

ПТИЦА И РЫБА



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 638992 22004

фото: AS Food studio / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ СО 2 СЕНТЯБРЯ



Дорогие друзья!

Любите ли вы завтраки так, как любим их мы? Если нет, то уверяем вас: прочитав наш сборник рецептов, вы тоже станете поклонниками каш, сырников и бутербродов – традиционных блюд для начала удачного и вкусного дня. Именно они настроят вас на волну позитива, а ваш организм – на здоровье и энергичное настроение. И если вы до сих пор уверены, что каш бывает всего три (манка, овсянка и рисовая), а бутерброды делают только с маслом, колбасой и сыром, то вас ждет масса приятных и вкусных открытий. **Потому что в нашем сборнике вы найдете:**

- рецепты рассыпчатых и вязких каш на разных видах молока или без молока вовсе;
- секреты приготовления знакомых с детства и необычных круп, которые появились на прилавках сравнительно недавно;
- советы по выбору творога для правильных сырников;
- идеи для вкуснейших топингов и соусов к воздушным сырникам, которые наверняка пригодятся еще и при подаче блинов и оладий;
- подсказки по гармоничному сочетанию разных видов хлеба и ингредиентов для бутербродов;
- способы приготовления и подачи как традиционных, так и горячих бутербродов, а также сэндвичей и тостов.

Готовьте с нами, чтобы каждое ваше утро было вкусным и добрым!

От редакции 4

ПТИЦА: САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Наггетсы классические.....	6
Нарядный салат с тыквой.....	7
Салат с красной фасолью.....	7
Курица в желе по-французски.....	8
Теплый салат по-китайски.....	9
Пикантный салат с курицей гриль.....	9
Салат с курицей гриль и свежими огурцами.....	10
Шаурма с жареной курицей.....	11
Салат с филе индейки и рукколой.....	11
Маффины из куриного филе с брынзой.....	12
Паштет из печени птицы.....	13
Нарядный сырный рулет с филе птицы.....	14

ПТИЦА: ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Французский суп «Гарбюр».....	16
Лапша куриная с потрохами.....	17
Утрибка по старинному рецепту.....	17
Мексиканский суп «Альбондигас».....	18
Гороховый суп с фрикадельками из голени индейки.....	19
Греческий суп «Салоники».....	20
Швейцарский куриный суп.....	21
Осетинский суп «Толон».....	21
Немецкий суп «Айнтопф».....	22
Британский белый суп.....	22

ПТИЦА: ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Курица в хрустящей корочке по-испански.....	26
Камаро (курица с рисом по-кубински).....	27
Куриные окорочка по-итальянски.....	27
Индейка со сливами и курагой.....	29
Гуляш из индейки по-мадьярски.....	29
Приправы и специи к птице и рыбе.....	30
Калорийность некоторых видов рыбы и морепродуктов.....	31
Шарики из филе птицы в сливочном соусе.....	32
Куриные паровые котлетки.....	33
Индейка с персиками по-французски.....	33
Гусь в яблоках.....	34

ПТИЦА И РЫБА

Утка с апельсинами и орехами.....	35
Шницель из куриного филе по-немецки.....	35
Чихиртма.....	36
Голень индейки, запеченная с картофелем.....	37
Диетическая индейка на пару.....	37

РЫБА: САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Финский «Гласмэстарсиле».....	40
Тимбал с тунцом.....	41
Средиземноморский салат Картофельный салат с копченой скумбрийей.....	42
Салат со шпротами.....	43
Тосканский салат с тунцом.....	43
Испанская закуска из скумбрии.....	44
Датская рыбная закуска.....	45
Паштет из копченой скумбрии.....	45
Тельное из судака.....	46

РЫБА: ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Рассольник рыбный.....	48
Шотландский суп «Куллен скинк».....	49
Тайский суп со скумбрийей.....	49
Солянка сборная рыбная.....	50
Чаудер.....	51
Густой томатный суп с рыбой.....	52
Итальянский суп-пюре из рыбы.....	53
Финский суп из семги «Лохикейтто».....	54
Уха венгерская.....	55

РЫБА: ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Португальская запеканка из рыбы.....	58
Рыба в апельсиновом маринаде.....	59
Британские рыбные котлеты.....	59
Спагетти с морепродуктами.....	60
Ароматная запеченная рыба.....	61
Греческая «Гоферна пиана».....	61
Ерши запеченные по-японски.....	62
Рыба в картофельной корочке.....	63
Гуляш из рыбы.....	63
Карельская запеканка «Калалимитikko».....	64
Семга, запеченная с брокколи.....	65
Белорусские галки из судака.....	65
Рыба на подушке из перцев.....	66



Домашний повар, № 4 (55)/2022

Птица и рыба

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

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

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 225, email: reklama@kardos.ru

Заместитель директора департамента рекламы

ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 24.06.2022 г., фактическое: 17.00 24.06.2022 г.

Дата производства: 27.06.2022 г.

Дата выхода в свет: 08.07.2022 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 50 148. Номер заказа 522.

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности 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 «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

У вас в руках наш выпуск «Домашнего повара» для всех, кто ориентируется на домашнее приготовление блюд из птицы и рыбы. В сборник «Птица и рыба» мы собрали проверенные рецепты салатов и закусок, первых и горячих блюд. Традиционные блюда народов мира можно приготовить из продуктов, купленных в супермаркете. Горячие салаты из птицы и рыбы могут стать полноценным ужином, не говоря уже о том, что они малокалорийные, но сытные. Любители диетических блюд могут подобрать полезные рецепты для здорового питания.

Конечно же, птица и рыба «дружат» со специями. Пользуясь специями, можно любое блюдо сделать неповторимым и запоминающимся. Творческий процесс в ваших руках, главное не переборщить. На страницах журнала вы найдете таблицу сочетаний специй и продуктов, калорийность не только каждого блюда, но и отдельных видов рыбы.

УДАЧНЫХ БЛЮД
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!



ПТИЦА: САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Салаты и закуски из птицы могут стать не только прекрасным началом обеда, перекусом на работе, но и полноценным ужином. Особенно заинтересуют салаты и закуски из птицы тех, кто следит за своей фигурой, ведь это хоть и сытные, но при этом малокалорийные блюда.



Наггетсы классические

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
(2 шт.)

2 яйца

80 г муки

0,5 стакана панировочных
сухарей

0,5 ч. л. куркумы

растительное масло

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать поперек небольшими ломтиками.
- 2 Яйца взбить до однородности в отдельной миске.
- 3 Сухари смешать с куркумой.
- 4 В глубоком сотейнике хорошо разогреть растительное масло.
- 5 Ломтики филе обвалить в муке, затем – в яйце, затем – в панировочных сухарях и обжарить в масле до румяной корочки с обеих сторон.
- 6 Готовые наггетсы выкладывать на бумажные полотенца для удаления лишнего жира.



