальное печенье Зайчики

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков.
- 2 С апельсина снять цедру на мелкой терке, выжать немного сока.
- 3 Масло взбить с сахаром до бела, добавить желтки, апельсиновую цедру, апельсиновый сок, перемешать до однородности.
- 4 Вишню обдать кипятком, разрезать каждую ягоду пополам, добавить в масляно-желтковую смесь, перемешать.
- 5 Муку просеять в готовую смесь вместе с корицей, замесить однородное эластичное тесто, затянуть миску с тестом пищевой пленкой, оставить на 30 минут при комнатной температуре.
- 6 Выложить тесто на присыпанный мукой стол, раскатать в тонкий (0,5 см) пласт, с помощью формы вырезать фигурки зайчиков, выложить их на противень, смазанный маслом; обмазать печенье слегка взбитым белком.
- 7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки

2 яйца

120 г сахара

2 ст. л. размягченного сливочного масла

70 г сушеной вишни (или изюма)

1 апельсин

корица



8 порций



298 ккал



1 час



Итальянские пасхальные булочки Коломбо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 750 г + 1 ст. л. муки
- 20 г сухих дрожжей
- 150 г + 1 ч. л. сливочного масла
- 4 яйца
- 120 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 100 г изюма
- 100 г цукатов
- соль



6 порций



292 ккал



3 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Дрожжи и 1 ч. л. сахара развести в 1 стакане теплой воды, оставить на 15-20 минут.
- 2** Всыпать 350 г муки, влить 2 стакана теплой воды, тщательно перемешать, поставить в теплое место на 1,5-2 часа.
- 3** 150 г сливочного масла растопить.
- 4** Сахар растворить в 100 мл теплой воды.
- 5** Отделить желтки от белков у 4 яиц, желтки и 1 целое яйцо взбить.
- 6** В глубокую миску высыпать оставшуюся муку, ванильный сахар и соль, перемешать.
- 7** Добавить в мучную смесь взбитые яйца, растопленное масло, сахарный сироп, тщательно перемешать, добавить подошедшую опару, замесить однородное тесто.
- 8** Цукаты и изюм обвалить в муке, добавить в тесто, перемешать.
- 9** Форму для выпечки (в виде голубя) смазать 1 ч. л. сливочного масла, обсыпать мукой, лишнюю муку стряхнуть.
- 10** Выложить тесто в форму (тесто должно занимать не более 1/3 ее объема), накрыть теплым полотенцем, поставить в теплое место на 1 час.
- 11** Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.



Греческий пасхальный кулич Цуреки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи и половину сахара растворить в теплом (35-40 градусов) молоке, оставить на 15 минут в теплом месте.
- 2 В подошедшую опару вбить 2 яйца, влить растопленное масло, положить сметану, перемешать.
- 3 Постепенно, порциями ввести просеянную муку и куркуму, замесить тесто, собрать в шар, накрыть полотенцем, оставить на 1,5 часа в теплом месте для расстаивания.
- 4 4 яйца сварить вкрутую, остудить.
- 5 Готовое тесто разделить на две одинаковых части, каждую – еще на три (или четыре) части, которые нужно раскатать в жгуты.
- 6 Сплести 2 косички из трех (или четырех) жгутов каждая.
- 7 Смазать косички слегка взбитым яйцом, посыпать кунжутом.
- 8 В одну косичку вставить вареные яйца (для того, чтобы образовались лунки, в которые потом нужно вставить крашенные яйца).
- 9 Выложить косичку на устланный пекарской бумагой противень.
- 10 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г муки
0,5 стакана молока
70 г сливочного масла
2 ст. л. сметаны
7 яиц
8 г сухих дрожжей (или 25 г прессованных)
200 г сахара
4 ст. л. кунжутных семечек
1 ст. л. куркумы



10 порций



510 ккал



3 часа

Итальянский пасхальный кулич Панеттоне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3,5 стакана муки
 1 ч. л. сухих дрожжей
 3 яйца
 290 г сливочного масла
 по 150 г цукатов и изюма
 1 лимон
 150 г сахара
 1 пакетик ванильного сахара
 1 ст. л. меда
 соль



6 порций



349 ккал



3 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить горячей водой, оставить на 15-20 минут; отжать.
- 2 С помощью терки снять цедру с половины лимона.
- 3 Яйца взбить с медом и 170 мл теплой воды.
- 4 В большой миске смешать муку, дрожжи, сахар (включая ванильный), соль, лимонную цедру.
- 5 Вылить яичную смесь в мучную, смешать.
- 6 Замесить тесто, добавляя по одной ложке 260 г размягченного масла.
- 7 Растопить 15 г сливочного масла, влить в изюм, добавить цукаты, перемешать, ввести в тесто.
- 8 Затянуть миску с тестом пищевой пленкой, поставить в теплое место для расстаивания (тесто должно увеличиться втрое) на несколько часов.
- 9 Поднявшееся тесто обмять, переложить в посыпанную мукой форму, накрыть смоченным водой полотенцем и поставить в теплое место для повторного расстаивания.
- 10 Когда тесто поднимется, сделать наверху крестообразный надрез, в который положить оставшееся масло (холодное).
- 11 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке до готовности (готовность проверять деревянной шпажкой).
- 12 Остывший Панеттоне украсить.



