

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№6 / 2019

ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И СУПЫ



12+

ISSN 2597-8816



9 177222 663899 2 1 9 0 0 6

Фото: Lyudmila Mikhailovskaya / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

Домашний повар^{СВ} Кухни народов мира

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Грузинская
Армянская
Азербайджанская



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

В продаже с 15 июня!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести номера Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»».
Доставка по всей России. **8-800-100-67-14** ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

4 ОТ РЕДАКЦИИ

ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

- 8 Соус винегрет
- 9 Соус бальзамик
Цитрусовая заправка
- 10 Соус песто
- 11 Йогуртовая заправка для салатов
Горчично-медовая заправка
для салатов
- 12 Майонез из сметаны

САЛАТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

- 14 Салат из крапивы со щавелем
- 15 Салат с рукколой
Черемша по-корейски
- 16 Салат с фенхелем и лососем
- 17 Салат с латуком и зеленью
Свежий салат
под сливочно-лимонным соусом
- 18 Очищающий салат

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

- 20 Летний салат «Свежий»
- 21 Салат из пекинской капусты
с ветчиной и перцем. Салат «Лежер»
- 22 Салат с помидорами, семгой
и сухариками
- 23 Салат из репы с морковью и чесноком
Салат «Ташкентский» из редьки
- 24 Греческий салат со сливочным муссом
- 25 Салат из стручковой фасоли
и белых грибов
Салат из молодого картофеля
- 26 Салат из кабачков и цветной капусты
- 27 Капуста «Провансаль» со свеклой
Салат из сырой свеклы с чесноком
и майонезом
- 28 Винегрет из печеных овощей
- 29 Салат с перцем «Боярский»
Салат из брокколи с яйцом
- 30 Испанский салат
из овощей с креветками

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

- 32 Фруктовый салат «Аромат лета»
- 33 Фруктовый салат с орехами

- Фруктовый салат с йогуртом в дыне
- 34 Салат из арбуза с грушей и творогом

ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ
СУПЫ И ОКРОШКА

- 36 Окрошка по историческому рецепту
- 37 Окрошка на кефире со щавелем
Окрошка с малосольной семгой
- 38 Окрошка с треской
- 39 Окрошка на минералке с колбасой
Вкусная окрошка с заправкой
- 40 Классическая ботвинья
- 41 Ботвинья с мидиями и креветками
Летняя тюря
- 42 Диетический свекольник
- 43 Свекольник с заправкой
из малосольных огурчиков
- 44 Щучина

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

- 46 Литовский холодник
- 47 Таратор из Болгарии
Французский суп вишисуаз
- 48 Узбекский чалоп
- 49 Испанский суп гаспачо. Огуречный
гаспачо с арбузом и мятой
- 50 Холодный суп куки
- 51 Мацнабрдош (армянская окрошка)
Венгерский холодный вишневый суп
- 52 Азербайджанская довга

ГОРЯЧИЕ ЛЕТНИЕ СУПЫ

- 54 Летний борщ
- 55 Щи из крапивы и щавеля
- 56 Крем-суп из белых грибов
- 57 Суп из лисичек
- 58 Летний суп с фрикадельками
- 59 Суп из цветной капусты и кабачков

ДЕСЕРТНЫЕ СУПЫ

- 62 Фруктовый суп с ленивыми варениками
- 63 Клубничный суп с пломбиром
Мандариновый суп
- 64 Фруктово-ягодный суп с рисовыми
чипсами
- 65 Милосупа. Суп из черешни и апельсинов



«Домашний повар». Выпуск № 6 (26)/2019

«Летние салаты и супы».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «ИД «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 29.05.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 29.05.2019 г.

Дата выхода в свет: 08.06.2019 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 302 000 Номер заказа ТД-3105

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

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media
Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ» и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Что такое лето? Отдых, солнце, беззаботные деньки? Да, конечно. Но это еще и неизменный источник кулинарного вдохновения. Поэтому что палитра ингредиентов становится настолько разнообразной, что даже далекие от кулинарии люди готовы часть досуга посвятить созданию вкусного шедевра. Овощи, грибы, зелень особенно хороши в свежем, а не замороженном виде. Так давайте насладимся ими в полной мере! Для этого мы подготовили этот сборник рецептов, в котором вы найдете:

- ♥ идеи свежих летних салатов из сезонных овощей: редиса, щавеля, огурчиков, помидоров и т. д.;
- ♥ рецепты заправок, которые сделают ваши салаты изысканными и пикантными;
- ♥ советы по приготовлению супов: освежающих холодников, легендарной окрошки, щавелевого борща и яркой ботвиньи;
- ♥ рецепты ягодных и фруктовых супов, которые наверняка станут любимыми у детей любого возраста!

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДОБАВЛЯТЬ
В ВАШИ БЛЮДА ЩЕПОТКУ РАДОСТИ
И ПУЧОК БЕЗЗАБОТНОСТИ!

О летних салатах и супах



Андрей Фролов, Shutterstock.com

- Чем мельче порезаны ингредиенты, тем меньше в блюде чувствуются нотки отдельных продуктов.

- Салатная заправка должна объединять все вкусы в блюде. К овощным салатам подходят и заправки на основе растительного масла, и на основе кисломолочных продуктов.

- Холодные овощные супы не стоит оставлять на потом. Они вкусны «из-под ножа» – то есть только что приготовленные. Поэтому делать их лучше столько, сколько семья съест за один присест.

- Чтобы вкус овощей в летних супах хорошо ощущался, не стоит готовить их на слишком насыщенном мясном или курином бульоне. Используйте бульон на второй воде. Кстати, это и для здоровья гораздо полезнее!

Природная кладовая приоткрывает нам доступ к своим богатствам в виде свежих овощей, фруктов и зелени совсем не надолго. Всего лишь 3-4 месяца в году у нас есть возможность готовить и кушать еду из свежайших ингредиентов, которые вот только что с грядки. Давайте же воспользуемся этой возможностью сполна! А для этого учтем ряд важных моментов.

- Основу салата (ингредиент, которого больше всего) составляет продукт с не очень ярким вкусом. Овощи и зелень отлично для этого подходят.

- Продукты с острым или пикантным вкусом нужно добавлять понемногу и осторожно, чтобы они лишь подчеркнули сочетание ингредиентов, но не заглушили его.

- При термической обработке большинство овощей теряет свои полезные свойства. Поэтому лучше готовить их по принципу итальянской пасты: оставлять слегка хрустящими, «аль денте».

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU
№ 11 (82)
8 - 21 июня
2019 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

СКАНВОРДЫ
КРОССВОРДЫ
ЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАДАЧИ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**ГРУДНЫЕ
СБОРЫ**
ЛЕЧИМ КАШЕЛЬ ГРАМОТНО

**ВЫБИРАЕМ
САДОВЫЙ
ИНВЕНТАРЬ**
...ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**КАК ВЫЛЕЧИТЬ
ЯЧМЕНЬ**
СОВЕТУЕТ ДОКТОР

**ПОЛЬЗА
САЛАТА**
КАК ВЫБРАТЬ, СЪЕСТЬ И
СОХРАНИТЬ



**ГИНЕКОЛОГ
ЕВГЕНИЯ НАЗИМОВА:**
ЭНДОМЕТРИОЗ – БОЛЕЗНЬ
XXI ВЕКА, НО И ЕЁ МОЖНО
УСМИРИТЬ

ISSN 2414-4940
9 177 23 09 16 8 2 0 0 7 1 9 0 1 1

© 2019 Anamed Darroon, Africa South, Voltaire/ Shutterstock.com

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 8 июня!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

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



ЗАПРАВКИ И СОУСЫ

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

Заправки – тот вид кулинарного творчества, в котором хозяйюшка может проявить свои творческие способности в полной мере. Чаще всего в состав входят вполне доступные продукты и специи, но их сочетание может стать совершенно изумительным и придать неожиданную вкусовую нотку даже давно известным блюдам. Вот и в наших рецептах, хоть и даны определенные пропорции, есть возможность экспериментировать и подстраивать их под свой вкус. К чему мы вас с удовольствием и призываем!



Если до-
бавить перед
взбиванием к ук-
сусу измельченные
средиземноморские
или прованские травы,
то соус приобретет
замечательный
аромат.

Соус винегрет

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. л. белого
винного уксуса

6 ст. л. оливкового масла

0,5 ч. л. черного перца
горошком

0,5 ч. л. крупной соли

Для соуса с желтком:

2 ст. л. сухого белого вина

6 ст. л. рафинированного
растительного масла

1 ч. л. соли

0,5 ч. л. черного
перца горошком

0,5 ч. л. дижонской
горчицы

3 желтка сваренных
вкрутую яиц

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Растереть в ступке соль с черным перцем до порошкообразного состояния. Высыпать специи в стеклянную баночку (с крышкой).

2 Добавить белый винный уксус, закрыть крышкой и взбивать энергично до состояния однородной эмульсии. Влить оливковое масло и повторно взбить до эмульсии.

3 Дать постоять баночке с соусом в холодильнике 1 час. Перед заправкой тщательно перемешать.

4 Для приготовления густого белого, похожего на майонез соуса винегрет используют желтки яиц.

5 Растворить в сухом вине соль и перец, растереть в порошок. Добавить горчицу и взбивать венчиком.

6 Желтки растереть и ввести в смесь. Напоследок медленно, капля за каплей, добавлять растительное масло, взбивая венчиком.

7 Должна получиться густая кремообразная масса.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Важно смешивать все ингредиенты комнатной температуры. Особенный вкус даст замена половины винного уксуса такой же частью лимонного сока.

● Зачастую 2 зубчика чеснока измельчают и добавляют к соли и перцу перед измельчением. Готовый соус можно хранить в холодильнике, перед употреблением взмешивать.



4
порции



26
кКал



10 минут +
1 час

Соус бальзамик

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной
капусты
0,5 стакана
бальзамического уксуса
150 г сахара
1 ч. л. корицы
6 бутонов гвоздики
несколько
ягод можжевельника
(при наличии)



6
порций



19
кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В небольшую кастрюлю с толстым дном влить уксус.
2 Добавить сахар и поставить на средний огонь, помешивая и растворяя сахар. Когда сахар растворится, добавить корицу и гвоздику. Убавить огонь до самого малого, варить, помешивая, 40-50 минут, не накрывая крышкой.
3 Объем соуса должен уменьшиться в половину. Соус должен загустеть до консистенции жидкого меда. Снять соус с огня и горячим процедить. Украшать блюда бальзамиче-



ским соусом удобно кондитерским шприцем.

Цитрусовая заправка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 ч. л. тертой цедры
грейпфрута
0,5 стакана
сока грейпфрута
1 ч. л. тертой цедры
апельсина
0,5 стакана
сока апельсина
1 ч. л. тертой
цедры лимоны
3 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
соль и черный
перец по вкусу



5
порций



53
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для подготовки ингредиентов заправки грейпфрут, апельсин и лимон хорошо промыть, обдать кипятком и вытереть насухо. Небольшой кусок пергаментной кулинарной бумаги наколоть на острия самой мелкой терки. Натереть цедру грейпфрута через бумагу, стараясь не задеть белую часть, которая обла- дает горьким привкусом.
2 Снять бумагу с терки и собрать остатки цедры с нее. Оставшуюся мякоть очистить от белой оболочки и пленок с перегородками. Выжать сок. Таким же образом приготовить цедру и сок апельсина и лимона. Под-



готовленные цедру, сок и остальные ингредиенты выложить в чашу блендера и взбить до однородного состояния.

3 После заправки летнего салата остатки заправки можно хранить в холодильнике до 3 суток.



Соус песто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 80 г листьев свежего базилика
- 40 г очищенных кедровых орехов
- 60 г сыра пармезан
- 40 г овечьей брынзы
- 3 зубчика чеснока
- 80 г оливкового масла первого отжима
- морская соль по вкусу



10 порций



226 кКал



20 минут (без отстав.)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Листья базилика (не очень большие) вымыть и обсушить бумажными полотенцами.
- 2** Два вида сыра натереть на терке.
- 3** Немного поджарить кедровые орешки на раскаленной сковороде 2-3 минуты.
- 4** Выложить очищенный и измельченный чеснок в мраморную ступку, добавить кедровые орешки. Посолить морской солью немного, положить базилик.
- 5** Размолоть ингредиенты в ступке круговыми движениями.
- 6** При достижении консистенции зеленого крема добавить к соусу тертый сыр.
- 7** Растереть смесь пестиком в ступке, в конце добавить оливковое масло и еще растереть.
- 8** Иногда вместо базилика в соусе песто растирают черемшу, а вместо кедровых орехов используют миндаль.
- 9** Готовый неиспользованный соус песто можно хранить в холодильнике, залив оливковым маслом и закрыв крышкой.

