

Приятного аппетита!

№ 8/2015

Специальный проект

Готовить ПРОСТО!

5 ОРИГИНАЛЬНЫХ БЛЮД
ШАГ ЗА ШАГОМ

"Лодочки" из арбуза с освежающим салатом, с. 32

ЧУДО-ПИР БЕЗ ЗАТРАТ

В МЕНЮ – СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ, КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, АРБУЗ, МОРКОВЬ, ЗЕЛЕНЬ, ФРУКТЫ

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

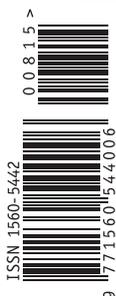
рецепты для гурманов
с. 40-41

ЯБЛОКИ: ЗАКУСКА, СОУС, ГАРНИР И ДЕСЕРТ

с. 18-19

Изыски с грядки

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО



Обед по-итальянски с. 8



Бесподобные тарты с. 34



Деликатесы кухни Турции с. 38

Дорогие читатели!

В августе проблем с витаминами нет, а вот с урожаем фруктов и овощей... Решим вопрос с излишками кардинально: все соберем и приготовим!

Аппетитные новости

6-7 Сочный август

Обед для всей семьи

8 С итальянским акцентом

Форум

9 Идеальное лакомство

Блюда сезона

10-12 Зеленая стручковая фасоль: и вкус, и польза

Новинки из гастронома

13 Летние идеи

Тонкости домашней кухни

14-17 Фрукты в тесте

Старые рецепты по-новому

18-19 Яблочки наливные

Продукт

20-21 Нежный кабачок: в закуску и... на десерт!

Для красоты и здоровья

22 Главное – профилактика

Готовить ПРОСТО!

23-30 Мастер-класс для начинающих

Фуршет

31 Сырные закуски

Простые идеи

32-33 Арбузные деликатесы

Без особых затрат

34-35 Выпечка на славу: изумительные тарты

Вкусная диета

36-37 В моде легкость

Кулинарное путешествие

38-39 Царьград на Босфоре

Крупным планом

40-41 Куриные крылышки

Кулинарная студия

42-43 В главной роли баклажаны

Новинки для вашей кухни

44 Торжество интеллекта

Сладкоежкам на радость

46-47 Сладкий завтрак

Шаг за шагом

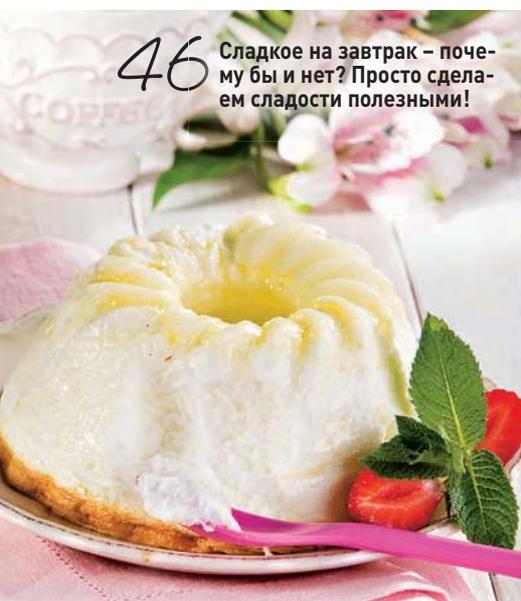
48 Абрикосово-клубничный торт



10 Суп, закуски, гарниры, жаркое – все из зеленой стручковой фасоли.



20 Внимание на кабачки! Эти огородные скромники легко превращаются в деликатес.



46 Сладкое на завтрак – почему бы и нет? Просто сделаем сладости полезными!



40 Лучшая часть куриной тушки – это... крылышки. Приготовьте и убедитесь!



48 Заварное тесто, йогуртовый крем и море фруктов – потрясающий летний десерт!



38 Стамбул – подлинный рай и для любителей истории, и для исследователей изысканной гастрономии.



Сочный АВГУСТ

Борец за стройность

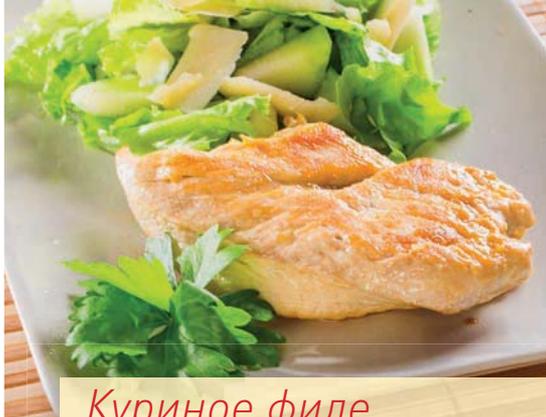
Несмотря на высокое содержание глюкозы, инжир можно смело рекомендовать тем, кто мечтает похудеть: он обладает свойством препятствовать образованию жира в организме. Кроме того, инжир богат клетчаткой, которая нормализует работу пищеварения и улучшает обмен веществ.