4
порции



202
кКал



20
минут

Нарядный салат с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г отварного мяса птицы
300 г мякоти тыквы
1 банка консервированных шампиньонов
1 банка консервированной красной фасоли
1 гранат
1 красная луковича
80 г майонеза
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву отварить или запечь в духовке до готовности.
- 2 Консервы вскрыть, слить всю жидкость.
- 3 Мясо и тыкву порезать некрупными ломтиками.
- 4 Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком.
- 5 Соединить все ингредиенты (кроме граната) в большой миске, заправить майонезом, перемешать.
- 6 Подавать в порционных салатниках, щедро посыпав зернами граната.



6 порций



116 ккал



1 час

Салат с красной фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г отварного мяса птицы
1 банка консервированной красной фасоли
250 г маринованных корнишонов
пучок петрушки или кинзы
70 г майонеза

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо и огурцы нарезать мелкими кубиками, зелень мелко нарубить.
- 2 В салатнице соединить мясо, огурцы и фасоль, заправить майонезом, перемешать, охладить.
- 3 Подавать, посыпав зеленью.



6 порций



201 ккал



15 минут





Курица в желе по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица
- 4 моркови
- 1 луковица
- 6 маринованных
корнишонов
- 12 вяленых помидоров
- пучок петрушки
- 10 горошин черного
перца
- 80 г желатина
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу залить холодной водой, добавить перец горошком, сварить до готовности, остудить.
- 2** Снять мясо с костей, мелко нарезать.
- 3** Еще мельче нарезать лук, вареную морковь, огурцы, помидоры, петрушку.
- 4** Все перемешать, посолить, поперчить и, не применяя, высыпать в застеленную пищевой пленкой форму.
- 5** Желатин замочить в холодной воде до разбухания.
- 6** Литр бульона процедить, разогреть, посолить, поперчить, растворить в нем отжатый желатин.
- 7** Залить куриное мясо с овощами, закрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 12 часов.



10 порций



167 кКал



2 часа

Теплый салат по-китайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г стручковой фасоли
300 г куриного филе
1 болгарский перец
1 луковичка
3 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. растительного масла



4
порции



86
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль нарезать кусочками 3-4 см, лук – тонкими полукольцами, перец – соломкой, чеснок мелко порубить.
- 2 Фасоль отварить в кипящей воде 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой.
- 3 Куриное филе нарезать соломкой, обжарить на растительном масле до готовности и отложить.
- 4 В сковороде, где жарилась курица, обжарить до прозрачности лук, добавить перец, жарить 2-3 минуты, добавить фасоль и жарить еще 3-5 минут.
- 5 Вернуть в сковороду курицу, добавить чеснок, влить соевый соус, перемешать, прогреть и снять с огня. Подавать теплым.



Пикантный салат с курицей гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриной грудки гриль
200 г моркови по-корейски
4 картофелины
70 г легкого майонеза



6
порций



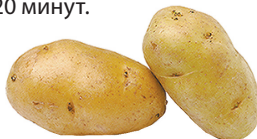
178
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель сварить в мундире, остудить, очистить.
- 2 Куриную грудку нарезать соломкой, картофель – кубиками.
- 3 В салатнице соединить все ингредиенты, заправить майонезом, перемешать, дать настояться 15-20 минут.



Салат с курицей гриль и свежими огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица гриль
 3 свежих огурца
 1 яйцо
 пучок петрушки
 пучок листового салата
 3 ст. л. растительного масла
 1 ст. л. уксуса
 0,5 ч. л. сахара
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Снять с костей куриное мясо, разобрать на волокна.
- 2 Огурец нарезать тонкой соломкой, петрушку мелко нарубить.
- 3 Приготовить заправку: смешать уксус с растительным маслом, добавить сахар, размешать до его полного растворения, добавить петрушку (отложить 0,5 ст. л.), еще раз перемешать.
- 4 Переложить в одну миску куриное мясо и огурцы, посолить, залить заправкой, перемешать, убрать в холодильник на 1 час.
- 5 Яйцо посолить, слегка взболтать вилкой, добавить отложенную петрушку, вылить тонким слоем на сковороду, обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.
- 6 Готовый яичный «блинчик» снять со сковороды, остудить, нарезать тонкими полосками.
- 7 Настоявшуюся смесь куриного мяса с огурцами вынуть из холодильника, еще раз перемешать.
- 8 В порционные салатницы выложить салатные листья, на них разложить салат, украсить яичной соломкой.



6 порций



110 кКал



1 час
30 минут

Шаурма с жареной курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 помидор
1 огурец
150 г жареного куриного мяса
3-4 веточки укропа
2 пера зеленого лука
3-4 салатных листа
1 зубчик чеснока
1 ст. л. майонеза
1 ст. л. сметаны
1 армянский лаваш
соль



2 порции



128 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо, помидор, огурец и салат нарезать тонкой соломкой, зелень мелко нарубить.
- 2 Сделать соус: смешать сметану и майонез, добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.
- 3 Лаваш разрезать на две равные части.
- 4 Посередине куска лаваша положить немного соуса, сверху выложить половину курицы и овощей с зеленью, аккуратно свернуть лаваш.



Салат с филе индейки и рукколой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе индейки
1 болгарский перец
1 крупный спелый помидор
100 г рукколы
2 ст. л. оливкового масла
4 горошины душистого перца
1 морковь
0,5 луковицы
молотый черный перец
соль



4 порции



67 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе индейки залить небольшим количеством воды, добавить пол-луковицы, душистый перец и нарезанную кружками морковь, сварить до готовности (15-20 минут).
- 2 Остывшее мясо нарезать небольшими кубиками, перец – тонкими полукольцами.
- 3 Помидор нарезать крупными кубиками.
- 4 В миску выложить рукколу, добавить остальные ингредиенты, посолить, поперчить, осторожно перемешать, сбрызнуть оливковым маслом.