ДУШИСТОЕ ГРИБНОЕ МАСЛО

- Перемолоть горсть сухих белых грибов в кофемолке в пыль. Выложить ее в чистую бутылочку, залить стаканом оливкового масла первого отжима. Дать настояться 2-3 часа. Перед заправкой салатов взболтать.

Йогуртовая заправка для салатов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан натурального йогурта
2 ч. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока
4 ч. л. соевого соуса
смесь итальянских специй
щепотка цедры лимона
черный молотый перец по вкусу



5 порций



24 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выложить в емкость стакан натурального (без наполнителей) йогурта. Вместо йогурта можно использовать нежирную сметану.
- 2 Очистить и измельчить чеснок через пресс.
- 3 Добавить к йогурту измельченный чеснок и итальянские травы.
- 4 Посыпать по вкусу черным молотым перцем.
- 5 Вылить сок лимона и щепотку лимонной цедры.
- 6 Добавить соевый соус и тщательно перемешать до однородного состояния.



- 7 Дать настояться в холодильнике полчаса. Неиспользованный соус перелить в баночку и хранить в холодильнике 2-3 дня.

Горчично-медовая заправка для салатов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ст. л. меда
2 ст. л. лимонного сока
3 ч. л. горчицы
2 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока по желанию
мускатный орех и соль по вкусу



6 порций



133 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать мед (лучше – липовый) с горчицей в мисочке, оставить на несколько минут, чтобы горчица растворила мед. Горчицу можно использовать как острую, так и нежную. Оригинальный вкус приобретет соус, если добавить горчицу с зёрнами.
- 2 После растворения перемешать мед с горчицей. Добавить лимонный сок и снова перемешать венчиком.
- 3 Влить оливковое или растительное масло. Можно добавить измельченный чеснок по желанию.
- 4 Хорошо перемешать заправку венчиком и пере-



- ложить в баночку. Использовать после приготовления, хранить в холодильнике несколько суток.

Майонез из сметаны



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана сметаны
- 5 ст. л. рафинированного растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли



8 порций



258 кКал



30 мин. + 1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Вылить в миску сметану, добавить лимонный сок, перемешать и дать постоять 20 минут.
- 2** Добавить горчицу, черный молотый перец, сахар и соль. Хорошо взбить венчиком.
- 3** Растительное масло вылить в пластиковую бутылочку, в крышке сделать отверстие.
- 4** Вливать масло в смесь тонкой струйкой, постоянно взбивая.
- 5** Взбивать, пока сметанная масса не загустеет.
- 6** Пропорции ингредиентов можно менять по вкусу. Если не хватает остроты – добавить горчицы. Для более густой консистенции можно добавлять тонкой струйкой и взбалтывать растительное масло.
- 7** Если добавить мелко измельченный чеснок в основу соуса, то получится чесночный майонез.
- 8** Добавив в основу мелко порезанную зелень базилика, укропа и орегано, можно получить «зеленый» майонез.
- 9** Полученный соус с добавками нужно настоять в холодильнике не менее 1 часа.

МАЙОНЕЗ С ЖЕЛТКАМИ

- Растереть 2 вареных желтка с куркумой и перцем. 50 г творожной массы взбить, смешать с ингредиентами основного рецепта, перемешать блендером.



САЛАТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

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

Признайтесь: многие из нас с пренебрежением относятся к блюдам, где первую скрипку играет зелень. «Трава безвкусная», – говорим мы и переводим свой взгляд на огурчики и помидорчики. Но на самом деле такая позиция говорит лишь об одном: вы просто не знаете, как приготовить эту зелень вкусно. Настоятельно рекомендуем: испытайте наши рецепты в действии, и вы убедитесь, что из зелени можно готовить изысканные блюда! Тем более что сезон их не так долгов, чтобы они успели надоесть. Витаминизируйтесь на здоровье и со вкусом!

Салат из крапивы со щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крапивы

100 г щавеля

4 яйца

5 ст. л. растительного масла

пучок петрушки

0,5 пучка зеленого лука

зеленый чеснок по вкусу

соль и черный перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.
- 2 Крапиву хорошо промыть и залить крутым кипятком на 2 минуты. Отбросить на дуршлаг, промыть холодной проточной водой. Отжать и высушить бумажным полотенцем. Готовую крапиву мелко нарезать ножом или измельчить руками.
- 3 Зеленый чеснок, петрушку и зеленый лук промыть и также высушить бумажным полотенцем. Нарезать мелко.
- 4 Нарезанные ингредиенты высыпать в миску, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.
- 5 Добавить растительное масло и тщательно перемешать. Для разнообразия можно добавить в салат тертый сыр или порезанные на средней терке малосольные огурцы.

ЗАГОТОВЛИВАЕМ КРАПИВУ

Для салата нужно использовать молодые листья и верхние нежные стебли. Обрывать здоровые зеленые растения не выше 20 см в перчатках. Оптимальное время сбора крапивы – утром или после дождя. Срезать крапиву лучше острым ножом.



6 порций



38 ккал



20 минут

Салат с рукколой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г рукколы
- 4 помидора черри
- 6 перепелиных яиц
- 200 г сыра пармезан
- 2 листа салата-латука
- 1 ст. л. уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и разрезать пополам.
- 2** Помидоры черри промыть и также разрезать пополам.
- 3** Твердый сыр нарезать на мелкой терке.
- 4** Для заправки тщательно перемешать в чашке оливковое масло и уксус, посолить по вкусу.
- 5** Рукколу и салат-латук вымыть, высушить и порвать руками на мелкие части в глубокую миску. Хорошо перемешать.
- 6** Добавить помидоры и заправку, еще раз перемешать.



- 7** При подаче готовый салат выложить на тарелки, сверху выложить яйца и посыпать тертым сыром.

Черемша по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пучок молодой черемши
- 1 средняя морковь
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 10 г готовой корейской приправы
- соль и черный перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Черемшу промыть, выложить в кипящую воду. Поварить 1-2 минуты.
- 2** Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Побеги обсушить и нарезать на кусочки. Выложить в миску.
- 3** Очищенную и вымытую морковь натереть на терке для корейской моркови. Добавить к черемше.
- 4** Насыпать приправу, немного посолить.
- 5** Раскалить на сковороде оливковое и подсолнечное масло. Перелить в миску и быстро перемешать.



- 6** Остудить и поставить в холодильник мариноваться перед подачей.

Салат с фенхелем и лососем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 фенхель
200 г слабосоленого лосося
пучок салата
небольшой пучок зелени (петрушка, укроп, кинза)
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. жидкого меда
1 ч. л. винного уксуса
соль и перец по вкусу



4 порции



45 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Салат разобрать на листья, как следует промыть их под проточной водой, просушить бумажными полотенцами, порвать руками на кусочки, выложить на блюдо.
- 2 Мясо лосося срезать со шкурки, нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Фенхель разрезать на четвертинки и очень тонко нашинковать. Зелень промыть и мелко порубить ножом.
- 4 Для соуса смешать в отдельной посуде масло, мед, уксус, соль и перец, хорошо перемешать вилкой или венчиком. Фенхель и зелень перемешать, выложить на салат, залить соусом.
- 5 Рядом красиво выложить ломтики лосося.

КСТАТИ

Фенхель – незаменимый овощ для тех, кто заботится о своем здоровье. Содержащиеся в нем эфирные масла обладают противовоспалительным эффектом, а волокна помогают выводить из организма токсины и способствуют правильной работе пищеварительной системы. Доказаны противораковые и сосудоукрепляющие свойства фенхеля.

Салат с латуком и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 головки лука-шалота
пучок латука
4 ст. л. винного уксуса
100 г мягкого сыра
горсть грецких орехов
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. натурального
йогурта
соль и перец по вкусу



4
порции



24
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Листья латука хорошо промыть и просушить.
- 2 Шалот нашинковать, положить в миску и залить половиной винного уксуса. Оставить мариноваться на 10 минут. Откинуть на сито.
- 3 Сыр натереть на терке, орехи порубить помельче.
- 4 Для соуса смешать оливковое масло, оставшийся уксус и йогурт, взбить, приправить солью и перцем по вкусу.
- 5 Выложить на блюдо зелень, на нее – маринованный шалот, измельченный сыр. Сверху посыпать



орехами и полить соусом. Перемешать перед самой подачей.

Свежий салат под сливочно-лимонным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок свежего
зеленого салата
по небольшому пучку
петрушки и укропа (или
кинзы, на ваш выбор)
0,5 стакана сливок 10 %
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. сахара
3 щепотки соли



2
порции



13
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Листья салата хорошо промыть и обсушить. Порвать руками.
- 2 Зелень промыть и мелко нарезать.
- 3 В сливках растворить сахар и соль, добавить лимонный сок, хорошо размешать.
- 4 Выложить салат и зелень в салатник, залить соусом, перемешать.

СОВЕТ

К такому салату отлично подойдут обжаренные на сухой сковороде кусочки белого хлеба.



Очищающий салат



ИНГРЕДИЕНТЫ:

большой кочан зеленого салата (можно использовать смесь разных салатов)
 10 черносливин
 1 яблоко
 1 морковь
 горсть изюма
 горсть орехов
 2 ст. л. очищенных семечек
 2 с. л. оливкового масла
 специи по вкусу



4 порции



34 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чернослив и изюм залить кипятком и оставить на 10 минут. Затем воду слить, чернослив мелко порезать.
- 2 Листья салата промыть в проточной воде, просушить, порвать руками.
- 3 Орехи и семечки слегка подрумянить на сухой сковороде. Орехи порубить ножом.
- 4 Яблоки и морковь очистить и нарезать соломкой.
- 5 Смешать все ингредиенты в салатнике, заправить оливковым маслом и специями. Дать настояться 5-10 минут и подать к столу.

СОВЕТЫ

- Чтобы усилить вкус, можно добавить в салат несколько капель бальзамического соуса.
- Соль в этом блюде лучше не использовать, тогда оно будет еще полезнее.
- В качестве заправки можно использовать также натуральный йогурт.
- Очищающий салат можно есть не чаще одного раза в неделю. Им хорошо заменить ужин, потому что сочетание чернослива и зелени отлично утоляет голод и не нагружает желудок.



ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

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

Ну разве сравнятся летние овощные салаты с теми, что мы готовим зимой и ранней весной из тепличной продукции? Хруст огурчика прямо с грядки, теплый сок помидоров и потрясающий аромат свежего болгарского перца – да этому сочетанию любой знаменитый ресторатор будет рад! А у нас в сезон такой вкусотищи что на даче, что на рынке – полным-полно. Значит, пора брать в руки партитуру (например, наши рецепты), дирижерскую палочку (то есть хорошо наточенный ножик для овощей) и создавать симфонию вкуса из самых разных овощных нот. Благо их гораздо больше семи!

Летний салат «Свежий»



Автор фото: GrumJam, Freest. Капризика, DroniGShutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г белокочанной
капусты

2 болгарских перца
(желтый и красный)

3 свежих огурца

4 ст. л. оливкового масла
пучок петрушки

1 ст. л. яблочного уксуса

соль и сахар по вкусу

чеснок по вкусу

итальянские травы

черный молотый перец
по вкусу



6
порций



27
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Снять с капусты верхние листья, оставшийся кочан помыть, разделить на листья и нашинковать тоненькими полосками. Выложить в глубокую миску, слегка посолить и помять руками. Оставить на 10 минут.

2 Помыть желтый и красный перцы, срезать плодоножки. Разрезать перцы пополам, удалить все внутренности и перегородки. Нарезать на тонкие полосы.

3 Огурцы промыть, по желанию снять кожу. Нарезать на полукружки.