Десерт с инжиром

Свежий инжир (400 г) вымыть, обсушить, нарезать дольками и залить **500 мл абрикосового сока**. Оставить на 20 мин при комнатной температуре. **Рубленый миндаль (100 г)** обжарить на сковороде без жира и дать хорошо остыть. Инжир с соком поставить на огонь, довести до кипения и сразу снять с огня. Дать остыть и разложить по креманкам. Посыпать рубленым миндалем и **цедрой 1/2 лимона**. **Сливки 33%-ной жирности (200 мл)** взбить миксером с **50 г сахара** и украсить десерт сверху.





Куриное филе с салатом из дыни

Куриное филе (2 шт.) вымыть, каждое разрезать на 2 части и слегка отбить. **Чеснок (2 зубчика)** пропустить через пресс и перемешать с **2 стол. ложками сока лимона**. Получившейся смесью натереть куриное филе и обжарить на **3 стол. ложках растительного масла**. **Мякоть дыни (400 г)** нарезать ломтиками. **Салат (100 г)** порвать, затем перемешать с дыней и **100 г тертого сыра**. Посолить, поперчить и полить **4 стол. ложками оливкового масла**. Подать вместе с куриным филе.



Царица бахчи

Дыня традиционно присутствовала в меню прекрасных обитательниц гаремов восточных правителей. И не зря! Благодаря комплексу витаминов употребление мякоти этого плода значительно улучшает структуру волос, кожи, ногтей. Да и омолаживающие свойства дыни не подлежат и не подлежали сомнению. Что ж, август – самое время проверить на практике этот секрет красоты!

Это интересно



Поедем на пикник?

Выбрать лучшее место для отличного отдыха на природе поможет новый онлайн-ресурс "Карта пикников "Боржоми", созданный одноименной маркой минеральной воды. На сайте представлена вся необходимая информация для планирования пикника: лучшие места, причем не только Москвы и Подмосковья, но и Украины, а также Белоруссии с подробными картами проезда, разрешенные водоемы для рыбалки и купания, наличие оборудованных мест для игр. Кроме того, вы сможете узнать секреты приготовления маринадов для мяса и рыбы от профессиональных шеф-поваров, а также советы по планированию летнего меню. www.picnic.borjomi.com

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С 1 ПО 31 АВГУСТА

МАКСИМУМ БЕЛКА (мясо, молоко, кисломолочные продукты, орехи):
04.08, 13.08

МИНИМУМ УГЛЕВОДОВ (сахар, выпечка, мед, алкоголь): 02.08, 09.08, 14.08, 20.08, 24.08, 28.08

БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ: 01.08, 08.08, 19.08, 26.08

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ ОВОЩИ И ФРУКТЫ:
06.08, 18.08, 21.08, 29.08

МОЛОЧНЫЕ ДНИ: 03.08, 12.08, 17.08, 30.08

МЕНЬШЕ ЖИРОВ:

05.08, 10.08, 15.08, 23.08, 25.08

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА:

07.08, 16.08, 22.08, 27.08

ОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

СОЛИ: 11.08, 31.08



Закуска с песто

Для соуса песто **100 г базилика** промыть, обсушить, оборвать листики. **Чеснок (3 шт.)** очистить и выложить в чашу блендера с базиликом и **100 г кедровых орешков**. Продукты измельчить и взбить, постепенно вливая **100 мл оливкового масла**. Немного посолить и поперчить. **Луковицу** очистить и нарезать тонкой соломкой. **Щавель (70 г)** промыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце, порвать и перемешать с луком. **Крепкие спелые помидоры (4 шт.)** вымыть и нарезать тонкими кружками. На большое блюдо уложить слоями помидоры, приготовленный соус песто и лук, смешанный со щавелем. Оставить на 15 мин при комнатной температуре и подать на стол.



Nestlé Правильное Питание

На здоровье!