Маффины из куриного филе с брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриное филе
100 г брынзы
200 г шампиньонов
1 помидор
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
1 ст. л. сметаны
растительное масло
специи
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, брынзу – некрупными кубиками, помидор – кружками, грибы – тонкими пластинами, чеснок мелко нарубить.
- 2 На растительном масле припустить лук и чеснок, добавить грибы, жарить до подрумянивания, посолить, добавить специи и сметану, перемешать, снять с огня.
- 3 Филе нарезать вдоль на несколько частей, отбить, посолить.
- 4 В формочки для маффинов выложить куриное филе, внутрь положить грибную начинку, сверху – несколько кубиков брынзы и кружок помидора.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



4 порции



86 кКал



1 час



Паштет из печени птицы по-французски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Печень промыть, очистить от пленок и желчи, сложить в миску и залить молоком на 1 час.
- 2** Лук нарезать полукольцами.
- 3** В сковороду налить растительное масло, добавить 50 г сливочного, разогреть и обжарить лук до прозрачности.
- 4** Печень еще раз промыть, обсушить и добавить в сковороду к луку.
- 5** Обжарить печень вместе с луком на среднем огне, постоянно перемешивая, в течение 20-30 минут.
- 6** Влить к печени сливки, довести до кипения и убрать огонь до минимального.
- 7** Когда сливки наполовину выпарятся (10-15 минут), посолить, поперчить, перемешать, снять с огня и дать полностью остыть.
- 8** Переложить печеночную массу в чашу блендера, добавить размягченное сливочное масло и взбить до однородности.
- 9** Переложить паштет в глиняную (или стеклянную) посуду, накрыть крышкой и убрать в холодильник на 6-8 часов.

ПТИЦА И РЫБА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г печени птицы
- 1 средняя луковица
- 150 г сливочного масла
- 200 мл жирных сливок
- 250 мл молока
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



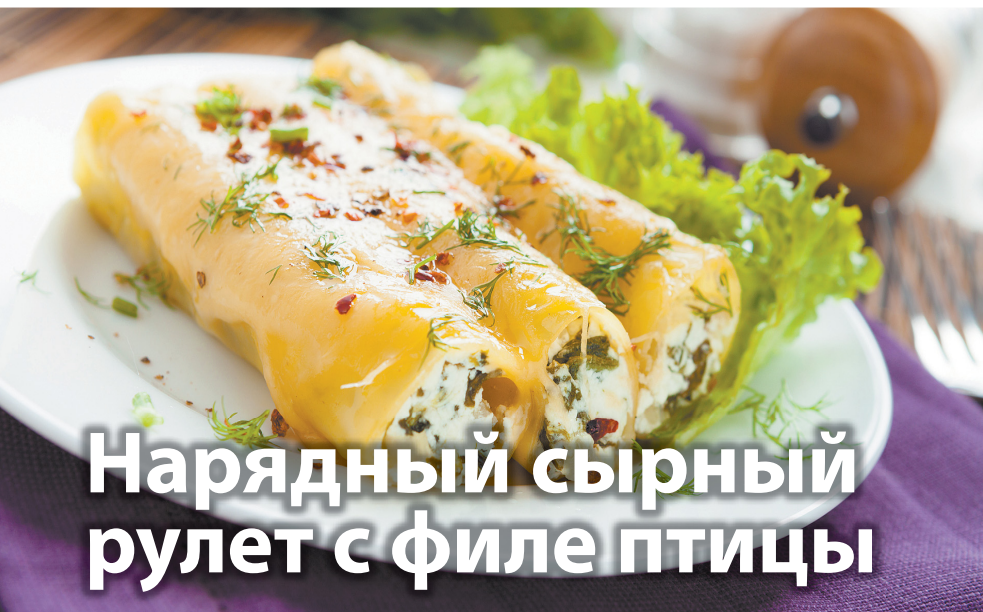
6 порций



113 кКал



1 час



Нарядный сырный рулет с филе птицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе птицы
(курица или индейка)

1 яйцо

300 г свежих
шампиньонов

1 ст. л. растительного
масла

1 ст. л. сливочного масла
небольшой
пучок петрушки

750 г твердого сыра
майонез

молотый черный перец
соль



8
порций



135
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе птицы отварить в небольшом количестве воды до готовности (20 минут); не вынимая из бульона, дать полностью остыть и нарезать мелкими кубиками.
- 2 Яйцо сварить вкрутую, остудить, нарезать мелкими кубиками, петрушку очень мелко нарубить.
- 3 Грибы мелко нарезать, обжарить на смеси растительного и сливочного масла до готовности (5-7 минут), снять со сковороды, дать остыть.
- 4 Сложить мясо, яйцо, грибы и петрушку в миску, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать.
- 5 Сыр натереть на крупной терке и поставить на 1-2 минуты в разогретую духовку (или в микроволновку) до расплавления.
- 6 Расстелить на столе бумагу для выпечки, выложить на нее сыр и размазать его по поверхности с помощью силиконовой лопатки.
- 7 Когда сыр слегка подсохнет, выложить на него равномерно начинку и свернуть в плотный рулет.
- 8 Завернуть рулет в пищевую пленку, убрать на 3 часа в холодильник.
- 9 Перед подачей вынуть рулет из холодильника, снять с него пленку, нарезать на порционные кусочки.

калорийность указана на 100 г продукта



ПТИЦА: ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Первые блюда из птицы – прекрасная альтернатива мясным супам и щам. Супы из птицы малокалорийны, питательны и исключительно полезны. Кроме того, приготовление первых блюд из птицы не занимает много времени. Ведь бульон, например, из курицы варится гораздо быстрее, чем мясной.



Французский суп «Гарбюр»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 копченых куриных окорочка
- 100 г подкопченного бекона
- 30 г топленого сала
- 0,5 небольшого кочана савойской капусты
- 1 луковица
- 1 красная луковица
- 1 стебель лука-порей
- 1 морковь
- 3 картофелины, 1 репа
- 60 г стручковой фасоли
- 100 г белой фасоли
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 букетик гарни (1 стебель сельдерея, 3 веточки тимьяна, 4 веточки петрушки, 1 лавровый лист связать кулинарной нитью)
- 3 бутона гвоздики
- молотый черный перец соль



8 порций



298 кКал



1 час
25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фасоль замочить на ночь в холодной воде.
- 2** Луковицу очистить, воткнуть в нее бутоны гвоздики.
- 3** Разбухшую фасоль промыть, залить водой (2 л), добавить луковицу с гвоздикой, букетик гарни, бекон, довести до кипения и варить на небольшом огне под крышкой 45 минут.
- 4** Морковь, картофель и репу нарезать небольшими брусочками, порей (только белую часть) – полукольцами, красный лук и чеснок – мелкими кубиками, зеленую фасоль – кусочками 3-4 см, капусту тонко шинковать.
- 5** Красный лук, порей и чеснок обжарить на топленом сале (3 минуты), добавить морковь и репу, жарить еще 4 минуты; переложить овощи в кастрюлю с фасолью, посолить, варить 15 минут.
- 6** Добавить капусту и картофель, удалить букетик гарни и луковицу с гвоздикой, варить еще 15 минут.
- 7** Снять с куриных окорочков мясо, разобрать на волокна, добавить в суп вместе с зеленой фасолью, варить еще 5 минут.
- 8** При подаче поперчить.