4 Зелень порубить, высушить бумажными полотенцами. Порубить или порвать на мелкие кусочки руками.

5 Выложить все ингредиенты в миску, перемешать.

6 В глубокой чашке соединить уксус, сахар и масло. Немного взбить, добавить итальянские сушеные травы, измельченный чеснок и молотый перец.

7 Залить заправкой овощи, перемешать. Перед подачей охладить в холодильнике 15 минут.

ВАРИАНТ С ЯЙЦАМИ

- Яйца отварить вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Отделить белки от желтков. Белки порубить и добавить в основу салата из капусты и перцев. Желтки протереть и использовать как посыпку при подаче салата на стол.

Салат из пекинской капусты с ветчиной и перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 вилок пекинской
капусты

300 г ветчины

1 болгарский перец

1 баночка
консервированной
кукурузы

4 ст. л. майонеза

соль и черный перец
для украшения

зелень для украшения



6
порции



88
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымыть кочан пекинской капусты под проточной водой, поддерживая его кочерыжкой вверх. Обсушить бумажным полотенцем. Удалить 2-3 верхних листа, отрезать нижнюю часть кочана.

2 Разрезать вдоль кочан на две половинки. Каждую положить на разделочную доску срезом вниз. Прорезать вдоль полосами по 1-2 см, нашинковать не очень тонко. Выложить в глубокую миску. Ветчину нарезать тонкой мелкой соломкой. Болгарский перец промыть под струей воды, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.



- 4** Из баночки с кукурузой вылить жидкость, выложить вместе с ветчиной и перцем в миску с капустой.
- 5** Выложить на салат майонез и хорошо перемешать. Посыпать измельченной зеленью.
- 6** Рецепт можно разнообразить добавлением зеленого горошка, грибами, сыром фета или кусочками филе курицы.

Салат «Лежер»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок листьев салата

150 г твердого сыра

0,5 багета

4 помидора

Для заправки:

3 ч. л. сметаны

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. бальзамического
уксуса

0,5 ч. л. горчицы

соль и черный перец
по вкусу



4
порции



173
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Подсохший багет нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, обжарить на сухой сковороде со всех сторон до золотистого цвета. Также можно запечь сухарики в духовке при температуре 180 градусов в течение 10 минут, один раз перевернуть.

2 Зеленый салат вымыть, подсушить. Порвать салат руками на мелкие кусочки, выложить в отдельную миску. Помидоры нарезать кубиками. Твердый сыр натереть на мелкой терке. Взбить венчиком в отдель-



- ной посуде заправку из горчицы, сметаны, бальзамического уксуса, соли и перца.
- 3** Разложить кусочки салата в порционные тарелки, сверху выложить обжаренные сухарики и нарезанные помидоры. Посыпать тертым сыром. Заправкой блюдо полить только перед самой подачей.



Салат с помидорами, семгой и сухариками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 помидора
300 г слабосоленой семги
150 г сыра пармезан
3 яйца
0,5 пучка листьев салата
0,5 багета
растительное масло
для жарки

Для заправки:

2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль и черный
перец по вкусу



4
порции



192
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить яйца вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Отделить белки от желтков, натереть по отдельности на терке.
- 2 Семгу очистить от костей, срезать шкурку. Готовое филе поместить на несколько минут в морозильную камеру. Острым ножом нарезать по длине филе тонкими пластинками.
- 3 Помидоры вымыть, нарезать небольшими дольками.
- 4 Салатные листья промыть проточной водой, обсушить и порвать руками на части. Выложить на плоские тарелки. Сыр натереть на мелкой терке.
- 5 Мякоть багета (без корки и лучше немного зачерствевшего) нарезать небольшими кубиками. Обжарить на разогретой сковороде с ложкой оливкового масла до подрумянивания. Добавить еще одну ложку масла, деревянной лопаткой перевернуть сухарики, подсолить и поджарить со второй стороны.
- 6 Дать сухарикам остыть на отдельной тарелке.
- 7 Для заправки в отдельной посуде смешать лимонный сок, оливковое масло, соль и перец по вкусу. Взбить венчиком. Смешать в миске семгу и помидоры. Полить заправкой и еще раз перемешать. Посолить по вкусу. Выложить на порционные тарелки с салатными листьями.
- 8 Посыпать тертым сыром и обложить сухариками.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат из репы с морковью и чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 молодых репы
2 моркови
3 зубчика чеснока
3 ст. л. майонеза
2 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. бальзамического уксуса
зелень свежая для украшения
соль и сахар по вкусу
пряные специи



4 порции



89 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очищенную репу залить кипятком на 3-4 минуты, воду слить и остудить.
- 2 Морковь вымыть и очистить. Натереть на средней терке репу и морковь.
- 3 Чеснок очистить, раздавить на разделочной доске плоскостью ножа, измельчить. Овощи и чеснок выложить в широкую салатницу, добавить соль и сахар, полить бальзамическим уксусом. Хорошо перемешать.
- 4 Всыпать сухие пряности, выложить майонез и оливковое масло. Все перемешать и дать постоять 15 минут.



5 Подавать к столу с украшением из зелени.

Салат «Ташкентский» из редьки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 зеленые редьки
2 луковицы
4 яйца
300 г холодного мяса
0,5 стакана сметаны
2 ст. л. растительного масла
соль и черный перец по вкусу
зелень кинзы и укропа по вкусу



4 порции



147 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Плоды редьки очистить, натереть на крупной терке, обдать кипятком. Слить воду и дать остыть.
- 2 Яйца вымыть, сварить вкрутую, охладить и очистить. Нарезать на дольки.
- 3 Мясо телятины, курицы или индейки отварить до мягкого состояния, остудить и порезать соломкой.
- 4 Репчатый лук очистить и промыть. Нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 5 Вылить зажарку с маслом в миску с редькой. Пере-



мешать. В салат выложить порезанное мясо.
6 Заправить измельченной зеленью, сметаной. Посолить и поперчить по вкусу.
7 При подаче украсить дольками яиц.



Греческий салат со сливочным муссом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 помидор, 1 огурец
- 1 красный болгарский перец, 150 г сыра фета
- 1 красная луковица
- 15 греческих маслин
- 0,5 стакана сливок
- 2 ст. л. нерафинированного растительного масла
- 2 листа салата айсберг
- кресс-салат
- 2 ст. л. зеленого масла
- Для зеленого масла:**
- пучок зеленого лука
- по 0,5 пучка петрушки, укропа, черемши
- немного базилика
- 4 зубчика чеснока
- 1 стакан растительного масла, соль морская



4
порции



167
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Красный болгарский перец вымыть, разделить пополам, вырезать перегородки и ножку. Нарезать на крупные дольки.
- 2** Выложить на широкую тарелку в отдельное место.
- 3** Помидор помыть, нарезать крупными дольками и выложить в другое место салатной тарелки.
- 4** Огурцы вымыть, нарезать наискосок на полукольца. Также положить в тарелку отдельно.
- 5** Листья салата айсберг вымыть, высушить полотенцем и порвать руками, выложить в тарелку.
- 6** Красный лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, положить к овощам в тарелку.
- 7** Разложить в салате маслины.
- 8** Для сливочного мусса положить в чашку блендера кусочки сыра фета, добавить сливки и хорошо взбить до кремовой консистенции.
- 9** Выдавить мусс кондитерским мешком на салат.
- 10** Для приготовления зеленого масла зелень вымыть, высушить и выложить в чашу блендера, добавить очищенный и измельченный чеснок, посолить и хорошо взбить блендером. Дать постоять, добавить растительное масло, еще раз перемешать.
- 11** Готовый салат полить зеленым маслом, украсить веточками кресс-салата.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат из стручковой фасоли и белых грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г свежих или замороженных белых грибов
400 г свежей стручковой фасоли
2 луковицы
1 болгарский перец
пучок петрушки
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. майонеза
соль и черный перец по вкусу



6 порций



98 ккал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Стручки зеленой фасоли промыть. Обрезать кончики стручков, нарезать на одинаковые кусочки.
- 2 Всыпать кусочки фасоли в кипящую воду, слегка подсоленную, с добавлением перца и лаврового листа. Варить 4-5 минут.
- 3 Достать фасоль из воды и охладить в ледяной воде 2-3 минуты. Отбросить на дуршлаг, дать воде стечь.
- 5 Грибы промыть, нарезать ломтиками. Пожарить на сковороде с маслом 5-7 минут на слабом огне.
- 6 Добавить в сковороду очищенный и нашинкованный репчатый лук,



перемешать и жарить еще 5 минут. Перец вымыть, очистить, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Петрушку мелко нарезать. Смешать в салатнице обжаренные грибы с луком, отварную фасоль, болгарский перец и зелень по вкусу. Добавить майонез и перемешать.

Салат из молодого картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг молодого картофеля
0,5 пучка укропа
пучок зеленого лука
50 г творожного сыра
3 ст. л. майонеза
1 ст. л. каперсов
1 ст. л. дижонской горчицы, 1 корнишон
0,5 стакана натурального йогурта, 0,5 лимона
оливковое масло
морская соль и черный перец по вкусу



5 порций



146 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молодой картофель промыть, очистить от кожуры скребком, еще раз промыть. Разрезать на половинки. С ветвей укропа снять и отложить веточки, оставив одни стебли.
- 2 Отварить картофель со стеблями в кипящей подсоленной воде 15 минут. Выбрать стебли укропа. Отбросить картофель на дуршлаг, дать остыть.
- 3 Хорошо перемешать майонез, йогурт и горчицу в отдельной посуде.
- 4 Нарезать каперсы и корнишон, добавить их в за-



правку. Полить лимонным соком, посолить и поперчить. Добавить половину вымытого и измельченного зеленого лука.

5 Полить заправкой картофель и перемешать. Добавить порезанный на кусочки творожный сыр. Перемешать. Разложить готовый салат по тарелкам, сверху посыпать измельченной зеленью.

Салат из кабачков и цветной капусты



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 молодых кабачка
0,5 кг лесных грибов
0,5 кг цветной капусты
2 моркови
2 луковицы
0,5 стакана растительного масла
пучок петрушки
4 зубчика чеснока
1 ч. л. уксуса
сахар, соль и черный перец по вкусу



8 порций



71 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и морковь очистить и промыть. Молодые кабачки вымыть, обрезать хвостики.
- 2 Лесные грибы тщательно промыть, нарезать на части.
- 3 Лук мелко нашинковать, обжаривать вместе с грибами в сковороде на растительном масле 12-15 минут, немного посолить, периодически помешивать. Выложить в миску. Цветную капусту разобрать на соцветия и промыть в воде. Кабачки и морковь нарезать мелкими четвертинками. На разогретую сковороду с растительным маслом выложить нарезанные кабачки, морковь и цветную капусту. Слегка посолить и поперчить. Обжаривать до румяного состояния, помешивая.
- 4 Добавить в сковороду грибы и потомить под крышкой еще 2 минуты. Выложить готовую основу салата в глубокую миску. Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить. Выложить к салату, выдавить очищенный чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Добавить сахар и уксус, аккуратно перемешать. Разложить в порционные тарелки, подавать салат теплым.

ВЫБИРАЕМ КАБАЧКИ ДЛЯ САЛАТА

- Размер кабачка должен быть не более 15-20 см, вес 250-350 г. Кожа – гладкая на ощупь и тонкая, не имеющая вмятин, углублений. Кабачки должны иметь ровный цвет: от желтовато-зеленого оттенка до зелено-коричневого, без темных пятен.

Капуста «Провансаль» со свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кочана белокочанной
капусты
1 отварная свекла
2 моркови
1 ч. л. столового хрена
3 ст. л. уксуса
0,5 л воды
3 ч. л. сахарного песка



5
порций



27
кКал



30 минут
(без настав.)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварную свеклу очистить и натереть на крупной терке.
- 2 С капусты снять верхние листья и удалить кочерыжку, нашинковать и выложить в глубокую миску.
- 3 Морковь почистить и натереть на терке, добавить к капусте. Посолить и положить сахар. Хорошо перемешать и помять руками, чтобы капуста дала сок. Выложить в миску хрен, свеклу и уксус. Все хорошо перемешать и залить водой.



- 4 Придавить небольшим грузом и поставить в холодильник на 4 часа. Перед подачей салат отбросить на дуршлаг, отжать воду.