Формирование у детей правильного подхода к питанию – цель программы "Разговор о правильном питании", разработанной в Институте возрастной физиологии Российской академии образования совместно с компанией "Нестле". За 16 лет работы проекта около 90 % родителей отметили, что они получили реальную помощь в организации детского питания, 87 % сообщили о положительных изменениях в пищевых привычках детей. А сами дети едины во мнении о том, что им очень нравится такое обучение! Более подробная информация на сайте www.prav-pit.ru.

Мясоедам на заметку

Употребление помидоров способствует лучшему усваиванию тяжелой белковой пищи: диетологи настаивают, что в этом случае количество токсинов в кишечнике значительно снижается.



Обед для всей семьи

С итальянским акцентом

Вы без труда приготовите дома знаменитые блюда одной из самых почитаемых кухонь в мире: состав их очень прост!

Суп минестроне

Густой овощной суп с макаронами

На 4 порции:

➤ 1 морковь ➤ 1 стебель лука-порея
➤ 1 луковица ➤ 2 зубчика чеснока ➤ 50 мл растительного масла ➤ 150 г стручковой фасоли ➤ 3 помидора ➤ 1,5 л овощного бульона ➤ 120 г макарон ➤ несколько веточек базилика ➤ молотый черный перец ➤ соль

1 Овощи вымыть и очистить. Морковь и лук-порей нарезать кружками, луковичку и чеснок порубить. В кастрюле нагреть масло и обжаривать рубленый лук с чесноком 3 мин. Добавить морковь и лук-порей, через 5 мин – фасоль. Влить 2 стол. ложки бульона и тушить 10 мин на слабом огне.

2 Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на 30 с в кипящую воду, очистить и измельчить блендером. Добавить в кастрюлю и тушить 5 мин. Влить бульон, посолить, довести до кипения и варить 5 мин. Положить макароны и варить еще 10 мин. Готовый суп поперчить, украсить зеленью.



Приготовление: 40 мин

В 1 порции 280 ккал, 6 г белков, 15 г жиров, 19 г углеводов



Приготовление: 2 ч

В 1 порции 390 ккал, 28 г белков, 18 г жиров, 22 г углеводов

Панна-котта с киви и мятой

Нежный сливочный десерт с фруктовым соусом

На 4 порции:

10 г желатина замочить в небольшом количестве воды (ок. 3 стол. ложек), дать набухнуть. 250 мл сливок нагреть с 4 стол. ложками сахара, дать сахару раствориться и снять с огня. Желатин отжать, добавить в сливки и перемешивать, пока он полностью не растворится. Разлить сливочную смесь по порционным формочкам, дать ей остыть и убрать в холодильник до затвердения. 2 киви среднего размера вымыть, очистить, мякоть мелко нарезать. 2 веточки мяты ополоснуть, обсушить, листики оборвать. Киви и мяту пюрировать блендером. Формочки с загустевшим сливочным кремом вынуть из холодильника. Острым ножом отделить крем от стенок формочек, опрокинуть на десертные тарелки. Полить панна-котту соусом из киви и мяты и убрать в холодильник на 10–15 мин. Перед подачей хорошо украсить десерт свежими листиками мяты.



Приготовление: 1 ч

В 1 порции 580 ккал, 34 г белков, 20 г жиров, 29 г углеводов

Телятина по-милански

Запеченная с баклажаном, луком и сладким перцем

На 4 порции:

➤ 3 зубчика чеснока ➤ 800 г телятины
➤ 2 луковицы ➤ 3 стручка сладкого перца (красный, желтый, зеленый) ➤ 1 баклажан
➤ 4 клубня картофеля ➤ 6 стол. ложек оливкового масла ➤ 1 стол. ложка соевого соуса ➤ листики базилика для украшения
➤ молотый черный перец ➤ соль

1 Чеснок очистить и истолочь. Мясо вымыть, обсушить и разрезать на четыре ломтика. Натереть ломтики мяса половиной чесночной массы, посолить, поперчить и оставить на 30 мин.

2 Лук очистить и нарезать толстыми кольцами. Сладкий перец разрезать вдоль на четвертинки и удалить семена. Картофель очистить и вместе с баклажаном нарезать кружками. Мясо обжаривать на 2 стол. ложках масла по 7 мин с каждой стороны и переложить в форму. По отдельности обжарить на 2 стол. ложках масла лук, перец и баклажаны. Выложить овощи в форму к мясу и запекать в духовке 15 мин при 190°.

3 Для соуса чеснок смешать с оставшимся маслом, соевым соусом и молотым черным перцем. Готовое блюдо украсить листиками базилика и полить чесночным соусом.