калорийность указана на 100 г продукта

Лапша куриная с потрохами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г куриных желудков
 200 г куриной печени
 120 г лапши из муки
 твердых сортов
 1 морковь
 1 луковица
 небольшой пучок
 зелени (укроп,
 петрушка)
 1 ст. л. топленого масла
 1 лавровый лист
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Желудки промыть, залить холодной водой и сварить до готовности (30 минут).
- 2** Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук – мелкими кубиками.
- 3** Обжарить морковь и лук на топленом масле до появления цвета (3-5 минут).
- 4** Извлечь желудки из бульона, мелко нарезать.
- 5** Печень также мелко нарезать.
- 6** Вернуть в бульон желудки, добавить печень и обжаренные овощи, довести до кипения.
- 7** Добавить лапшу, посолить, варить до готовности (7-10 минут).



8 При подаче поперчить и посыпать мелко нарубленной зеленью.



4 порции



53 ккал



40 минут

Утрибка по старинному рецепту

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриных потрохов (сердечки, печень, желудки)
 100 г варено-копченой свиной грудинки
 2-3 луковицы
 1 стакан мясного бульона (или воды)
 растительное масло
 молотый черный перец
 соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Потроха очистить от жилок и пленок, хорошо промыть, нарезать кубиками или соломкой.
- 2** Грудинку и лук нарезать мелкими кубиками.
- 3** В глубоком сотейнике на растительном масле (1 ст. л.) обжарить грудинку, добавить лук, жарить до прозрачности.
- 4** Добавить потроха, посолить, поперчить, жарить, помешивая, 10-15 минут.
- 5** Влить горячий бульон (или воду), накрыть сотейник крышкой, убрать



огонь до слабого, томить до готовности (15-20 минут).



4 порции



103 ккал



1 час



Мексиканский суп «Альбондигас»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриного фарша
1 луковица

2-3 зубчика чеснока

2/3 стакана очищенного
миндаля

4 ломтика подсушенного
белого хлеба

100 мл молока, 1 яйцо

2 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. сахара, сливки

пучок петрушки, соль
растительное масло

молотый черный перец
молотый перец чили

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, петрушку некрупно порубить.

2 Лук обжарить на растительном масле в кастрюле с толстым дном до прозрачности, добавить томатную пасту, сахар, 2 стакана воды, посолить, довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой 10-15 минут.

3 На сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, обжарить миндаль, чеснок и 2 ломтика хлеба.

4 Содержимое сковороды переложить в чашу блендера, измельчить до однородности, добавить в кастрюлю, перемешать.

5 Оставшийся хлеб размочить в молоке, добавить в фарш, туда же добавить яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать, отбить, сформировать небольшие шарики.

6 Содержимое кастрюли довести до кипения, добавить мясные шарики, варить на среднем огне 25-30 минут.

7 При подаче посыпать рубленой петрушкой, отдельно подать сливки.



4
порции



68
кКал



1
час



Гороховый суп с фрикадельками из голени индейки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Горох замочить в холодной воде на 8 часов (или на ночь).
- 2** Рис сварить до полуготовности.
- 3** Снять мясо с костей.
- 4** Из костей сварить бульон, процедить, сварить в этом бульоне горох до готовности, в самом конце посолить.
- 5** Мясо пропустить через мясорубку вместе с одной луковицей, посолить, поперчить, добавить рис и яйцо, тщательно перемешать, сформировать фрикадельки, добавить их в бульон.
- 6** Оставшуюся луковицу нарезать мелкими кубиками, морковь – тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), зелень некрупно порубить.
- 7** С помидоров снять шкурку, нарезать кубиками.
- 8** Добавить в суп лук и морковь, варить 3 минуты.
- 9** Добавить помидоры, варить еще 10 минут.
- 10** При подаче посыпать рубленой зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 голени индейки
100 г гороха
100 г риса
2 луковицы
1 морковь
3-4 помидора
1 яйцо
пучок зелени
молотый черный перец
соль





Греческий суп «Салоники»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных крылышка

1 морковь, 1 луковица

1 банка консервированной кукурузы или крупных маслин

70 г мелких макаронных изделий

1 ст. л. сливочного масла растительное (оливковое) масло

1 ст. л. молотой паприки

4-6 веточек петрушки

молотый черный перец соль



4 порции



104 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крылья залить водой (1-1,5 л), довести до кипения, варить на малом огне почти до готовности (15-20 минут).

2 Готовые крылья извлечь из бульона, посолить, обсыпать паприкой и обжарить на смеси оливкового и сливочного масла до золотистой корочки; отложить на теплую тарелку.

3 Морковь и лук нарезать мелко, обжарить на той же сковороде, где жарились крылья.

4 Бульон довести до кипения, посолить, всыпать макаронные изделия, варить согласно указаниям на упаковке.

5 За 5 минут до готовности макаронных изделий добавить в бульон морковно-луковую за жарку и кукурузу или маслины.

6 При подаче в каждую тарелку положить одно куриное крылышко и посыпать рубленой крупно петрушкой.

калорийность указана на 100 г продукта

Швейцарский куриный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 куриной тушки
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
3 яйца
150 г сметаны
150 г твердого сыра
3 ст. л. муки
пучок петрушки
5-6 горошин душистого перца
соль



6

порций



89

ккал



1 час

20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу залить водой, добавить душистый перец, очищенные лук, морковь, сельдерей, отварить до готовности (~1 час).
- 2 Извлечь курицу из бульона, отделить мясо от костей, бульон процедить.
- 3 Отделить желтки от белков, сыр натереть на мелкой терке.
- 4 Смешать белки, сыр и муку, растереть желтки со сметаной.
- 5 В едва кипящий бульон влить, постоянно помешивая, смесь из белков и сыра, затем – растертую с желтками сметану, добавить куриное мясо.



- 6 Подавать суп немедленно, посыпав рубленой петрушкой.

Осетинский суп «Толон»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка курицы
800 г картофеля
3 сладких перца
2 луковицы, 1 морковь
1 корень петрушки
1 перчик чили
200 г жирной сметаны
100 г плавленого сыра
80 г сливочного масла
1 звездочка бадьяна
4-5 горошин душистого перца, 1 ч. л. куркумы
1 лавровый лист, соль



12

порций



109

ккал



2 часа

20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу поместить в кастрюлю, залить 3 л воды, добавить корень петрушки, бадьян, душистый перец, лавровый лист, перчик чили, довести до кипения и варить до уваривания воды вдвое.
- 2 Морковь, лук и сладкий перец нарезать небольшими кубиками, обжарить на сливочном масле, в самом конце добавить куркуму.
- 3 Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками.
- 4 Из готового бульона извлечь курицу, бульон процедить, добавить кар-



- тофель, варить до готовности (10 минут). Через 5 минут после закладки картофеля ввести зажарку, в самом конце – сметану и сыр.
- 5 Курицу подавать к супу отдельно.