Салат из сырой свеклы с чесноком и майонезом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 свежие свеклы
1 стакан арахиса
4 зубчика чеснока
0,5 стакана майонеза
зелень для украшения



4
порции



148
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежую свеклу очистить от кожуры и хорошо промыть.
- 2 Натереть на терке для корейской моркови.
- 3 Орехи выложить на противень, поджарить в духовке, остудить и очистить от шелухи.
- 4 Чеснок очистить и измельчить.
- 5 Выложить арахис в чашку блендера и измельчить в мелкую крошку.
- 6 Выложить в салатную миску натертую свеклу, измельченный чеснок и арахис. Хорошо перемешать и добавить майонез.
- 7 Еще раз перемешать и охладить в холодильнике



ке полчаса. При подаче украсить свежей зеленью. Можно посыпать натертым сыром.



Винегрет из печеных овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 небольшие свеклы

1 морковь

1 средняя картофелина

0,5 стакана
зеленого горошка

1 соленый огурец

150 г квашеной капусты

1 красная луковича

5 ч. л. меда

1 ч. л. сахара

соль и черный перец
по вкусу



6
порций



69
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель, ярко-оранжевую морковь и темную светлую промыть и протереть. Плоды свеклы отдельно положить на фольгу, полить каждую медом и завернуть в два слоя фольги. Картофель и морковь также отдельно завернуть в один слой фольги.

3 Запекать овощи в разогретой духовке при 180 градусах в течение 1 часа. Готовность свеклы можно проверить, проткнув ее деревянной зубочисткой.

4 Остудить запеченные овощи, очистить от кожуры.

5 Нарезать свеклу маленькими кубиками, выложить в глубокую миску, хорошо перемешать и полить 2 ст. л. растительного масла. Морковь и картофель нарезать такими же кубиками и выложить в миску к свекле.

6 Выложить в винегрет горошек и квашеную капусту.

7 Посыпать винегрет сахаром, посолить и поперчить, добавить еще 2 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешать.

АРОМАТНАЯ ЗАПРАВКА К ВИНЕГРЕТУ

- Выжать из лимона сок, процедить его через ситечко. Влить в сок 3 ст. л. оливкового масла, взбить венчиком. В отдельную чашку положить 1 ст. л. дижонской горчицы, добавить 2 очищенных и измельченных зубчика чеснока. Посолить и поперчить по вкусу. Вылить 1 ст. л. лимонно-оливковой смеси, тщательно перемешать и долить остаток смеси. Взбить хорошенько венчиком, залить винегрет.

Салат с перцем «Боярский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 копченый куриный окорочок
- 1 баночка консервированных шампиньонов
- 1 свежий огурец
- 1 малосольный огурец
- 1 болгарский перец
- 100 г твердого сыра
- горсть чернослива и оливок без косточек
- майонез для заправки
- соль и черный перец по вкусу



4 порции



133 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Болгарский перец промыть, срезать ножку и вырезать перегородки, мелко порезать. Срезать мясо с окорочка и нарезать его на небольшие кусочки.

2 Слить воду из баночки с шампиньонами, грибы нарезать такими же кусочками. Свежий огурец очистить от кожуры и нарезать соломкой, малосольный огурец покрошить такой же соломкой.

3 Чернослив промыть и залить кипятком на 10 минут, слить воду и дать остыть. Нарезать кубиками.

4 Твердый сыр натереть на терке. Оливки выложить из банки в дуршлаг, дать



стечь. Нарезать кружочками. Чернослив промыть и порезать на кусочки.

5 Выложить все ингредиенты салата в миску и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и заправить майонезом.

Салат из брокколи с яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- треть кочана капусты брокколи
- 2 яйца
- 4 свежих помидора
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. французской горчицы
- 1 ч. л. сока лимона
- соль и черный перец по вкусу



3 порции



52 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту брокколи разобрать на соцветия.

2 Варить брокколи в кипящей подсоленной воде на небольшом огне 3 минуты. Вынуть капусту и залить холодной водой на 3-4 минуты. Отбросить капусту на дуршлаг, дать воде стечь, соцветия обсушить и нарезать на части.

3 Яйца помыть и отварить вкрутую, остудить в холодной воде и очистить. Нарезать крупными дольками.

4 Помидоры промыть и нарезать на крупные кусочки. Выложить в салатницу.



5 Добавить яйца и брокколи. Посолить и поперчить, полить лимонным соком, аккуратно перемешать.

6 Выложить салат в тарелки, сверху заправить сметаной и французской горчицей.

Испанский салат из овощей с креветками



Автор фото: Katarzyna Hurawa/Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 свежий огурец
4 помидора черри
6-7 листов салата
7 листов пряной рукколы
0,5 красной луковицы
2 зубчика чеснока
100 г креветок
0,5 багета
оливковое масло
соль и черный перец по вкусу



4 порции



186 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Багет, лучше вчерашний, нарезать кубиками. Выложить на противень, устланный кулинарной бумагой, сбрызнуть оливковым маслом.
- 2 Запечь гренки в духовке при 180 градусах до румяного хруста.
- 3 Креветки очистить от панциря.
- 4 Чеснок очистить, нарезать на ломтики. Обжарить чеснок на оливковом масле на разогретой сковороде. Чеснок вынуть, в сковороду выложить очищенные креветки, посолить и поперчить, поджарить 2-3 минуты, помешивая. Дать остыть, две креветки оставить для украшения.
- 5 Свежий огурец помыть, нарезать на кружочки. Помидоры черри помыть и разрезать пополам.
- 6 Красный репчатый лук очистить, нарезать на полукольца.
- 7 Листья салата вымыть, обсушить и выложить на плоскую тарелку.
- 8 На листья салата выложить гренки, нарезанные помидоры, огурец, креветки и слегка перемешать.
- 9 Рукколу помыть и высушить. Порвать руками на кусочки.
- 10 Посыпать полукольцами лука, рукколой, украсить креветками. Полить оливковым маслом, посолить по вкусу.



ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

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

Фруктовые салаты – удел детишек и сидящих на диете барышень? Вот и нет! Такому легкому и сочному завтраку или перекусу будет рад даже мужественный хозяин дома, потому что в нем сочетаются вкусы детства, лета, счастья и отпуска. И не забывайте, что на фруктовые салаты распространяются правила всех салатов: гармоничное сочетание ингредиентов + заправка. Пробуйте, смешивайте, творите – и среди фруктовых салатов у вас обязательно появится свой фаворит.



Фруктовый салат «Аромат лета»

Андрей фото: Africa Studio, Karpukov Denis, IETZTA/Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 сливы
4 абрикоса
2 нектарина
1 стакан крупной клубники
0,5 стакана смеси красной и черной смородины
1 стакан красной черешни
1,5 стакана жирной сметаны
0,5 стакана сахара
черный шоколад для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все фрукты и ягоды промыть под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.
- 2 Вынуть косточки из абрикосов, слив и нектаринов и нарезать мякоть небольшими кусочками. Выложить в глубокую миску.
- 3 Оторвать хвостики у ягод клубники, каждую ягоду разрезать на четвертинки. Пару ягод оставить для украшения. Выложить клубнику в миску.
- 4 По желанию сбрызнуть смесь коньяком или ликером для аромата. Взбить в блендере сметану с сахарным песком, сметану можно заменить на сливки.
- 5 Одну треть заправки выложить в миску и аккуратно перемешать.
- 6 Выложить фруктово-сметанную смесь в порционные креманки, сверху полить оставшимся сметанным кремом.
- 7 Шоколад натереть на терке, посыпать салат. Украсить порезанной на кружочки клубникой и ягодами смородины.

ГРАМОТНЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

- Для усиления вкуса в салат можно добавить лимонную цедру. Освежит салат и поливка из лимонного или апельсинового сока. Необычным станет салат, если кусочки фруктов слегка обжарить на растительном масле.



4 порции



121 кКал



20 минут

Фруктовый салат с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 крупные сливы
- 4 клубники
- 1 груша
- 1 апельсин
- 1 банан
- 1 киви
- 0,5 стакана ядер грецких орехов
- 2 шт. кураги
- 1 горсть изюма
- 1 стакан сладкого фруктового йогурта



4 порции



119 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Изюм и курагу промыть, залить кипятком на полчаса. Курагу нарезать мелкими кусочками.
- 2** Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде, измельчить в блендере до состояния крошки.
- 3** Сливы промыть и удалить косточки, нарезать на кусочки. Вымыть яблоко, грушу, киви. Снять кожуру с киви, порезать на кусочки. У яблока и груши вырезать серединку. Мелко нарезать. Апельсин очистить от кожуры и разделить на дольки. Банан нарезать на кружочки. Перемешать все



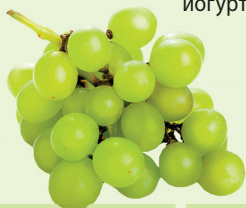
ингредиенты в салатнице и заправить йогуртом.

- 4** Выложить первый слой салата в креманки, посыпать половиной ореховой крошки, выложить оставшийся салат, еще посыпать орехами.

Фруктовый салат с йогуртом в дыне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 небольшая дыня «колхозница»
- 5 абрикосов
- 2 киви
- 3 персика
- 1 небольшая гроздь винограда
- 0,5 стакана фруктового йогурта



2 порции



38 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Дыню разрезать пополам, оставить нетронутыми плодоножку и завязь. Семена удалить, жидкость слить. Срезать верхушки с половинок дыни, чтобы они устойчиво стояли.
- 2** Выбрать мякоть из половинок дыни с помощью металлической ложки. Измельчить.
- 3** Абрикосы разрезать пополам, убрать косточки, нарезать на мелкие кусочки. Срезать мякоть с персиков, измельчить чуть крупнее, чем у абрикосов.
- 4** Киви очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Собрать все подготовленные ингредиенты



в миске, добавить отделенные от кисти ягоды винограда. Заправить фруктовый салат йогуртом и осторожно перемешать.

- 5** Выложить салат в порционные тарелки из половинок дыни. Заправлять йогуртом непосредственно перед подачей.



Автор фото: Maria Medvedeva/Shutterstock.com

Салат из арбуза с грушей и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г арбуза

1 груша

1 стакан малины

1 стакан жирной сметаны

200 г жирного творога

2 ст. л. жидкого меда

ванилин на кончике ножа

соль по вкусу

лимонный сок

листья мяты

Для заправки:

100 г мягкого творога

1 стакан фруктового йогурта

4 ст. л. ликера

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымыть груши и обсушить. Очистить от кожуры, разрезать пополам и вынуть серединки. Нарезать на ломтики и выложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком.

2 Ягоды малины промыть и всыпать в салатницу.

3 Мякоть арбуза очистить от семечек и нарезать кусочками.

4 Для творожных шариков в отдельной посуде смешать творог, сметану и мед. Немного посолить, добавить ванилин и руками вымесить. Слепить из творожной массы шарики.

5 Для заправки взбить мягкий творог с йогуртом и ликером.

6 Салат разложить по порционным тарелкам. Украсить творожными шариками и листьями мяты. Сразу подавать на стол. Заправку подавать в отдельных салатниках.

ПРИМЕЧАНИЕ

● Если вы готовите салат для детей, ликер добавлять не нужно.



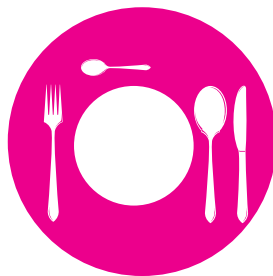
8 порций



88 кКал



40 минут



ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ СУПЫ И ОКРОШКА

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

Разве можно представить себе лето без окрошки? О любви наших сограждан к этому блюду говорит буквально все: супермаркеты начинают продавать наборы продуктов «для окрошки», в любом уважающем себя кафе и ресторане она становится блюдом дня, а шеф-повара стараются придумать, что бы еще этакого добавить в это блюдо. И мы решили не отставать от тенденции, тем более такой вкусной! Встречайте: несколько рецептов окрошки (традиционные и оригинальные), а также свекольники, ботвиньи и даже летняя тюря!