Испанский пасхальный кулич Mona de Pascua

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отделить желтки от белков.
- 2** Белки взбить в пышную пену.
- 3** Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить к белкам, аккуратно перемешать.
- 4** Добавить сахар, растительное масло, корицу, перемешать.
- 5** Ввести небольшими порциями просеянную муку, замесить однородное тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 2-2,5 часа для расстойки.
- 6** Расстоявшееся тесто разделить на четыре равные части, каждую раскатать в жгут и сформировать два витка «бублика».
- 7** Выложить «бублики» на смазанный маслом противень, дать расстояться еще 20 минут.
- 8** Смазать «бублики» желтком, в центр каждого поместить крашеное яйцо.
- 9** Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке до румяной корочки.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г муки
- 6 сырых яиц
- 2 крашеных яйца
- 8 г сухих дрожжей
- 120 мл молока
- 1,5 ст. л. сахара
- 0,5 стакана растительного масла
- щепотка корицы




8 порций


492 ккал


3 часа
30 минут

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 апреля вы можете оформить подписку на 2-е полугодие 2024 года на журнал «Домашний повар». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
48,19 ₺ *	96,38 ₺ *	144,57 ₺ *

Темы номеров по второму полугодии 2024 года:

№4 Заготовки на любой вкус

№5 Выпечка на любой вкус

№6 Праздничное ассорти

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**

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>

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»



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.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Домашний повар»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 17 МАЯ



Дорогие друзья!

Этот журнал – для любителей лично следить за постепенным приготовлением вкусных, аппетитных и полезных блюд на жаре тлеющих углей, горящего газа или электронагревателя. Блюда барбекю можно приготовить даже в современной духовке.

Сегодня необязательно отправляться на дачу или пикник, чтобы приготовить массу простых и сложных основных блюд и гарниров.

А еще неторопливое приготовление пищи в окружении близких и друзей дает нам необходимое время для общения, которого так мало в наш быстротекущий век.

В этот сборник мы собрали рецепты блюд, продукты для которых есть практически во всех супермаркетах, а дело только за вашим выбором.

Итак, можно выбрать:

- рецепты блюд на решетке (барбекю) из самых разных продуктов;
- рецепты шашлыков из мяса, птицы, рыбы и овощей;
- рецепты блюд, для приготовления которых используется казан;
- рецепты разнообразных салатов, подходящих к блюдам, приготовленным на углях и в казане;
- рецепты салатов и закусок с использованием приготовленных на углях продуктов;
- рецепты вкуснейших соусов к мясу, птице, рыбе и овощам, приготовленным на углях;
- различные варианты напитков, которые можно подать к блюдам, приготовленным на углях и в казане.

Также на страницах справочника есть:

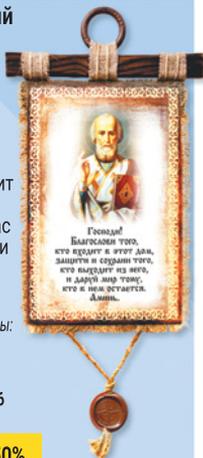
- время приготовления блюд, их калорийность, количество порций;
- полезные советы.

Готовьте с удовольствием, ешьте со вкусом, угощайте на здоровье!

ГОТОВИМСЯ К ПРАЗДНИКАМ! СКИДКИ НА ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ ДО -70%

Настенный свиток «Благословение дома. Николай Угодник»

Благословит ваш дом и защитит вас от зла, бед и несчастий.
Материал: лён, дерево, джут, сургуч. Размеры: 32x65 см; свиток: 31x42 см.
Россия.
Лот 200 47566



скидка 50%

~~1490~~ **790** Р

Материал: стекло.
Объем: 480 мл.
Размер: 12x12x14 см.
КНР.
Лот 157 2775



480
мл

Ваза-конфетница «Богема»

Уникальный дизайн, восхитительная золотая кайма с рельефным узором добавит праздничный акцент любой сервировке!

~~1990~~ **990** Р
скидка 65%
при покупке от 2 шт. **690** Р

ВАШ ПОДАРОК
при покупке от 1490 р.



Потяните за шнур

Ручной блендер

Универсальный измельчитель работает без электричества. Три острых лезвия для измельчения или смешивания, справляются как с твердыми орехами, так и со свежими овощами.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.
Размер: 12,5x12,5x8 см. КНР.



Анатомическая подушка, 2 шт.

Обеспечит правильное положение головы, никакого храпа и ломоты в теле!

Материал верха: таффета. Наполнитель: полиэфирное синтетическое волокно.
Размер: чехол 50x60 см. Россия.

Лот 131 4920

2 по цене 1

~~1780~~ **890** Р

500 мл

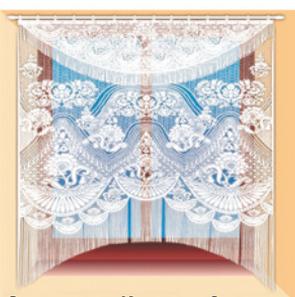
Электрическая турка

Электрическая турка за несколько минут приготовит ароматный кофе. Скрытый нагревательный элемент облегчает уход за прибором.

Материал: корпус – термостойкий пластик, нагревательный элемент – нерж. сталь.
Мощность: 650 Вт.
Объем: 500 мл.
КНР.
Лот 200 54273

скидка 60%

~~2490~~ **990** Р



Занавеска «Кармен», 2 шт.

Узорчатая воздушная занавеска для кухни с круглой выемкой. Смотрится гармонично на окне любого размера.

Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Р. Беларусь.
Лот 202 156

2 по цене 1

~~1780~~ **890** Р

МОЙ мир

Звонки по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫ**.

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_156_24_ДОМ**

Минимальная сумма заказа составляет 790 рублей без учета стоимости доставки. Стоимость доставки по всей России составляет 399 руб. При доставке через АО «Почта России» – пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно и соответствует 2,5% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шоппинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024 г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 05.03.2024 г. до 05.05.2024 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru (0+). Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_156_24_ДОМ. Реклама.