Немецкий суп «Айнтопф» с индейкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мякоти индейки
1 л мясного бульона
(или воды)
3 ст. л. топленого масла
50 г риса
2 луковицы
1 лук-порей
1 болгарский перец
4 стебля сельдерея
пучок петрушки
1 банка
консервированной
кукурузы
щепотка тертого
мускатного ореха
молотый черный перец
соль



4
порции



129
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить в глубоком сотейнике на топленом масле до золотистой корочки.
- 2 Лук-репку порезать мелкими кубиками, добавить к мясу, обжаривать все вместе до золотистого цвета лука.
- 3 Залить в сотейник горячий бульон, варить под крышкой 20 минут.
- 4 В сотейник добавить рис, варить еще 15 минут.
- 5 Перец и сельдерей нарезать небольшими кубиками, порей – кружочками, петрушку некрупно нарубить.
- 6 Все овощи, кроме петрушки, и кукурузу добавить в сотейник, посолить, перемешать, готовить еще 10 минут.
- 7 Готовый суп приправить молотым черным перцем и мускатным орехом, посыпать петрушкой.



калорийность указана на 100 г продукта



Британский белый суп

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Курицу залить 3,5 л холодной воды, довести до кипения, постоянно снимая пену. Бекон нарезать брусочками, сельдерей – крупными кусками, луковицу разрезать на 4 части. Петрушку, майоран и 2 веточки тимьяна крепко связать ниткой. Как только вода в кастрюле с курицей закипит, добавить бекон, рис, сельдерей, лук, травы, перец, довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить до готовности курицы. Курицу вынуть, бульон процедить, остудить и убрать в холодильник на 5-8 часов.

2 Миндаль ошпарить кипятком, снять коричневые шкурки, просушить, размолоть в блендере. Достать бульон из холодильника, снять жир, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, всыпать миндаль, перемешать, варить 10 минут, после чего снять с огня, слегка остудить и еще раз процедить. Отделить желток от белка, желток соединить с 300 г сливок, взболтать.

3 Влить желтково-сливочную смесь в бульон тонкой струйкой, постоянно помешивая. Поставить суп на огонь, нагреть до 80 градусов, не переставая помешивать. Оставшиеся сливки взбить, снять листочки с оставшейся веточки тимьяна. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить по ложке взбитых сливок, украсить листиками тимьяна.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка курицы
50 г бекона
50 г риса
1 крупная белая луковица
3 стебля сельдерея
120 г миндаля
1 белок
500 мл жирных сливок
по 3 веточки петрушки и майорана
4 веточки тимьяна
6 горошин черного перца
соль



4 порции



88 ккал



3 часа



ВСЕ СКАНВОРДЫ
В ПРОДАЖЕ!
СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹ и

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал 100 САМУРАЕВ, журнал Наш сканворд или Сканворды Наш размер

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1. комн. 6. ОГРН 1027739244741. ² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



ПТИЦА: ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Горячие блюда из птицы обладают теми же достоинствами, что и первые – они питательны, очень полезны и при этом малокалорийны.

В рецептах, которые мы собрали для вас, легко можно заменять одну птицу другой – например, курицу индейкой, и наоборот. Кроме того, огромное поле для экспериментов представляют специи, с которыми очень «дружит» любящая птица.



Курица в хрустящей корочке по-испански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица (~1,5 кг)

2 апельсина

1 кусочек имбиря (~3 см)

4 ст. л. жидкого меда

3 ст. л. растительного
(оливкового) масла

3-4 веточки тимьяна

молотый черный перец

молотый перец чили

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Апельсины нарезать кружочками, половину одного апельсина отложить.

2 Курицу обсушить (бумажными полотенцами или плотняной салфеткой), натереть оливковым маслом, солью, перцем.

3 Дно формы для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить кружками апельсина, между которыми положить тимьян.

4 На апельсины выложить курицу грудкой вниз.

5 Поставить форму в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

6 Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

7 Из половинки апельсина выжать сок.

8 Смешать апельсиновый сок, имбирь и мед.

9 Форму вынуть из духовки, курицу перевернуть на спинку и смазать имбирно-медовым соусом.

10 Вернуть форму в духовку, уменьшить температуру до 180 градусов и запекать еще 40-50 минут, периодически поливая курицу образовавшимся в форме соком.



6
порций



195
кКал



1 час
40 минут

Камаро (курица с рисом по-кубински)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка курицы
1 стакан риса
1 луковица
1 ст. л. томатной пасты
растительное масло
молотый черный перец
соль



8 порций



121 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Курицу положить в кастрюлю, залить водой, довести воду до кипения, снять пену, убрать огонь до минимального, посолить, варить 40 минут.

2 Лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить томатную пасту, жарить еще 2-3 минуты, постоянно помешивая.

3 Вынуть курицу из бульона, снять мясо с костей.

4 Куриное мясо положить в глубокий сотейник, туда же насыпать рис и влить половину бульона.

5 Добавить в сотейник поджаренный лук с томатной пастой, все посолить, поперчить, перемешать и



готовить под крышкой на небольшом огне 20 минут (до готовности риса).

Куриные окорочка по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных окорочка
1 банка кукурузы (400 г)
2 моркови
200 мл нежирной сметаны
40 мл растительного масла
2 лавровых листа
молотый черный перец
соль



4 порции



210 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Окорочка обжарить на растительном масле до румяной корочки, вынуть из сковороды и переложить в форму для запекания с высокими бортами (или в утятницу).

2 Морковь натереть на крупной терке или порезать кружочками, обжарить на той же сковороде до золотистого цвета и выложить к окорочкам; туда же высыпать кукурузу.

3 Содержимое формы посолить, поперчить, залить сметаной и запекать в ра-



зогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут.



Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮЛЯ!

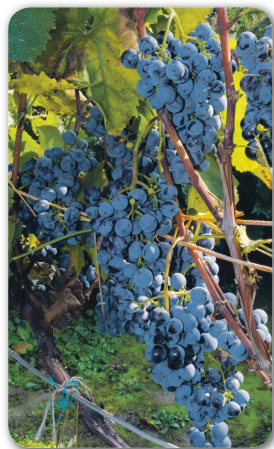


ЗЕЛЕНЕ ПОДКОРМКИ ДЛЯ САДА

Летом, подкармливая растения, «химичить» не хочется. Может быть, сготовим «зеленку», как раньше? Ту самую настойку, которая у бабушки в детстве стояла в бочке у сарая.