Окрошка по историческому рецепту

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л кваса
- 250 г жареной или вареной говядины
- 200 г жареной телятины
- 1 жареный рябчик или цыпленок
- 200 г вареной ветчины или языка
- 5 яиц
- 5 огурцов
- 1 стакан сметаны
- эстрагон и зеленый лук
- укроп или петрушка
- соль, сахар, горчица, хрен

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Нарезать равными мелкими кубиками мясные составляющие: жареную или вареную говядину, жареную телятину, жареную дичь (рябчика или цыпленка), вареную ветчину или язык.
- 2** Яйца отварить вкрутую, дать остыть в ледяной воде. Очистить и нарезать так же, как и мясо.
- 3** Так же нарезать свежие огурцы.
- 4** Зеленый лук и душистые травы промыть под проточной водой, подсушить и мелко порубить. Вместо эстрагона можно использовать базилик или майоран.
- 5** Все подготовленные продукты выложить в чашку, заправить по вкусу сахаром, готовой горчицей, тертым хреном и сметаной. Посолить по вкусу.
- 6** Залить все составляющие охлажденным квасом, разлить по порционным тарелкам, положить кубики льда.

ОСОБЕННОСТИ СТАРИННОЙ ОКРОШКИ

Для приготовления постной окрошки вместо скоромных продуктов нужно взять: белые вареные или маринованные грибы, рыжики и волнушки, моченые яблоки, печеную свеклу и зеленые бобы.



6 порций



92 кКал



30 минут

Окрошка на кефире со щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок щавеля
5 редисок
2 стакана кефира
1 стакан минеральной воды
2 огурца
0,5 пучка зеленого лука
1 ст. л. зеленого горошка
1 ст. л. консервированной кукурузы
2 ст. л. сметаны
соль по вкусу



2 порции



31 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы и редис вымыть и нарезать кубиками.
- 2 Щавель промыть, обсушить и мелко нашинковать.
- 3 Зеленый лук промыть, высушить, порезать кольцами.
- 4 Выложить подготовленные ингредиенты в миску. Добавить зеленый горошек и консервированную кукурузу.
- 5 Залить заранее подготовленной смесью из кефира и минеральной воды, охлажденных в холодильнике. Посолить по вкусу.



6 Готовую окрошку разлить по тарелкам и заправить сметаной.

Окрошка с малосольной семгой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л окрошечного кваса
250 г малосольной семги
4 средних огурца
4 картофелины
4 яйца
1 красная луковица
сметана для заправки
соль по вкусу
пучок укропа



6 порций



68 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире, обдать холодной водой, очистить, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко измельчить.
- 3 Огурцы вымыть, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Красный лук очистить и нарезать. У укропа удалить стебли, листочки порубить как можно мельче.
- 5 Мелкими кубиками нарезать семгу.
- 6 Смешать все ингредиенты в кастрюле.
- 7 Размешать сметану с одним стаканом кваса. Влить в кастрюлю, перемешать. Долить оставшийся квас



до нужной густоты окрошки. При необходимости подсолить.

8 Поставить в холодильник на 2 часа перед подачей.



Окрошка с треской

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г филе трески
- 750 мл хлебного кваса
- 2 картофелины
- 2 яйца
- 2 свежих огурца
- 0,5 редьки
- 0,5 пучка зеленого лука
- 2 веточки петрушки
- 2 веточки укропа
- 1 ч. л. горчицы
- сметана для заправки
- соль по вкусу



2 порции



59 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Треску промыть под холодной проточной водой. Выложить в кастрюлю, подсолить и припустить 15-20 минут на среднем огне.
- 2** Откинуть на дуршлаг, дать стечь и нарезать филе небольшими кусочками.
- 3** Отварной картофель очистить и мелко порубить.
- 4** Яйца сварить вкрутую, положить в ледяную воду для остывания. Очистить и порубить кубиками.
- 5** Промытые и очищенные огурцы и редьку мелко нарезать.
- 6** Зелень вымыть, подсушить и мелко измельчить.
- 7** Зеленый лук растереть пестиком с солью, горчицей и небольшим количеством кваса – для придания специфического вкуса.
- 8** В кастрюлю выложить картофель, яйца, огурцы, редьку, зелень и лук. Перемешать и залить охлажденным квасом.
- 9** В порционные тарелки выложить кусочки рыбы, залить окрошкой.



Окрошка на минералке с колбасой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л минеральной воды
4 яйца
400 г нежирной вареной колбасы
3 свежих огурца
5 редисок
4 картофелины
0,5 пучка зеленого лука
стакан майонеза
укроп и петрушка по вкусу
1 ч. л. лимонного сока
соль и перец по вкусу



4
порции



88
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить картофель в мундире, остудить и очистить. Нарезать соломкой.
- 2 Отварить яйца вкрутую, остудить в холодной воде. Очистить и измельчить ножом.
- 3 Колбасу нарезать соломкой, очищенные огурцы и редиску натереть на средней терке.
- 4 Зеленый лук измельчить, растереть в ступке с солью до выделения сока.
- 5 Выложить все овощи, колбасу и яйца в кастрюлю. Добавить майонез и тщательно перемешать.



- 6 Развести минералкой, добавить лимонный сок и посолить и поперчить по вкусу. Размешать и остудить перед подачей.

Вкусная окрошка с ароматной заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л окрошечного кваса
100 г говядины
2 яйца
2 картофелины
4 редиса
2 малосолевых огурца
2 ст. л. красного винного уксуса
0,5 пучка зеленого лука
2 ст. л. соевого соуса
зелень укропа и кинзы
горчица по вкусу
соль и черный перец
растительное масло



3
порции



77
кКал



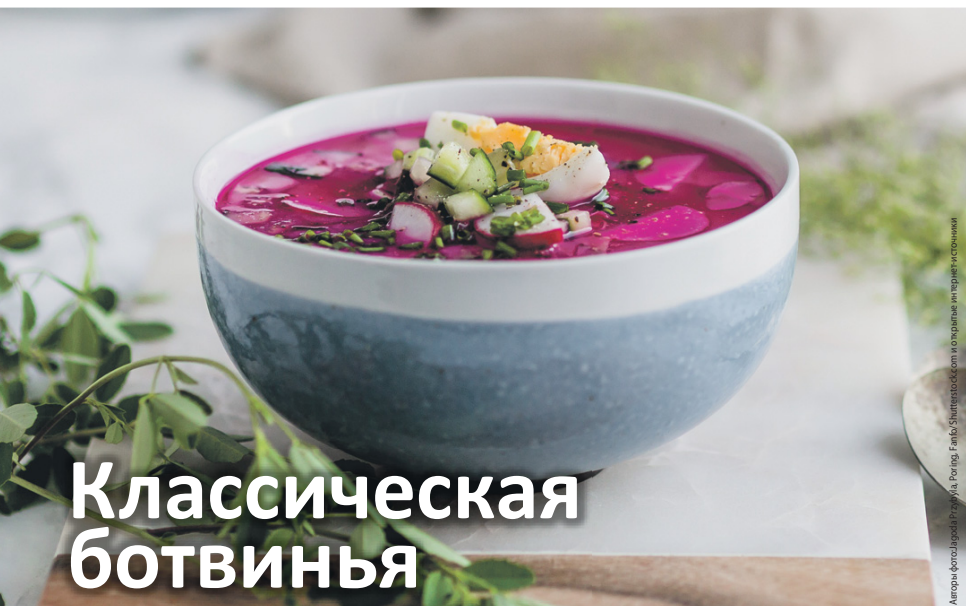
40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить очищенный картофель и взбить пюре с ложкой растительного масла и черным перцем.
- 2 Нарезать говядину на полоски, подсушить, посолить и поперчить, обжарить на растительном масле.
- 3 Сварить яйца вкрутую, очистить, размять вилкой.
- 4 Редис и малосолевые огурцы нарезать на кубики. Зелень вымыть, высушить и измельчить.
- 5 Для заправки в квас добавить красный винный уксус, соевый соус, горчицу. Перемешать, посолить. Поставить охлаждаться.
- 6 В порционные тарелки выложить картофельное



- 7 Влить подготовленную заправку из кваса, посыпать зеленью.



Классическая ботвинья

Авторы фото: Japoda / Shutterstock.com и по лицензии Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг филе судака с кожей
- 4 молодые свеклы
- 4 свежих огурца
- пучок редиса
- 4 яйца
- пучок щавеля
- пучок шпината
- пучок зеленого лука
- 0,5 пучка укропа
- винный или яблочный уксус
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой. Сложить в миску, посолить, облить винным уксусом, придать гнетом и оставить на полчаса.
- 2** Щавель вымыть, оборвать стебли, залить 1 л кипятка, перемешивать в течение 2 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь и отжать. Протереть щавель через сито.
- 3** Так же подготовить шпинат, но порубить его ножом.
- 4** Рыбу промыть и припустить в соленой воде с уксусом. Дать остыть и нарезать ломтиками толщиной около 1 см.
- 5** Вскипятить 2 л воды, добавить к ней маринованную свеклу вместе с соком, довести до кипения. Убавить огонь, добавить нарезанные наискосок свекольные стебли и проварить еще 3 минуты.
- 6** Добавить подготовленные щавель и шпинат, размешать. Снять с огня и дать остыть, поставив кастрюлю в таз с холодной водой. Переставить в холодильник и хорошо охладить.
- 7** Огурцы, редис, зеленый лук и укроп вымыть, очистить и мелко покрошить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать на дольки.
- 8** Разложить по тарелкам свежие овощи и зелень, разлить охлажденный свекольный отвар. Выложить дольки яиц и ломтики припущенной рыбы.



4 порции



67 кКал



50 минут

Ботвинья с мидиями и креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 л кваса
3 молодых свеклы с листьями
1 баночка консервированных мидий
250 г вареных креветок
3 яйца
2 свежих огурца
пучок зеленого лука
0,5 стакана сметаны
1 ст. л. сахара
зелень по вкусу
соль и черный перец по вкусу



4 порции



59 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Корнеплоды свеклы отделить от ботвы, очистить, залить 5 стаканами воды и варить 20 минут, добавить ботву свеклы и варить еще 15 минут.

2 Откинуть на дуршлаг, дать остыть и мелко порубить. Выложить в суповую кастрюлю. Охладить в холодильнике. Немного отвара сохранить.

3 Яйца сварить вкрутую, очистить, порубить, выложить в кастрюлю к свекле. Добавить сметану и измельченные огурцы и зеленый лук. Посыпать сахаром и перемешать.

4 В тарелки выложить подогретую смесь, раз-



ложить мидии и вареные креветки.

5 Залить охлажденными квасом и свекольным отваром. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Летняя тюря

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л кваса
3 ломтя ржаного хлеба
2 ч. л. столового хрена
1 свежий огурец
2 зубчика чеснока
пучок зеленого лука
зелень по вкусу
соль и черный перец по вкусу
1 ст. л. растительного масла



2 порции



76 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ломтики ржаного хлеба подсушить в духовке. Натереть чесноком. Поломать высушенный хлеб, выложить в миску.

2 Зеленый лук вымыть, подсушить и порезать. Посолить и растолочь в ступке. Добавить столовый хрен или свежий, порезанный тонкой соломкой.

3 Огурец вымыть и нарезать кубиками, выложить в миску, добавить смесь лука и хрена. Посолить и поперчить по вкусу, добавить масло и перемешать.

4 Выложить в тарелки, добавить подсушенный хлеб.



5 Залить охлажденным квасом, по вкусу подсолить.



Диетический свекольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для холодного отвара:

3 средних свеклы
2 ст. л. сахара
25 г хрена

2 ст. л. столовой горчицы
3 ст. л. лимонного сока
2 л воды
соль по вкусу

Для заправки:

2 отварных картофелины
2 яйца
2 свежих огурца
3 редиса
пучок укропа
пучок зеленого лука
0,5 пучка петрушки
0,5 стакана сметаны



4
порции



78
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промытую и очищенную свеклу отварить целиком с 2 ст. л. лимонного сока в течение 1 часа на небольшом огне. Свеклу вынуть из отвара, остудить. Натереть.
- 2 Остывший свекольный отвар остудить, процедить, выложить в него натертую свеклу.
- 3 Добавить в отвар сахар, 1 ст. л. лимонного сока, хрен и горчицу, посолить по вкусу.
- 4 Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить. Одно яйцо покрошить, другое оставить для украшения.
- 5 Зелень вымыть, подсушить и измельчить, выложить в миску. Добавить мелко порезанные картофель, редис и огурцы. Все хорошо перемешать.
- 6 Залить приготовленным отваром. Поставить в холодильник настаиваться на 1 час.
- 7 Подавая, заправить сметаной и дольками вареного яйца.

КИСЛЕНЬКАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СВЕКОЛЬНИКА

Зелень укропа или базилика вымыть, подсушить и выложить в чашу блендера. Добавить пучок вымытого щавеля, очищенный чеснок, помидор и немного томатного сока. Все хорошо взбить, поставить в холодильник перед заправкой свекольника.



Свекольник с заправкой из малосольных огурчиков

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Зеленый лук вымыть и высушить. Головки лука и очищенные зубчики чеснока измельчить, растереть с солью в ступке и выдавить к ним сок лимона.

2 Вареную свеклу очистить, протереть через крупную терку или нарезать мелкими кубиками. Свежие огурцы и вареные яйца нарезать кубиками.

3 Зелень вымыть и мелко нарезать. Выложить в миску подготовленные ингредиенты и залить нежирным кефиром. Все хорошо перемешать и дать охладиться в холодильнике.

4 Для заправки йогурт откинуть на марлю, чтобы стекла жидкость. В оставшуюся нежную массу добавить малосольные огурцы, натертые на средней терке, измельченный базилик или мяту.

5 Охлажденный свекольник разлить по тарелкам, сверху в середину выложить по несколько ложек заправки. Можно добавить холодное мясо или ветчину.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 л нежирного кефира
- 3 вареные молодые свеклы
- 4 свежих огурца
- 5 вареных яиц
- 1 лимон
- пучок зеленого лука
- пучок петрушки и укропа
- 2 зубчика чеснока
- соль и черный перец по вкусу

Для заправки:

- 2 стакана йогурта
- 3 малосольных огурца
- базилик или мята



5 порций



52 кКал



30 минут



Щучина

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг филе щуки или судака
- 300 г рыбных продуктов для бульона
- 500 мл кваса
- 2 луковицы
- 2 отварные моркови
- 2 свежих огурца
- пучок зеленого лука
- немного корня хрена
- 1 корень петрушки
- пучок петрушки
- коренья для бульона
- 100 г сметаны
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить бульон из голов, костей свежей щуки или судака. В бульон добавить коренья, целые очищенные луковицы. Варить бульон в течение 30 минут.
- 2** Готовый бульон процедить, добавить филе рыбы и еще поварить 15-20 минут. За 10 минут до готовности посолить по вкусу. Филе вынуть из бульона и дать остыть. Порезать на кусочки.
- 3** Огурцы почистить и нарезать мелкой соломкой. Почистить корень хрена, натереть его на терке. Зеленый лук и укроп вымыть и измельчить. Морковь нарезать мелкими кубиками.
- 4** Остывший бульон еще раз процедить, добавить в него огурцы, хрен, зелень, морковь. Залить квасом и размешать. Поставить в холодильник и охладить.
- 5** При подаче в тарелки выложить кусочки рыбы и залить щучиной. Заправить сметаной.


5 порций


61 ккал


50 минут



калорийность указана на 100 г продукта



ЗАРУБЕЖНЫЕ ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

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

Холодные супы популярны во многих кухнях мира, но особенно они по вкусу людям, живущим в жарком климате. Еду там предпочитают такую, чтобы насытиться надолго, но при этом не перегружать желудок слишком жирными продуктами. Поэтому в Болгарии, Узбекистане и Армении любят супы на кисломолочных продуктах, например нашу окрошку на кефире. В Испании жить не могут без охлажденного овощного гаспачо, а во Франции предпочитают изысканный холодный вишисуаз. Давайте и мы попробуем приготовить эти блюда – из наших продуктов они получаются тоже очень и очень вкусными.

ЛИТОВСКИЙ ХОЛОДНИК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя свекла
- 1 л кефира
- 2 свежих огурца
- 4 яйца
- пучок зеленого лука
- 0,5 пучка укропа
- соль, черный перец



6 порций



56 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу промыть, завернуть в фольгу и запечь в разогретой духовке при температуре 200 градусов в течение 2 часов. Готовую свеклу остудить и очистить от кожуры.
- 2** Натереть свеклу на терке, выложить в кастрюлю, залить водой с верхом и остудить в холодильнике 1 час.
- 3** Промытые яйца варить 7 минут, переложить в емкость с ледяной водой для остывания. Одно очищенное яйцо натереть на терке, остальные разрезать пополам.
- 4** Огурцы помыть и натереть на крупной терке. Зелень вымыть, нарезать мелко. Выложить огурцы и зелень в кастрюлю со свеклой, добавить натертое яйцо.
- 5** Залить холодным кефиром, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно перемешать.
- 6** Разложить холодник по порциям, посыпать измельченным укропом, выложить половинки яиц.

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-950-808-21-99, 8-905-680-81-32 Продаю травы аконит, амарантовое масло, болиголов гинкго, дурман иссоп, каштан, копытень, кукольник, лапчатку белую, мордовник, морозник, окопник, сабельник, сироп черной бузины, шелковицу, эхинацею и др. Высылаю саженцы этих растений. Галина Степановна Кондрашова 399782 Липецкая обл. г. Елец, ул. Юбилейная 21-104

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ
РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»?**

**Телефон рекламной службы
8-495-792-47-73**

Таратор из Болгарии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана кефира
 2 свежих огурца
 2 ст. л. растительного масла
 пучок укропа
 2 зубчика чеснока
 грецкие орехи
 соль по вкусу
 черный молотый перец по вкусу



2
порции



113
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кефир охладить. Огурцы и зелень вымыть.
- 2 Орехи очистить, измельчить. Оставить несколько ядер для украшения.
- 3 Огурцы натереть. Чеснок измельчить на мелкой терке или пропустить через пресс. Укроп измельчить.
- 4 Выложить измельченные огурцы, зелень, чеснок в отдельную посуду. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать и дать постоять несколько минут.
- 5 Залить смесь кефиром, можно вместо кефира добавить простоквашу или натуральный йогурт (без наполнителей).



- 6 Выложить готовый таратор в порционные тарелки, украсить веточками зелени и ядрышками ореха.

Французский крем-суп вишисуаз

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г лука-порея
 2 картофелины
 2 луковички
 4 стакана овощного бульона
 40 г сливочного масла
 1 стакан жирных сливок
 сок 0,5 лимона
 шнитт-лук для украшения
 соль по вкусу
 черный молотый перец по вкусу
 лед колотый



4
порции



67
кКал



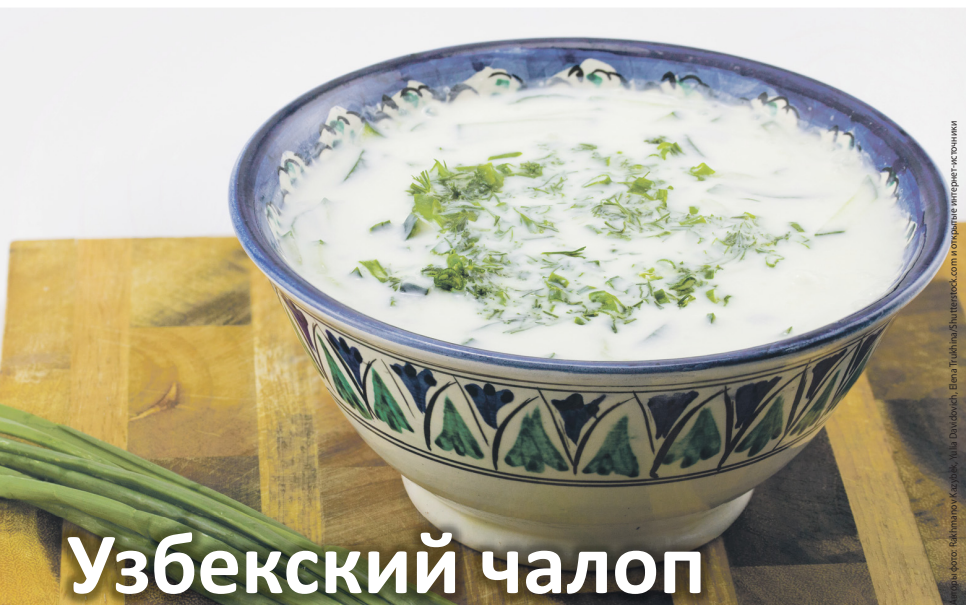
50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и лук-порей, порезать кубиками.
- 2 Растопить масло, выложить нарезанный лук, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 15 минут.
- 3 Картофель нарезать кубиками. Добавить к луку в сковороду, готовить без крышки несколько минут.
- 4 Влить бульон, посолить, поперчить, уменьшить огонь, неплотно накрыть и дать покипеть 15 минут.
- 5 Готовый суп охладить, измельчить блендером. Процедить и влить сливки. Если суп окажется густым, то можно добавить и перемешать воду со льдом.



- 6 Охладить крем-суп. Перед подачей добавить специи и лимонный сок. Перемешать и посыпать зеленью шнитт-лука.



Автор фото: Екатерина Киселева. Сайт: Dribbblech. Визитка: Shutterstock.com. Изображение: Shutterstock.com

Узбекский чалоп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана катыка
- 70 г сузьмы
- 2 стакана кипяченой воды
- 2 средних огурца
- 8 редисок
- по 0,5 пучка зелени чеснока, зеленого лука, фиолетового базилика, укропа и кинзы
- красный молотый перец по вкусу
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Для приготовления катыка 1 л натурального молока вытапливать на медленном огне при помешивании в нержавеющей или эмалированной кастрюле, не доводя до кипения (90 градусов). При этом теряется до 30 % воды. Вытопленное молоко процедить через легкую хлопчатобумажную ткань, охладить до температуры 40 градусов.
- 2** Добавить 3 ст. л. готового катыка или простокваши, тщательно размешать. Кастрюлю укутать махровым полотенцем и оставить в теплой комнате на 12 часов. Готовый катык перемешать.
- 3** Для получения сузьмы в большой дуршлаг постелить хлопчатобумажную ткань, оставляя края по 20-25 см. Выложить катык, связать края ткани и подвесить мешочек над емкостью для стекания в проветриваемом месте на 8 часов. В ткани останется сузьма. Стекший катык перелить в стеклянную посуду и убрать в холодильник.
- 4** Готовый катык и сузьму выложить в миску, смешать с кипяченой водой до однородности.
- 5** Посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Добавить нарезанные узкими короткими полосками вымытые и очищенные огурцы и редис, посыпать измельченную зелень. Перемешать и поставить в холодильник на 2-3 часа.
- 6** Перед подачей перемешать и выложить в чаши.



5 порций



51 кКал



1 час
20 минут

Испанский суп гаспачо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 крупных помидора
 2 сваренных вкрутую яйца
 2 огурца
 1,5 стебля сельдерея
 0,5 желтого болгарского перца
 1 болгарская красная луковица
 2 зубчика чеснока
 0,5 перца чили
 2 ст. л. оливкового масла
 соль и черный молотый перец по вкусу


 2
порции

 72
кКал

 30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать соломкой. Выложить в посуду, как и другие ингредиенты.
- 2 Болгарский перец нарезать мелкими кубиками.
- 3 Сельдерей, перец чили и красный лук нарезать.
- 4 Снять кожицу с помидоров, разрезать на дольки. Половину помидоров выложить в чашу блендера.
- 5 Добавить чеснок, половину нарезанных огурцов, болгарского перца, сельдерея и чили. Хорошо взбить и вылить в миску.
- 6 В чашу блендера положить оставшиеся помидоры, огурцы, болгарский перец, сельдерей, перец



чили. Оставить немного для присыпки.

7 Добавить оливковое масло и взбить блендером. Добавить к первой части, посолить и поперчить, перемешать.

8 Полученный суп охладить в холодильнике 1 час. При подаче посыпать оставшимися продуктами.

