

Издательский дом "Бурда"

Лиза

Приятного аппетита!

Готовить с душой, есть с удовольствием Приятного аппетита!

№3/2014



**ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ:
Готовить
просто!**

5 оригинальных
блюдов – шаг
за шагом

Постные изыски

Рыба, овощи, крупы
в новейших вариациях.
25 рецептов и идей

ФАСОЛЬ И ВСЕ БОБОВЫЕ

В закусках, супах, салатах
и основных блюдах с. 12–14

Нидерланды

Чем вкусен славный
город Амстердам с. 38–39



Лосось по-азиатски с. 8

Деликатесные находки для весеннего меню



Тонкий слой теста,
немного начинки – и готов
замечательный рулет с. 19



Легкие гарниры из поленты
и картофельных ньокки
к праздничному столу с. 32



Секретный ингредиент
этого сезона – масло
тыквенных семечек с. 16–17



Восхитительный десерт
для маленького семейного
торжества с. 8

Дорогие читатели!

Весна идет! Пусть пока ступает не смело, иной раз гнется под пронзительным ветром и кутается в снежную шаль... По календарю уже ее время. Значит, переходим и мы в весенний режим! И конечно, отмечаем весенние праздники и обновляем меню – в духе наступившего сезона.

Аппетитные новости

6–7 Нежный март

Обед для всей семьи

8 Роскошно!

Новинки из гастронома

10 Есть идея!

Форум

11 Мое коронное блюдо

Блюда сезона

12–14 Фасоль и К°

16–17 В меню – витамины!

Блюда с маслом из тыквенных семечек

Тонкости домашней кухни

18–19 Рулеты: вкусно, как не крути!

Старые рецепты по-новому

20–22 Да будет пир! Мясо в лучшем виде

Готовить просто!

23–30 Мастер-класс для начинающих

Для красоты и здоровья

31 Чего хочет женщина?..

Принимаем гостей

32 Весенняя рапсодия.

Залог успеха – в легкости и изяществе!

Фуршет

34 Острые ощущения.

Вкусная диета

36 Все в норме!

Кулинарное путешествие

38–39 Нижние Земли.

Открываем Амстердам!

Новинки для вашей кухни

40 От всей души!

Крупным планом

42–43 Моцарелла. Гордость Италии

Кулинарная студия

44 Бульон

Сладкоежкам на радость

46 Пышки-пончики

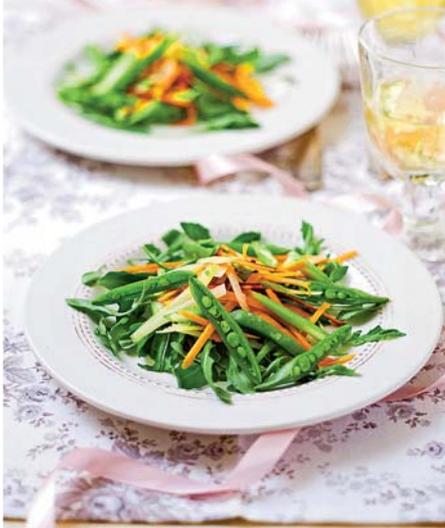
Шаг за шагом

48 Сладкое признание.

Праздничный шоколадный торт

50 Что где купить?

8 Держим курс на легкость! В семейном меню – нежнейшая рыба и очень, очень вкусные овощи.



12 Предлагаем вам блюда-трансформеры из бобовых. Исключите из рецептов мясное – и готов постный пир!



42 Сыр моцарелла прекрасно дополнит и салат, и закуску... Хорош он будет в горячих блюдах



32 С нашими предложениями весенний праздник удастся на славу!



48 Готовим восхитительный, изумительный торт шаг за шагом. Все получится!



38 Ах, Амстердам! Музеи, памятники, каналы, мосты... Айда гулять по городу! А после прогулки, конечно же, вкусно поедим.



Нежный МАРТ

Ананасовый крем

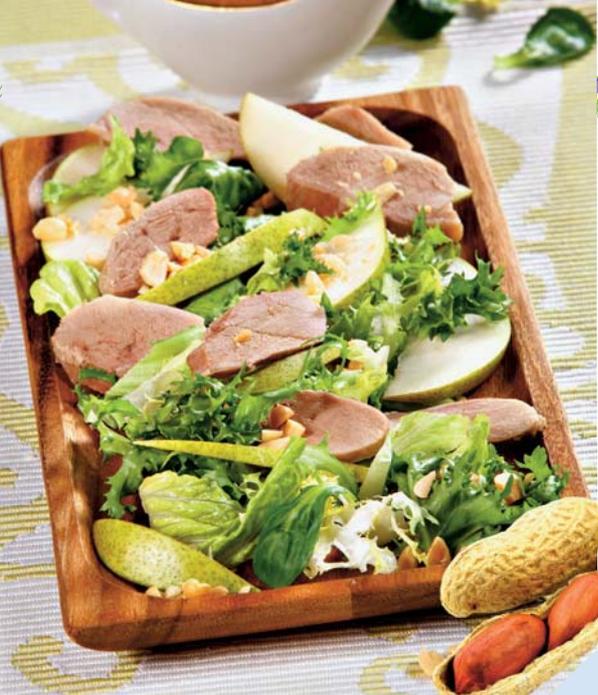
Яйца (2 шт.) разделить на белки и желтки. Белки убрать в холодильник. Желтки взбивать с **3 стол. ложками сахара** до получения массы однородной консистенции, затем подмешать **1 стол. ложку муки**. Постепенно влить **130 мл сиропа из 1 банки консервированных ананасов** и поместить на горячую водяную баню. Варить при постоянном помешивании до получения густой массы однородной консистенции. Снять с огня и дать остыть. Белки взбить миксером. **Ананасы (можно взять мякоть 1/2 свежего ананаса или 400 г консервированных)** мелко нарезать. Желтковую смесь соединить со взбитыми белками, добавить 2/3 нарезанных ананасов и перемешать. Разложить по креманкам и украсить оставшимися ананасами.