ОГОРОДНОЕ МЕНЮ ПОСЛЕ УРОЖАЯ

После уборки овощей почве требуется наша подмога. А какая именно, мы попросили рассказать двух самых опытных садоводов страны



ЧЕМ КОРМИТЬ ВИНОГРАД

В садовых магазинах много разных удобрений. Хотя на каждой упаковке есть инструкции, но разобраться, чем лучше кормить виноград, не так-то просто. Разберемся в схеме подкормок лозы

**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**

Индейка со сливами и курагой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мяса индейки
1 луковица
300 г слив
100 г кураги
1 ст. л. муки
3 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. сливок
2 стакана мясного бульона (или воды)
4 ст. л. яблочного сока (без сахара)
пучок зелени
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать крупными кусками, обвалять в муке, обжарить в глубоком сотейнике на масле до золотистой корочки.

2 Лук нарезать мелкими кубиками, добавить к мясу, обжарить до прозрачности.

3 Влить бульон, посолить, поперчить, довести до кипения.

4 Сливы избавить от косточек, нарезать на 4-6 частей, добавить в сотейник вместе с курагой.

5 Влить в сотейник сок, накрыть крышкой, тушить на слабом огне до готовности. Зелень мелко нарубить, смешать со слив-



ками, влить в сотейник, перемешать, еще раз довести до кипения и снять с огня.

6 Подавать с отварным рисом или картофельным пюре.



4 порции



116 кКал



1 час

Гуляш из индейки по-мадьярски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе индейки
1 луковица
500 г картофеля
1 сладкий (болгарский) перец
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
2 ч. л. паприки
1 щепотка тмина
50 г свиного жира
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать крупными кубиками, лук – мелкими кубиками, перец и картофель – крупными кубиками.

2 Жир растопить, обжарить лук до золотистого цвета, добавить кусочки филе, жарить до изменения цвета.

3 Добавить паприку и тмин, влить 250 мл горячей воды, перемешать, тушить на небольшом огне 10 минут.

4 Добавить перец и картофель, влить еще около 300 мл воды, тушить еще 15 минут.



5 Добавить томатную пасту и сахар, посолить, тушить до готовности.



4 порции



72 кКал



40 минут

Приправы и специи к птице и рыбе

Специя/ приправа	Белковые продукты	В каких блюдах используется	С какими припра- вами сочетается
Чеснок	Курица, рыба	Соусы, маринады, рагу, первые блюда, салаты	Орегано, куркума, кориандр, тимьян, розмарин
Лавровый лист	Морепродукты	Супы, холодные закуски	Тимьян, майоран, черный и душистый перец
Душистый перец	Вся птица и рыба	Бульоны, супы, десерты, выпечка	Черный и чили перец, мускатный орех, кардамон, гвоздика, имбирь, корица
Острый перец (чили, кайенский)	Вся птица, жирная рыба	Соусы, заправки, маринады, супы, горячие блюда, рис	Паприка, кумин, другие перцы, тимьян, орегано, куркума
Паприка	Вся птица и рыба	Соусы, заправки, маринады, супы, горячие блюда, рис	Чеснок, другие перцы, тимьян, орегано
Имбирь	Курица, индейка, вся рыба	Маринады, соусы, стир-фрай, рагу, выпечка, напитки	Чеснок, черный и душистый перец
Кориандр	Курица	Соусы, маринады, заправки, супы, горячие блюда, выпечка, хлеб	Корица, черный и чили перец, зира
Кардамон	Вся птица	Мясные блюда, рис, выпечка, карри	Куркума, корица, имбирь
Корица	Курица	Выпечка, соусы, десерты	Мускатный орех, перец, гвоздика
Розмарин	Курица, индейка, вся рыба	Маринады, первые блюда, горячие блюда	Тимьян, чеснок, орегано, базилик
Базилик	Курица, индейка	Салаты, закуски, соусы, первые и горячие блюда	Тимьян, розмарин, чеснок, орегано, майоран
Тимьян (чабрец)	Вся птица, вся рыба	Бульоны, соусы, заправки, маринады, горячие блюда	Перец, розмарин, орегано
Орегано	Вся птица, вся рыба	Соусы, маринады, рагу, салаты, закуски	Тимьян, черный и душистый перец, лавровый лист

Калорийность некоторых видов рыбы и морепродуктов

Продукт	Калорийность (кКал на 100 г)
Рыба	
Белый амур	134
Вобла вяленая	235
Горбуша	147
Горбуша соленая	169
Карп	112
Килька	137
Килька соленая	137
Килька г/к	162
Лещ	105
Лещ вяленый	221
Лещ г/к	172
Лещ х/к	160
Минтай	104
Мойва весенняя	116
Мойва осенняя	217
Окунь речной	103
Окунь морской свежий	220
Окунь морской г/г	175
Окунь х/к	199
Осетр	82
Пикша	71
Плотва	88 - 110
Сайра крупная	262
Сайра мелкая	143
Сельдь жирная свежая	246
Сельдь нежирная свежая	135
Сельдь атлантическая соленая	145
Скумбрия	191
Сом	115

Продукт	Калорийность (кКал на 100 г)
Ставрида	114
Ставрида х/к	94
Судак	84
Толстолобик	86
Треска	69
Треска г/к	115
Тунец	136
Угорь	333
Хек	86
Щука	84
Морепродукты	
Кальмар	110
Креветка	95
Мидии	50
Морская капуста	5
Икра горбуши зернистая	230
Икра минтая пробойная	131
Килька пряного посола	141
Консервы «Печень трески»	613
Консервы «Горбуша»	136
Консервы «Скумбрия»	258
Консервы «Ставрида в масле»	309
Консервы в масле «Шпроты»	363
Консервы «Горбуша в томате»	132
Консервы «Ставрида в томате»	110
Крабовые палочки	95

Шарики из филе птицы в сливочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе птицы (курица, индейка)
1 яйцо
300 г твердого сыра
400 мл сливок
10 г сливочного масла
1 луковица
4 зубчика чеснока
молотый белый перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать произвольными кусками и разбить в блендере (или пропустить через мясорубку).
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, добавить в полученный фарш.
- 3 Яйцо взбить в пену, добавить в фарш.
- 4 Фарш посолить, поперчить, перемешать, сформировать небольшие шарики.
- 5 Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить шарики (плотно).
- 6 Запекать шарики в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 7 Сыр натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через пресс.
- 8 Смешать сливки, сыр и чеснок, залить этим соусом шарики, запекать еще 15 минут.



6 порций



203 кКал



40 минут

Куриные паровые котлетки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе

1 яйцо

0,5 стакана панировочных сухарей

1 зубчик чеснока

3-4 пера зеленого лука

5-6 веточек укропа

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе пропустить через мясорубку.

2 Яйцо взбить, добавить в фарш.

3 Зелень мелко нарубить, добавить в фарш.