Огуречный гаспачо с арбузом и мятой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 крупных огурцов
 1 упаковка тофу
 3 ст. л. лимонного сока
 пучок кинзы и мяты
 0,5 сладкой луковицы
 1 ч. л. свежего имбиря
 0,5 ч. л. кайенского перца
 0,5 стакана ледяной воды
 10 кубиков льда
 2 стакана мякоти арбуза
 треть стакана семян тыквы
 оливковое масло
 соль по вкусу


 3
порции

 87
кКал

 30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы вымыть и нарезать крупными кусочками. Лук очистить и нарезать.
- 2 Из упаковки тофу слить воду. Зелень кинзы и мяты мелко порубить, оставить на украшение 2 ст. л. мяты.
- 3 Выложить в чашку блендера огурцы, соевый творог тофу, воду, сладкий лук, лимонный сок, нарубленную зелень, имбирь, кайенский перец. Взбить до однородного состояния.
- 4 Перелить огуречный гаспачо в большую емкость и охладить в холодильнике 2-4 часа.
- 5 При подаче в порционных тарелках добавить



нарезанную кубиками мякоть арбуза, обжаренные семечки тыквы и оставшуюся мяту. Полить немного оливковым маслом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г фунчозы
или спагетти

Для соуса-заливки:

3 л кипяченой воды
1 ст. л. столового уксуса
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сахара
1 ст. л. соли

2 свежих огурца
1 дайкон

2 свежих помидора
2 зубчика чеснока

зелень кинзы и петрушки

Для добавки к лапше:

0,5 кочана белокачанной
капусты
2 свежих огурца
1 ч. л. сахара
уксус по вкусу
1 стручок полуострого
перца
соль и черный перец
по вкусу
1 луковица
растительное масло

Холодный суп кукси

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить фунчозу в подсоленном кипятке 3-4 минуты. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.
- 2 Вымыть и выложить в стеклянную посуду нарезанные тонкой соломкой огурцы, измельченную зелень и чеснок.
- 3 Помидоры очистить от кожицы и натереть на терке. На терке для корейской моркови натереть очищенный дайкон. Добавить к овощам.
- 4 Посыпать сахаром, посолить, вылить уксус, 1 ст. л. соевого соуса и тщательно перемешать.
- 5 Залить овощи холодной водой и добавить оставшийся соевый соус. Поставить соус-заливку (кукси-мури) в холодильник настаиваться.
- 6 Для добавки (кукси-чуми) тонко нашинковать капусту, посолить по вкусу. Добавить нарезанные мелкой соломкой вымытые огурцы, уксус и сахар, полуострый перец, посолить и поперчить по вкусу.
- 7 Пассеровать 1 минуту с маслом нарезанный на тонкие полукольца репчатый лук. Добавить к капусте.
- 8 Выложить в глубокую тарелку охлажденную фунчозу, по краям разместить добавку и залить кукси-мури из холодильника.



6 порций



110 кКал



50 минут

Мацнабрдош (армянская окрошка)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 л мацони
3 огурца
0,5 пучка зеленого лука
зелень укропа и кинзы
3-4 листика мяты
2-3 зубчика чеснока
1,5 стакана газированной
воды
соль по вкусу



3
порции



52
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кефир и воду охладить в холодильнике.
- 2 Огурцы, зеленый лук и ароматные травы промыть под проточной водой и обсушить.
- 3 Очистить от кожуры огурцы, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нарезать.
- 4 Выложить нарезанный огурец и зелень в глубокую миску, хорошенько перемешать. Посолить.
- 5 Разложить смесь по бокалам. Мацони тщательно взбить вилкой, влить охлажденную газированную воду. Разлить по бокалам с огурцами и зеленью.



- 6 Добавить в каждый бокал пару кубиков льда.

Венгерский холодный вишневый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг кислой вишни
200 г сметаны
2 ст. л. сахара
1 полоска лимонной
цедры
щепотка корицы
2 гвоздики
1 ст. л. муки
соль по вкусу
взбитые сливки
для украшения



3
порции



41
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Удалить косточки из свежей вишни (можно использовать и замороженную).
- 2 Выложить вишню в кастрюлю, залить 1,5 л воды, добавить сахар, корицу, полоску лимонной цедры, щепотку соли и гвоздику.
- 3 Поставить на огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить, помешивая, 10-15 минут. Снять с огня, удалить цедру, дать немного остыть.
- 4 Смешать сметану с мукой. Добавлять смесь в отвар, сразу энергично размешивая венчиком до однородности.



- 5 Охладить суп, разлить по тарелкам и украсить подслащенными взбитыми сливками.



Азербайджанская довга

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л кефира (мацони, простокваши, катыка)

0,5 стакана риса

1 яйцо

300 мл сметаны

300-350 мл воды или бульона

2 ст. л. муки

по пучку шпината, щавеля, кинзы (лучше горной), укропа, свежей мяты

1 ст. л. сушеной мяты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 1-2 часа.

2 Хорошо промыть зелень в холодной воде, дать стечь жидкости. Нашинковать.

3 В кастрюле с толстым дном смешать кефир, сметану и яйцо. Добавить муку, размешать венчиком, чтобы не было комочков.

4 Залить кипятком или горячим бульоном. Засыпать рис и поставить на огонь. Варить на среднем огне, постоянно помешивая, чтобы не свернулось, до готовности риса.

5 Убавить огонь, добавить зелень. Продолжать варить, помешивая, около 5 минут.

6 Добавить сушеную мяту и варить еще 3-5 минут. Посолить уже готовую довгу.



КСТАТИ

Довгу едят как холодной, так и горячей. В жаркую погоду она утоляет сразу и голод, и жажду, поэтому ее особенно ценят летом.



5 порций



55 кКал



35 минут



ГОРЯЧИЕ ЛЕТНИЕ СУПЫ

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

Всем нам в детстве мама обязательно говорила: «Нужно есть теплую пищу каждый день, чтобы пищеварение работало как следует!» Мамам, конечно, виднее, ведь они готовили нам летом такие потрясающие щи, борщи и грибные супчики, что с их вкусом до сих пор мало что может сравниться. Овощи и грибы нового урожая уже подспели, поэтому пора, как мама, повязать на себя фартук и отправиться на кухню, чтобы сварить вкуснейший суп для родных и близких. Пусть они почувствуют вашу заботу и любовь!

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**150 г белокочанной
капусты

1 морковь

1 луковица

2 картофелины

2 молодые свеклы

2 зубчика чеснока

2 ст. л. томатной пасты

20 г сливочного масла

2 ст. л. лимонного сока

соль и сахар по вкусу

растительное масло

Для бульона:

1,5 кг телячьих костей

1 луковица

2 моркови

2 стебля сельдерея

2 зубчика чеснока

3 горошины душистого
перцаморская соль и черный
перец горошком по вкусу

3 лавровых листа

Летний борщ:**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

1 Запечь кости в разогретой до 190 градусов духовке 40 минут на противне. Влить в противень немного кипятка, чтобы собрать сок.

2 Лук очистить, морковь очистить и крупно порезать.

3 В глубокую кастрюлю выложить кости, сок с противня и все ингредиенты для бульона, кроме соли.

4 Влить 2,5-3 литра воды, довести до кипения, снимая пену.

5 Уменьшить огонь и варить на очень медленном огне 1,5-2 часа. Процедить и посолить по вкусу.

6 Обжарить томатную пасту на растительном масле, потушить со стаканом бульона и сливочным маслом 15 минут.

7 Обжарить нашинкованную свеклу, добавить стакан бульона. Тушить до готовности, добавить готовую томатную пасту, лимонный сок. Посолить и добавить сахар.

8 Оставшийся бульон довести до кипения, добавить нашинкованные верхние листья белокочанной капусты. Варить на слабом огне 10 минут, затем добавить очищенный и нарезанный картофель, варить еще 10 минут.

9 Пассеровать репчатый лук и добавить в бульон, варить еще 5 минут. Добавить подготовленные томатную пасту и свеклу, лавровый лист. Как только борщ закипит, снять с огня, добавить измельченные зелень и чеснок.

10 При подаче заправить сметаной и подать пампушки.

6
порций45
кКал3 часа
50 минут



Щи из крапивы и щавеля

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук очистить и нарезать кубиками, очищенную морковь натереть на крупной терке.
- 2** Обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом лук до золотистого цвета, добавить морковь. Жарить 2-3 минуты, снять сковороду с огня и накрыть крышкой.
- 3** Крапиву промыть, нарезать мелкими кусочками, выложить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и довести до кипения. После закипания убавить огонь и проварить 5 минут. Слить воду и дать остыть. Крапиву мелко измельчить.
- 4** Овощную зажарку залить кипящим куриным бульоном, поставить на огонь. После закипания всыпать измельченную крапиву и проварить 15 минут.
- 5** Щавель промыть, мелко нарезать, добавить в кипящий бульон и варить на малом огне 5 минут.
- 6** Промыть зеленый лук, измельчить и добавить в кастрюлю через 3 минуты после щавеля, варить до готовности. Посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой, оставить на 5 минут.
- 7** Разлить щи по тарелкам, добавить по небольшому кусочку сливочного масла.
- 8** При подаче заправить сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 стаканов куриного бульона
- пучок крапивы
- 50 г щавеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- пучок зеленого лука
- соль и черный перец по вкусу
- растительное масло
- сливочное масло
- сметана для заправки



3 порции



66 кКал



50 минут



Крем-суп из белых грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг свежих белых грибов
- 2 ст. л. сухих белых грибов
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 л куриного бульона
- 2 картофелины
- 1 стакан сливок
- 100 г багета
- 0,5 пучка петрушки
- 3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. зерен горчицы
- соль по вкусу
- горсть кедровых орешков



3 порции



88 ккал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Залить сухие грибы кипящей водой, размочить в течение 30 минут.
- 2** В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и растительное масло, добавить очищенный и порезанный лук, горчицу, очищенный и измельченный чеснок. Немного посолить.
- 3** Готовить на небольшом огне, пока лук не станет мягким. Добавить вымытые и очищенные свежие белые грибы, порезанные на кусочки.
- 4** Обжаривать, пока не испарится сок из белых грибов.
- 5** В кастрюлю долить куриный бульон и процеженный настой от размачивания грибов. Добавить нарезанный картофель, измельченные размокшие грибы. Довести до кипения и варить до готовности картофеля.
- 6** Петрушку мелко нарубить и добавить в суп.
- 7** Взбить готовый суп со сливками блендером до однородного состояния. Подсолить. Дать отстояться.
- 8** Прожарить кедровые орешки на сухой сковороде до появления приятного аромата.
- 9** Багет нарезать небольшими кусочками 1 см толщиной и прожарить на сливочном масле до румяной корочки.
- 10** Разлить суп по тарелкам, всыпать кусочки гренков из багета и кедровые орешки.



Суп из лисичек

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тщательно промыть лисички под проточной водой, очищая пластинчатый низ шляпки от песка. Крупные грибы порезать.
- 2 Выложить грибы в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить на огонь.
- 3 Проварить лисички при слабом кипении 15 минут, периодически снимая пену с поверхности.
- 4 Картофель очистить и порезать небольшими кубиками. Лук очистить и порезать мелкими кубиками.
- 5 Зеленый лук промыть и высушить. Мелко нарезать ножом.
- 6 В бульон с лисичками добавить картофель, довести до кипения. Поварить 10 минут. Добавить обжаренный до золотистого цвета (2-3 минуты) на растительном масле репчатый лук.
- 7 Варить суп еще 10 минут, перемешать, добавить зеленый лук, еще немного прокипятить. Добавить перец и соль по вкусу.
- 8 Снять суп с огня, добавить сливочное масло и дать настояться под крышкой 15 минут перед подачей. В тарелку добавить сметану.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г лисичек
4 небольшие картофелины
1 стакан сметаны
2 луковицы
75 г сливочного масла
0,5 пучка зеленого лука
пучок укропа
соль и черный перец по вкусу
2,5 л воды



6 порций



92 кКал



50 минут



Летний суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г фарша
 2 картофелины
 1 морковь
 2 луковицы
 2 помидора
 0,5 чашки риса
 1 яйцо
 1,5 л бульона
 2 ст. л. растительного масла
 1 лавровый лист
 зелень по вкусу
 соль и черный перец по вкусу



4 порции



62 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить картофель, помыть и нарезать кусочками.
- 2 Лук и морковь вымыть и почистить. Одну луковицу нарезать кубиками, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке.
- 3 Бульон вскипятить, опустить картофель и промытый рис. Довести до кипения, варить 10 минут на среднем огне. Подсолить по вкусу.
- 4 Помидоры помыть, очистить от шкурки и натереть на терке.
- 5 Вторую луковицу натереть на мелкой терке, выложить в миску, добавить фарш, вбить яйцо, посолить и поперчить, хорошо перемешать.
- 6 Мокрыми руками слепить фрикадельки размером с грецкий орех.
- 7 Добавить фрикадельки, довести до кипения, посолить и поперчить, варить на среднем огне 10 минут.
- 8 Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить нарезанный кубиками лук и морковь, тушить на среднем огне 2-3 минуты, помешивая.
- 9 Добавить тертые помидоры, перемешать и тушить еще 2-3 минуты. Выложить зажарку в суп, варить еще 5-7 минут. Выложить в суп измельченную зелень. Снять с огня и дать настояться перед подачей.