Вкусный эликсир

Тем, кто мечтает сохранить красоту и молодость на долгие годы, стоит обратить внимание на ароматный ананас: он богат бромелайном – особым ферментом, который оказывает весьма благотворное влияние на упругость и эластичность кожи.





Салат с утиным филе и орехами

Утиное филе без кожи (2 шт.) вымыть и обсушить. Смазать 2 стол. ложками оливкового масла, завернуть в фольгу и запекать 20 мин при 180°. Дать остыть. Арахис (100 г) обжарить на сковороде без жира, дать остыть и порубить. Листовой салат (100 г) вымыть, обсушить и нарвать. Грушу вымыть, мякоть нарезать дольками и сбрызнуть 2 стол. ложками сока лимона. Оливковое масло (6 стол. ложек) взбить с 2 стол. ложками апельсинового сока, посолить и поперчить. На тарелку уложить листья салата, филе, нарезанное ломтиками, грушу. Полить приготовленным соусом, посыпать арахисом.



Хрустим на здоровье!

Американские ученые установили, что жареный арахис богат полифенолами, обладающими антиоксидантными свойствами. А регулярное употребление сырого арахиса способствует нормализации содержания сахара в крови, потому настоятельно рекомендуется диабетикам.



Лунный календарь здорового питания с 1 по 31 марта

Проходя по знакам зодиака, Луна по-разному влияет на нашу восприимчивость к продуктам. Мы подскажем, каким должен быть ваш рацион в ближайшие 4 недели.

Максимум белка (мясо, молоко, кисломолочные продукты, орехи): 09.03, 13.03, 15.03, 20.03, 23.03

Минимум углеводов (сахар, выпечка, мед, алкоголь): 02.03, 12.03, 27.03

Больше жидкости и низкокалорийных продуктов: 03.03, 11.03, 16.03, 22.03, 28.03

Предпочтительны овощи и фрукты: 01.03, 07.03, 17.03, 21.03, 29.03

Молочные дни: 04.03, 06.03, 14.03, 25.03

Меньше жиров: 05.03, 10.03, 18.03, 24.03

Вегетарианская диета: 08.03, 26.03, 31.03

Ограниченное потребление соли: 19.03, 30.03



Зеленый крем-суп

Лук-порей (1 стебель) нарезать ломтиками, 3 клубня картофеля очистить и нарезать кубиками. Зубчик чеснока порубить. В сотейнике нагреть 2 стол. ложки оливкового масла и подрумянить картофель с луком-пореем. Бульон (500 мл) довести до кипения, положить лук-порей, картофель и варить 10 мин. Добавить 400 г шпината и варить 1 мин. Измельчить блендером, подмешать 130 мл горячих сливок, посолить и поперчить.

Кладезь витаминов

По количеству полезных веществ лук-порей значительно обгоняет лук репчатый: в нем содержится каротин, витамины В₁, В₂, В₆, С, РР и Е, что делает этот овощ отличным помощником в борьбе с гриппом и простудой.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вас ждет сюрприз!

Порадуйте любимых уникальными подарками от компании Lindt! Возможность совместить 2 удовольствия — цветок и лакомство — в одном позволят новые шоколадные конфеты LINDOR, каждая из которых сделана в форме элегантной розы. Ваша избранница также не останется равнодушной и к набору традиционных шариков LINDOR в изысканной упаковке-"сердце", мерцающей кристаллами SWAROVSKI. Но и это еще не все! Приятные сюрпризы и отличное настроение ждут прекрасных дам в весеннем конкурсе от Lindt, проходящем в период с 10 февраля по 7 марта на официальных страницах Lindt Chocolate Russia www.facebook.com/LindtRussia, www.vkontakte.ru/LindtRussia. Более подробная информация — на www.lindt.ru/promo



Сыр плюс чай!