4 Фарш посолить, поперчить, всыпать панировочные сухари, тщательно перемешать и выбить.

5 Сформировать небольшие котлетки.

6 Готовить котлетки на пару 20 минут.



4 порции



103 кКал



30 минут



Индейка с персиками по-французски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе индейки

1 луковица

2 персика

250 мл жирных сливок (или сметаны)

80 г сливочного масла

50 г помидорок черри

пучок зелени

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками, с персиков снять кожицу, мякоть нарезать крупными кубиками.

2 Лук обжарить на масле до прозрачности, добавить кусочки филе, жарить до румяной корочки, переложить в посуду для запекания (с крышкой).

3 Добавить кусочки персика и сливки, посолить, поперчить. Добавить помидорки.

4 Запекать под крышкой в разогретой до 200 градусов духовке ~20 минут.



4 порции



108 кКал



40 минут





Гусь в яблоках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка гуся
- 1 кг антоновских яблок
- горсть темного изюма
- 3 ст. л. меда
- молотый черный перец
- соль



10 порций



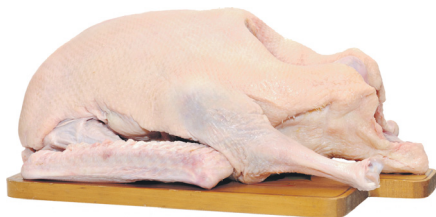
412 кКал



3 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Гуся вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем, натереть солью и перцем, убрать в холодильник на сутки.
- 2** Яблоки нарезать на четвертинки, удалить сердцевину.
- 3** Подготовленного гуся смазать медом, нафаршировать яблоками и изюмом.
- 4** Зашить брюшко гуся суровой ниткой, уложить птицу на глубокий противень, обложить оставшимися яблоками, кончики крыльев и лап обернуть фольгой.
- 5** Накрывать гуся фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку.
- 6** Запекать 2,5-3 часа, периодически снимая фольгу и поливая птицу выделяющимся жиром.
- 7** Когда гусь будет готов, снять фольгу и поставить его под гриль до образования румяной корочки.



калорийность указана на 100 г продукта

Утка с апельсинами и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка утки
3 апельсина
2 ст. л. орехов
2 ст. л. меда
50 мл белого
виноградного сока
1 ст. л. растительного
(оливкового) масла
молотый черный перец
соль



6

порций



248

кКал



3 часа

10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 С одного апельсина снять цедру и выжать сок. Цедру смешать с солью и перцем, натереть этой смесью утку и оставить на сутки.

2 Замаринованную утку тщательно обтереть бумажным полотенцем.

3 Разрезать на кольца 2 апельсина, поместить их внутрь утки.

4 Положить утку в смазанную маслом утятницу или форму для запекания и поставить в разогретую до 200 градусов духовку. Запекать 1,5-2 часа (в зависимости от веса утки).

5 Орехи измельчить, посыпать утку.

6 Смешать мед, апельсиновый и виноградный сок; этой смесью, а также выделяющимся при запекании соком периодически обмазывать утку.



Шницель из куриного филе по-немецки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных филе
60 г сливочного масла
80 мл жирных сливок
100 г панировочных
сухарей
80 г топленого масла
соль



2

порции



69

кКал



20

минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Каждое филе отбить до почти плоского состояния, полить сливками и еще раз отбить тупой стороной ножа.

2 Обвалять каждое филе в сухарях и обжарить до золотистого цвета на топленом масле.

3 При подаче полить растопленным сливочным маслом.





Чихиртма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка курицы
3 яйца
2 луковицы
2 ст. л. муки
30 мл лимонного сока (или белого винного уксуса)
1 ст. л. топленого масла
5 г имеретинского шафрана
пучок кинзы
5-6 горошин черного перца
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюлю налить 3 литра воды, положить курицу, довести до кипения, снять пену, добавить разрезанную пополам неочищенную луковицу, перец горошком, варить на слабом огне до готовности курицы (1,5-2 часа).
- 2 Шафран залить 100 мл горячего бульона.
- 3 Готовую курицу извлечь из бульона, снять кожу и мясо с костей: кожу нарезать мелкими кубиками, мясо разорвать на волокна. Бульон процедить.
- 4 Вторую луковицу нарезать мелкими кубиками, кинзу не крупно порубить.
- 5 В кастрюле с толстым дном разогреть топленое масло, обжарить на нем куриную кожу до золотистого цвета, добавить лук, обжаривать до прозрачности, всыпать муку, перемешать.
- 6 Постепенно, следя, чтобы не было комочков, влить в кастрюлю бульон (оставить 100-150 мл), положить куриное мясо, влить через ситечко шафрановый настой.
- 7 Отделить желтки от белков, взбить с лимонным соком, влить горячей бульон, быстро перемешать.
- 8 Влить в чихиртму тонкой струйкой желтковую массу, постоянно помешивая, довести до кипения.
- 9 Посолить, поперчить, добавить кинзу, перемешать, снять с огня, оставить под крышкой на 15 минут.



6 порций



175 ккал

2 часа
30 минут

Голень индейки, запеченная с картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 голень индейки
- 4-5 картофелин
- 1 луковичка
- 2 зубчика чеснока
- 5 шт. чернослива
- растительное масло
- сухие травы
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук и чеснок мелко на рубить.
- 2** Голень полить растительным маслом, натереть солью, перцем и сухими травами, посыпать луком и чесноком, выложить в форму для запекания.
- 3** На голень выложить чернослив.
- 4** Картофель почистить, нарезать кружками, выложить вокруг голени, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить, посыпать сухими травами.
- 5** Форму запечатать фольгой, сверху проделать несколько небольших отверстий.
- 6** Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 1 час, после чего снять фольгу и вернуть форму в духовку еще на 10 минут для подрумянивания.



2 порции



128 ккал

1 час
20 минут

Диетическая индейка на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших филе индейки
- 100 мл натурального йогурта
- 1 зубчик чеснока
- специи
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе вымыть, обсушить.
- 2** В йогурт добавить специи по вкусу, посолить, перемешать.
- 3** Погрузить куски индейки в йогурт и оставить мариноваться на 15-20 минут.
- 4** Выложить филе в пароварку, готовить 20 минут.
- 5** Нарезать на части вдоль волокон.



2 порции



82 ккал



50 минут

ЖУРНАЛЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Справочники «Здоровье. Аллергия», «Здоровье. Иммуитет» и «Здоровье. Лишний вес и похудение» объединили в себе ответы на вопросы, которые мы порой боимся задать даже самим себе:

- откуда взялся «спасительный круг» на моей талии,
- почему обостряется псориаз после ссоры с мужем,
- как любимая кошка влияет на течение астмы...



