

Издательский дом "Бурда"

Лиза
Приятного аппетита!

Готовить с душой, есть с удовольствием

Приятного аппетита!

№ 9/2015

Фаршированные груши
с грецкими орехами под
медовым соусом, с. 46



РОСКОШНЫЕ ОБЕДЫ

ИЗ ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ

ФОКУС НА БРЫНЗУ

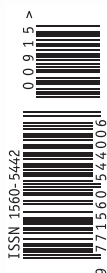
рассольный сыр в закусках
и основных блюдах с. 40–41

В МЕНЮ:

ВИНОГРАД, ГРИБЫ,
БЕЛАЯ РЫБА, СВЕКЛА,
САДОВЫЕ ФРУКТЫ

Угощает осень

КУЛИНАРНЫЕ ИЗЫСКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



с. 14

Деликатесы из грибов



с. 18

Великолепные шницели



с. 36

Очень вкусная диета

Дорогие читатели!

Меню в этом месяце обещает быть особенно изысканным: дополним привычные продукты виноградом и введем в рацион лесные грибы. Будет вкусно!

Аппетитные новости

6-7 Щедрый сентябрь

Обед для всей семьи

8 В честь осени

Форум

9 Любимый десерт

Блюда сезона

10-11 С приятной кислинкой

Новинки из гастронома

12 Только позитив!

Тонкости домашней кухни

14-15 Лесное раздолье

Старые рецепты по-новому

18-19 Любимые шницели

Продукт

20-21 Рыбка золотая

Для красоты и здоровья

22 Болесть запрещается!

Готовить ПРОСТО!

23-30 Мастер-класс для начинающих

Фуршет

31 Ай да колобки!

Простые идеи

32-33 Красавица свекла

Без особых затрат

34-35 Хлебная мастерская

Вкусная диета

36-37 Будьте здоровы!

Кулинарное путешествие

38-39 Тунис. Арабская сказка

Крупным планом

40-41 В фокусе – брынза

Кулинарная студия

42-43 Хрустящие закуски

Новинки для вашей кухни

44 Идеальный баланс

Сладкоежкам на радость

46-47 К осеннему чаепитию

Шаг за шагом

48 Творожный торт с кокосовой стружкой



10 Секрет безусловного успеха и основных блюд и закусок – в ягодах!



20 Объявляем рыбный день. Рыбу возьмем недорогую, но обед будет роскошный!



32 Сочную красную свеклу вполне можно превратить в продукт класса люкс.



34 Приготовим полноценный обед из... хлеба. Пшеничный, лаваш, ржаной – все в дело!



40 В наших рецептах брынза звучит лучше любых заморских сыров!



42 Очень вкусные и полезные снеки? Да, такое возможно. Готовим мелкие закуски своими руками!



"Железная" ягодка!

Одним из самых важных достоинств ежевики является высокое содержание железа, благодаря которому гемоглобин крови повышается, мышцы быстрее и лучше насыщаются кислородом, все системы организма работают лучше, самочувствие улучшается.



Десерт со сливами и ежевикой

Сливы (300 г) вымыть, каждый плод разделить пополам и удалить косточки.

Ежевика (250 г) вымыть и вместе со сливами сложить в кастрюлю. Добавить **3 стол. ложки меда**, влить 3 стол. ложки воды и варить на маленьком огне 5 мин. Снять с огня и дать остыть. **Сдобное печенье (100 г)** сложить в плотный пакет и измельчить скалкой. Небольшую часть крошки (2 стол. ложки) отложить для украшения, остальное перемешать с **500 мл натурального йогурта**. Половину массы разложить по бокалам, сверху выложить сливы с ежевикой и накрыть йогуртовой массой. Слои повторить. Убрать десерт в холод на 1 ч. Перед подачей посыпать оставшейся крошкой.