Гастрономическая вселенная бесконечна: в смешении кулинарных культур и модных веяний рождаются действительно уникальные шедевры! Новым взглядом на раскрытие изысканного вкуса такого прекрасного продукта, как французский сыр, является его сочетание с чаем, сушеными, а также свежими овощами и фруктами. Например, камбер идеально "звучит" в композиции с черным бергамотовым чаем, сладким перцем, мятой и базиликом, а сыр комте — с пряным удуном и вяленьим манго. Оригинальная идея подачи сыра с чаем несомненно придется по вкусу гурманам еще и потому, что она побуждает изобретать свои собственные оригинальные сочетания разнообразных сортов сыра с другими продуктами, тем самым пробуждая гастрономическую фантазию и побуждая к захватывающему кулинарному творчеству!



Обед для всей семьи

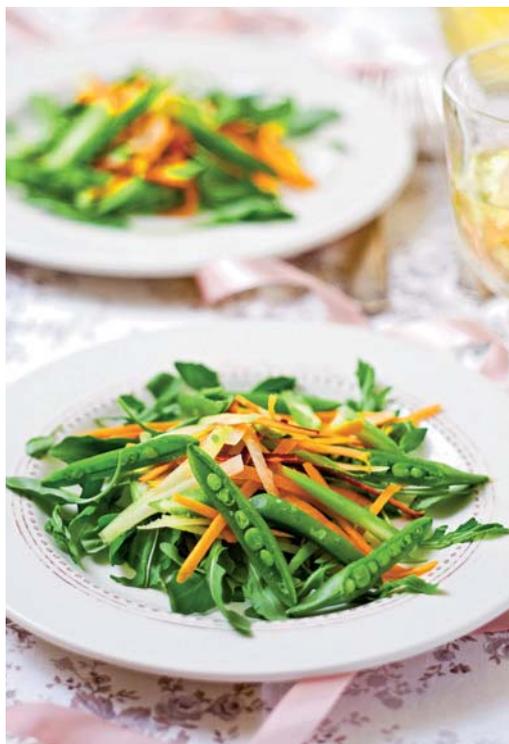
Овощное ассорти

С медовой заправкой

На 4 порции: 2 крупных огурца, 4 моркови и 500 г молодого зеленого горошка в стручках вымыть. Огурец и морковь очистить и нарезать тонкой соломкой, стручки зеленого горошка разрезать вдоль пополам. 1 пучок рукколы ополоснуть, обсушить и разложить по порционным тарелкам. Сверху выложить нарезанные соломкой овощи и зеленый горошек. Для заправки смешать по 2 стол. ложки жидкого меда, светлого бальзамического уксуса и оливкового масла, добавить соль и молотый черный перец по вкусу. Овощной салат сбрызнуть медовой заправкой и подать.

🕒 Приготовление: 15 мин

🍴 В 1 порции 250 ккал, 12 г белков, 8 г жиров, 37 г углеводов



Шоколадные пирожные

С клубникой и миндалем

На 20 шт.: 150 г размягченного сливочного масла растереть добела с 160 г сахарной пудры. Подмешать 2 яйца, 2 пакетика ванильного сахара и 50 г порошка какао. В другой посуде соединить по 100 г муки и молотого миндаля, небольшими порциями соединить с яично-масляной массой, тщательно перемешивая. Вылить тесто на смазанный жиром и посыпанный мукой противень и выпекать ок. 15–20 мин. (Проверить готовность коржа деревянной шпажкой: она должна выходить из коржа сухой.) Для глазури 100 г шоколада растопить на горячей водяной бане, добавив 25 г сливочного масла. Из остывшего коржа формочками-выемками вырезать сердечки, соединить попарно клубничным конфитюром, полить шоколадной глазурью и украсить ягодами клубники из компота.

🕒 Приготовление: 1 ч 20 мин

🍴 В 1 порции 180 ккал, 2 г белков, 11 г жиров, 19 г углеводов



Роскошно!

Чутьочку фантазии – и из привычных продуктов готово вкуснейшее угощение к бокалу шампанского.

Лосось по-азиатски

В ароматной кунжутной панировке

На 4 порции: 900 г филе лосося вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разрезать на порционные куски. Посолить. Смешать 4 чайн. ложки истолченного кориандра, по 2 стол. ложки семян светлого и темного кунжута и 1 чайн. ложку молотого перца чили. Запанировать в подготовленной смеси куски филе и убрать в холодильник. Для гарнира 1 стручок перца чили вымыть и, очистив от семян, мелко нарезать. 200 г широкой рисовой лапши отварить, как описано на упаковке. Откинуть на дуршлаг, перемешать с нарезанным перцем чили, 3 стол. ложками соевого соуса, 1 стол. ложкой десертного вина и 1 чайн. ложкой рисового уксуса или сухого хереса. Рыбное филе в кунжутной панировке обжаривать на 2 стол. ложках растительного масла по 3–4 мин с каждой стороны. Подать на подушке из рисовой лапши, украсив блюдо листиками кинзы.

🕒 Приготовление: 35 мин

🍴 В 1 порции 750 ккал, 48 г белков, 40 г жиров, 44 г углеводов