Суп из цветной капусты и кабачков

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить от кожуры зрелый кабачок, вырезать плодоножку, выбрать семечки и нарезать небольшими кубиками.
- 2 Картофель вымыть и нарезать такими же кубиками.
- 3 Налить в кастрюлю 2 л воды и поставить на огонь. После закипания добавить картофель и кабачок, варить 10 минут.
- 4 Лук и морковь очистить. Лук нарезать на кубики, морковь натереть на терке.
- 5 Обжарить лук и морковь в разогретой с растительным маслом сковороде 5-7 минут.
- 6 Вырезать плодоножку и удалить семена у сладкого перца, нарезать на небольшие кусочки. Так же нарезать вымытый и очищенный от кожуры помидор.
- 7 Разобрать цветную капусту на соцветия, замочить в подсоленной воде на 20 минут.
- 8 Перед готовностью картофеля в суп добавить обжарку и соцветия цветной капусты. Варить 3 минуты после закипания.
- 9 Заложить в суп перец и помидор, подсолить и добавить специи. Варить еще 5 минут.
- 10 Дать супу настояться на плите 15 минут. Разлить по тарелкам, по желанию добавить свежемолотый перец.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 вилка цветной капусты
- 1 средний кабачок
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 1 морковь
- 0,5 сладкого болгарского перца
- 1 помидор
- растительное масло
- соль по вкусу



4 порции



60 кКал



50 минут

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

№11 уже в продаже!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ДЕСЕРТНЫЕ СУПЫ

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

Даже малоежки не откажутся от супчика из нашего следующего раздела. Ведь если среди ингредиентов есть пломбир или домашние чипсы, то успех блюда гарантирован! Более того, ваши домочадцы обязательно захотят добавки, а на следующий день попросят приготовить эту вкуснятину еще раз. В пору, когда полно местных ягод и фруктов, это сделать совсем не трудно. Трудно будет в конце сезона отвыкнуть от такой вкуснятины... Зато вы будете точно знать: вся семья, включая самых капризных приверед, получила летнюю дозу витаминов в полном объеме.

Фруктовый суп с ленивыми варениками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг фруктов и ягод
1 л воды
2 ст. л. крахмала
сахар по вкусу
сметана или сливки
для заправки

Для ленивых вареников:

200 г творога
1 ст. л. сахара
1 яйцо
0,5 стакана пшеничной
муки
соль по вкусу



3
порции



79
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выложить творог в миску и слегка размять вилкой.
- 2 Вбить яйцо, перемешать и посолить по вкусу. Добавить сахар и снова перемешать.
- 3 Всыпать просеянную муку в творог, мешать вилкой до густого состояния.
- 4 Замесить тесто на разделочной доске, присыпанной мукой. Катать из теста руками, смоченными водой, колбаски, нарезать их кусочками наискосок.
- 5 Сварить вареники в подсоленной кипящей воде, пока они не всплывут, 2-3 минуты.
- 6 Вынуть готовые вареники из воды, выложить на блюдо.
- 7 Ягоды перебрать, выложить в сито и обдать горячей и холодной водой. Фрукты порезать дольками.
- 8 В воду добавить сахар и кусочки фруктов, довести до кипения и выложить ягоды. Еще раз вскипятить, выключить огонь, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.
- 9 Растворить крахмал в небольшом количестве воды, размешать до однородного состояния.
- 10 Вновь довести компот до кипения, влить тонкой струйкой крахмал, помешивая. На малом огне довести до загустения, выключить огонь и оставить остывать.
- 11 Выложить в тарелки готовые вареники, залить охлажденным киселем. Заправить сметаной или сливками.

Клубничный суп с пломбиром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 стакана клубники
- 1 стакан сахара
- 1,5 стакана воды
- 2 веточки свежей мяты
- 200 г пломбира



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Ягоды клубники промыть, удалить листики. Нарезать на четыре части.
- 2** Выложить в кастрюлю, добавить сахар и перемешать. Влить воду.
- 3** Поставить кастрюлю на медленный огонь, довести до кипения и варить 5 минут до густоватого состояния.
- 4** Добавить веточку мяты и дать остыть.
- 5** Перелить в чашку блендера и взбить в однородную массу.
- 6** Поставить в холодильник для охлаждения.
- 7** Разлить суп по тарелкам, добавить пломбир и листики мяты.



- 8** Вместо воды можно использовать молоко, а клубнику дополнить и другими ягодами: малиной, клубникой, смородиной.

Мандариновый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 мандаринов
- 2 ч. л. рисового крахмала
- 1 л мандаринового сока
- 3 ст. л. несоленых фисташек
- 0,5 стакана сахара
- листки мяты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Крахмал развести в 2 ст. л. воды.
- 2** Фисташки очистить от скорлупы, мандарины очистить и разделить на дольки.
- 3** Мандариновый сок подогреть на огне, всыпать сахар, перемешать и довести почти до кипения.
- 4** Ввести тонкой струйкой разведенный крахмал, постоянно помешивая. Прогреть суп, так же помешивая, еще 2-3 минуты.
- 5** Разлить по тарелкам, добавить дольки мандаринов, очищенные фисташки и листики мяты.





Фруктово-ягодный суп с рисовыми чипсами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 апельсин
- 2 груши
- 5 яблок
- 2 чашки крыжовника
- 2 ст. л. риса
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- корица по вкусу
- базилик для украшения
- 1 мандарин для украшения



3 порции



73 кКал



2 часа
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис отварить до готовности в большом количестве немного подсоленной воды, слить жидкость через дуршлаг, не промывать. Рис выложить на салфетку, дать подсохнуть.
- 2** Выложить отваренный рис тонким слоем на пергаментную бумагу, смазанную растительным маслом. Запекать в духовке 1,5 часа при температуре 110 градусов. В конце запекания уменьшить температуру до 70 градусов.
- 3** Груши и яблоки вымыть, снять кожицу, порезать на куски и потушить до размягчения. Измельчить блендером.
- 4** Свежий крыжовник протереть, очищенный апельсин пропустить через мясорубку.
- 5** Все фрукты и ягоды выложить в кастрюлю, поставить на огонь. Добавить сахар, корицу и довести до кипения.
- 6** Крахмал развести с водой, аккуратно влить в суп и снова довести до кипения, постоянно помешивая.
- 7** Готовому супу дать остыть, охладить в холодильнике.
- 8** При подаче разлить по тарелкам, сверху выложить рисовые чипсы, украсить дольками мандарина и веточками базилика.

Милосупа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 л овощного бульона

1 стакан натурального
йогурта

8 зеленых яблок

3 луковицы

1 лимон

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. порошка карри
пучок мяты

соль и черный молотый
перец



2
порции



69
ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.
- 2 Яблоки очистить и нарезать крупными кусочками.
- 3 Обжарить в большой кастрюле с толстым дном на растительном масле лук 10 минут, помешивая.
- 4 Добавить резаные яблоки, карри, посолить. Готовить 10 минут, влить теплый бульон, варить 40 минут на небольшом огне. Остудить полчаса.
- 5 Лимон вымыть, снять цедру. Выжать лимонный сок. Добавить в бульон половину цедры и сока, взбить до однородности блендером. Поставить в холодильник на 2 часа.



- 6 Для заправки мелко порубить листья мяты с оставшейся цедрой, смешать с йогуртом, добавить оставшийся лимонный сок, посолить и поперчить.
- 7 Подавать охлажденный суп, заправить мятно-лимонным йогуртом.

Суп из черешни и апельсина*

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина

0,5 кг черешни

1,5 стакана белого вина

1,5 стакана шампанского

2 ч. л. крахмала

корица по вкусу

листья мяты



2
порции



33
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С апельсинов снять цедру. Нарезать дольками. Цедру нарезать соломкой.
- 2 Черешни освободить от косточек. Перемешать апельсины и черешни.
- 3 Выложить в кастрюлю, добавить стакан воды, корицу и сахар. Довести до кипения и варить, пока сахар не растворится. Влить вино и положить цедру.
- 4 Крахмал развести в 2 ст. л. воды. Кастрюлю снять с огня, влить крахмал. Снова нагреть, не доводя до кипения. Затем остудить.
- 5 Взбить в блендере пюре из трети смеси апельсинов



- и черешни. Перелить в кастрюлю и добавить оставшуюся смесь. Поставить в холодильник.
- 6 При подаче влить во фруктовый суп шампанское и украсить мятой.

*Для едоков 18+

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 6 (июнь)

2019

Вкусные • ОГУРЦЫ • ПЕРЕЦ • ФАСОЛЬ 12+
заготовки

ОВОЩНЫЕ
САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ

ПЕРЕЦ:
АДЖИКА,
ЛЕЧО, СОТЕ

УКРАСИТ СТОЛ
ОГУРЕЧНЫЙ
РАЗНОСОЛ

ФАСОЛЬ
В ТОМАТЕ
И МАРИНАДЕ

ВКУСНЫЕ
И КРАСОЧНЫЕ
АССОРТИ

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на ИЮЛЬ
внутри

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается **ПОДПИСКА**
на все наши издания
на 2-е полугодие 2019 года!

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



Подписной индекс
П2940
в каталоге
«Почта России»
Газета выходит
2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	54,79 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	328,74 руб.*



Подписной индекс
П2961
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	49,42 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	296,52 руб.*



Подписной индекс
П2960
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	30,21 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	181,26 руб.*

Темы журнала «Дачный спец»
во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 29.06.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 03.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 31.08.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 05.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 30.11.19



Подписной индекс
П5927
в каталоге
«Почта России»
Журнал выходит
1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ПОДПИСКИ
на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	32,63 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	195,78 руб.*

Темы журнала «Домашний повар»
во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Консервирование	в продаже с 06.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 10.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 07.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 05.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 30.11.19

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любое понравившееся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки.

Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 6 ИЮЛЯ



Дорогие друзья! Те, кто с нами давно, и те, кто присоединился к нашей компании впервые, для вас этот новый справочник — настоящий кладезь потрясающих рецептов летних заготовок. Нет, вы не найдете здесь экзотики и изысков, для приготовления которых ингредиенты придется искать по всем рынкам и супермаркетам. Вкусности и полезности мы будем готовить с вами из самых обычных продуктов, которыми летом изобилуют дачные грядки. Мы закатаем в банки лето с его ароматами, красками и вкусом. И сделаем это легко и с хорошим настроением, потому что каждый наш рецепт — это приключение. Приключение с ароматом специй, вкусом свежих овощей и фруктов, яркими цветами и интересной историей.

Итак, что вы найдете внутри справочника:

- рецепты **соления, маринования и квашения овощей**
- различные способы приготовления разнообразнейших **зимних салатов и закусок,**
- рецепты **соусов и заправок,**
- тонкости приготовления **варенья, джемов и конфитюров.**

Конечно, не обошли мы вниманием и напитки для зимнего стола — **компоты, морсы и соки** в справочнике представлены с исключительным вкусом.

Ну, а чтобы готовить было еще приятнее, мы обязательно расскажем о **правилах стерилизации, системе мер и весов и всевозможных специях.** И вы всегда сможете привнести особенную нотку в любое блюдо по-своему желанию.

Готовьте с удовольствием! Угощайте от души!