Щедрый СЕНТЯБРЬ





Суп с репой

Говядину (500 г) нарезать кубиками и подрумянить в кастрюле на **2 стол. ложках растительного масла**. Влить 1,5 л воды и варить 40 мин. Очищенные **корень сельдерея (100 г)** и **2 моркови** натереть на терке, добавить в бульон с мясом и варить 5 мин. **Репу (4 шт.)** нарезать соломкой, варить 5 мин, затем откинуть на сито и обдать холодной водой. **Белую часть 1 стебля лука-порея** нарезать колечками, вместе с репой положить в сотейник с мясом и овощами, варить 7 мин. **Помидоры (2 шт.)** очистить и мелко нарезать. Добавить в суп, посолить, поперчить и варить 5 мин.



Стянем-потянем...

Этот сказочный корнеплод достоин особого внимания молодых мам. Во-первых, репа прекрасно усваивается, а во-вторых, является непревзойденным источником кальция среди овощей. Поэтому ее стоит включать в состав детского овощного пюре или добавлять в суп.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

МАКСИМУМ БЕЛКА (мясо, молоко, кисломолочные продукты, орехи):
16.09, 21.09

МИНИМУМ УГЛЕВОДОВ (сахар, выпечка, мед, алкоголь): 05.09, 10.09, 15.09, 24.09, 28.09

БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ: 01.09, 13.09, 22.09, 27.09

ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

04.09, 09.09, 20.09, 26.09, 29.09

МОЛОЧНЫЕ ДНИ: 06.09, 14.09, 25.09

МЕНЬШЕ ЖИРОВ:

02.09, 07.09, 12.09, 17.09, 30.09

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА:

03.09, 11.09, 19.09, 23.09

ОГРАНИЧЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

СОЛИ: 08.09, 18.09



Фаршированный лук

Красные луковичы (4 шт.) очистить и разрезать поперек пополам. Затем аккуратно удалить сердцевину, чтобы получились «чашечки» со стенками толщиной 1 см. Сбрызнуть **3 стол. ложками сока лимона**. Оставшийся лук порубить и подрумянить на **2 стол. ложках растительного масла**. **Стручок сладкого перца** нарезать очень мелкими кубиками. Добавить к луку, посыпать **1 чайн. ложкой специй для плова** и жарить 5 мин. **Рубленую баранину (400 г)** соединить с **2 стол. ложками мелко нарезанной кинзы** и жареным луком с перцем. Посолить и поперчить. Получившейся смесью начинить половинки лукович, завернуть в фольгу и запекать в духовке 25 мин при 180°.



От семи недов

Помимо антисептических и бактерицидных свойств репчатый лук также обладает способностью улучшать обмен веществ и избавлять организм от лишней жидкости. Незаменимый продукт для тех, кто мечтает похудеть.

Это интересно



Будьте на связи!

Известно, что кофе не только дарит бодрость, но и благотворно влияет на настроение. А теперь улучшить его станет еще проще! Просто купите растворимый кофе "Жокей" в любой упаковке с 15.09 по 31.12.2015 и получите деньги на телефон для общения с самыми любимыми людьми. Все подробности акции можно узнать на сайте кофе www.jockey-promo.ru или по телефону 8-800-333-54-00.



Из лета — в осень!

Неосомненно, нас еще ждет немало теплых деньков, идеальным сопровождением которых может стать белый кислый квас "Семейный секрет" от "Очаково", который изготовлен с использованием пшеничного солода и цельного зерна ржи. Этот напиток не только отлично освежает, но и одаривает организм целым набором витаминов и микроэлементов. Прогдегустировать квас можно будет на Burda Media Fest, который пройдет 23 августа в "Музееоне".

Приятного аппетита! 7

Обед для всей семьи

В честь ОСЕНИ

Из нового урожая фруктов, орехов и овощей приготовим согревающий суп, вкусный гарнир к мясу и знаменитый американский десерт.

Запеченная свинина

С сочным гарниром из груш

На 4 порции:

➤ 1 кг свиного окорока ➤ 1 стол. ложка сушеного тимьяна ➤ 3 луковицы ➤ 4 зубчика чеснока ➤ 250 мл сухого вина ➤ по 2 стол. ложки растительного и сливочного масла ➤ 1,5 стол. ложки сахара ➤ сок 1/2 лимона ➤ соль ➤ молотый черный перец ➤ 4 груши

1 Мясо посолить, присыпать тимьяном, залить вином и 8 ч мариновать в холоде.

2 Маринад собрать, мясо обсушить и обжарить на растительном масле со всех сторон. Нагреть духовку до 180°. Чеснок очистить, 1 луковицу разрезать на четыре части и выложить в форму к мясу. Запекать 30 мин. Влить маринад и запекать 1,5 ч.

3 Для гарнира оставшийся лук нарезать, груши очистить и тушить в кастрюле на сливочном масле 10 мин, добавив соль, са-

хар, сок лимона и перец. Готовое мясо накрыть фольгой на 15 мин. Подать с гарниром, нарезав ломтиками.



Приготовление: 3 ч
В 1 порции 365 ккал, 23 г белков, 18 г жиров, 11 г углеводов



Приготовление: 50 мин
В 1 порции 405 ккал, 11 г белков, 21 г жиров, 40 г углеводов

Кофейный брауни с орехами

Десерт на основе шоколада

На 8 порций

Из **1 стол. ложки молотого кофе** и **100 мл воды** сварить крепкий напиток, процедить. **200 г шоколада** поломать на мелкие кусочки и растопить на горячей водяной бане. Влить кофе и осторожно перемешать. Добавить **150 г сливочного масла**, нарезанного кубиками, и держать, помешивая, на водяной бане, пока масса не приобретет однородную консистенцию. Дать остыть. **1 яйцо** разделить на белок и желток. К кофейно-шоколадной массе подмешать желток. Просеять на массу **100 г муки** с **2 стол. ложками порошка какао** и **1 чайн. ложкой разрыхлителя**, перемешать. Белок взбить со **100 г сахара** в крепкую пену и вместе с **2 стол. ложками рубленых грецких орехов** добавить в шоколадное тесто. Нагреть духовку до 180°. Тесто выложить в выстланную бумагой для выпекания форму, разровнять и выпекать 35–40 мин. Готовому брауни дать остыть в форме, затем вынуть и нарезать ломтиками. Перед подачей посыпать десерт **сахарной пудрой**.

Тыквенный суп

Любите острое? Приправьте готовое блюдо порошком карри

На 4 порции:

➤ 2 моркови ➤ 2 клубня картофеля ➤ 1 луковица ➤ 2 стол. ложки оливкового масла ➤ 200 г мякоти тыквы ➤ 1 стакан молока ➤ соль ➤ 1/3 чайн. ложки молотого красного перца

1 Морковь и картофель вымыть и очистить. Картофель нарезать мелкими кубиками, а морковь – тонкой соломкой.

2 Лук очистить и порубить. На сковороде нагреть оливковое масло и обжаривать рубленый лук 5 мин. Добавить морковь и готовить, помешивая, еще 5 мин.

3 В кастрюле довести до кипения 2 л воды, немного посолить, положить обжаренный лук с морковью и варить на среднем огне 5 мин. Добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 10 мин.

4 Мякоть тыквы нарезать мелкими кубиками, положить в суп и варить 5 мин. Снять суп с огня и дать ему слегка остыть. Овощи протереть через сито или пюрировать погружным блендером с бульоном.

5 Развести тыквенный суп-пюре молоком, посолить по вкусу и довести до кипения. Готовый суп приправить красным перцем и, по желанию, посыпать сухариками.

Приготовление: 45 мин
В 1 порции 287 ккал, 6 г белков, 3 г жиров, 16 г углеводов