МЫ НЕ БОИМСЯ ЗАДАВАТЬ ВРАЧАМ ЭТИ ВОПРОСЫ И НАХОДИТЬ НА НИХ САМЫЕ НЕОЖИДААННЫЕ ОТВЕТЫ. В НОВЫХ ЖУРНАЛАХ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- как не паниковать и правильно действовать, если у находящегося рядом человека случился анафилактический шок или развился отек Квинке;
- какие признаки и симптомы должны побудить обратиться к врачу и почему не стоит заниматься самолечением;
- какие лекарства нужно всегда иметь под рукой аллергикам, астматикам и людям с ослабленным иммунитетом;
- как взять под контроль свой вес, чтобы свести к минимуму риски тяжелых заболеваний.

А также вашему вниманию проверенные временем рецепты народной медицины, подробные диеты и многое другое.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

WILDBERRIES

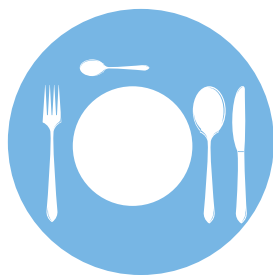
ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование журнала: ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ спецвыпуск

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



РЫБА: САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Сегодня широко известна польза рыбы и морепродуктов. По мнению ученых и диетологов, рыба должна быть в меню человека не реже чем два-три раза в неделю. И конечно, отличным вариантом, особенно в условиях нехватки времени, могут стать разнообразные салаты и закуски из рыбы, которые мы собрали для вас в этом разделе. Эти блюда могут стать прекрасным полноценным завтраком и даже легким ужином.

Финский «Гласмэстарсиль»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г соленой сельди

2 луковицы

2 моркови

6-8 горошин черного
перца

3-5 бутона гвоздики

1 ч. л. семян горчицы

2 лавровых листа

100 мл уксуса 6 %

150 г сахара

щепотка сушеного имбиря



4
порции



217
кКал



60
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сельдь залить холодной водой на 12 часов.

2 Вымоченную сельдь очистить, выпотрошить, нарезать кусочками 2-3 см.

3 В ковш налить 200 мл воды, всыпать сахар, полностью его растворить, довести до кипения, влить уксус, снять с огня, дать полностью остыть.

4 Лук и морковь нарезать тонкими кольцами.

5 Кусочки сельди уложить в стеклянную посуду, перекладывая кольцами лука и моркови, черным перцем, горчичными семенами, гвоздикой, имбирем, лавровым листом, залить маринадом и убрать в холодильник на 48 часов.



Тимбал с консервированным тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца
1 авокадо
1 крупный спелый помидор
1 зубчик чеснока
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. растительного (оливкового) масла
зелень для украшения
молотый черный перец
соль
зеленый лук



2 порции



118 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок мелко порубить, зеленый лук нарезать колечками.
- 2 Авокадо разрезать пополам, извлечь мякоть, размять в пюре, сбрызнуть лимонным соком, добавить чеснок, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать.
- 3 С помидора снять шкурку, извлечь семена и сок, нарезать мелкими кубиками.
- 4 Слить жидкость из банки с тунцом, размять вилкой.
- 5 Кольца для салатов разместить на десертных тарелках, выложить в них слоями: авокадо, тунец, помидор; слегка утрамбовать.



вать. Кольца снять, украсить тимбал зеленью.

Средиземноморский салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г подкопченного лосося
100 г консервированного тунца
1 авокадо
1 грейпфрут
1 лимон
пучок листового салата
4 ст. л. оливкового масла
молотый черный перец
соль



4 порции



108 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выжать сок из лимона.
- 2 Авокадо почистить, нарезать полукольцами, сбрызнуть лимонным соком.
- 3 Лосося нарезать небольшими кусочками, тунца разобрать на небольшие кусочки, салат порвать руками.
- 4 Очистить грейпфрут, срезать кожицу, аккуратно вырезать мякоть из пленок; из оставшегося жмыха выжать сок.
- 5 Разложить по десертным тарелкам салатные листья, рыбу, авокадо и грейпфрут.
- 6 Лимонный и грейпфрутовый сок взбить с оливковым маслом, солью и перцем, заправить салат.





Картофельный салат с копченой скумбрией

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г картофеля

1 скумбрия горячего копчения

стебель сельдерея
0,5 пучка укропа

3 ст. л. зернистой горчицы
3 ст. л. яблочного уксуса

4 ст. л. растительного (оливкового) масла

1 ст. л. сахара
соль



4 порции



187 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель почистить, нарезать крупными кубиками, отварить в подсоленной воде до готовности (10 минут), остудить.
- 2** В миске соединить горчицу и уксус, добавить сахар и щепотку соли, размешать венчиком до полного растворения кристаллов.
- 3** Постоянно помешивая, вливать очень тонкой струйкой оливковое масло до образования густой заливки.
- 4** Скумбрию очистить от кожи и костей, филе разобрать на небольшие кусочки.
- 5** Зелень некрупно порубить, сельдерей тонко порезать.
- 6** Сложить в одну миску картофель, рыбу и зелень, полить заправкой, перемешать.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат со шпротами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г шпрот

2 яйца

1 крупная свекла

небольшой пучок
зеленых салатных листьев1 ч. л. растительного
масла

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. зернистой горчицы
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить.
- 2 Свеклу тщательно вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть в 2-3 слоя фольги, запечь до готовности в разогретой до 190 градусов духовке (40-50 минут), остудить.
- 3 Остывшую свеклу почистить, нарезать небольшими кубиками, добавить горчицу, оливковое масло, посолить, перемешать.
- 4 Салатные листья порвать руками, разложить по порционным салатникам.
- 5 На листья разложить свеклу, шпроты, сверху украсить половинками яиц.

4
порции143
кКал1
час

Тосканский салат с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированного тунца (340 г)

1 банка консервированной фасоли в с/с (420 г)

2 крупных помидора

1 огурец

3 молодых лука
(с зеленью и луковичками)

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать ломтиками, огурец – четвертькольцами, лук – колечками.
- 2 Слить жидкость из консервов.
- 3 Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить, перемешать, сбрызнуть маслом и лимонным соком, охладить.

4
порции68
кКал10
минут



Испанская закуска из скумбрии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 скумбрии
- 2 красные луковичы
- 1 сладкий (болгарский) перец
- 3 лавровых листа
- маринованные зеленые помидоры
- 8-10 горошин черного перца
- 6 ст. л. оливкового масла
- молотый черный перец
- соль



4 порции



262 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рыбу нарезать порционными кусками.
- 2** В кастрюлю налить воду, добавить соль, лавровый лист, черный перец, довести до кипения, опустить куски рыбы, варить 10-12 минут.
- 3** Готовую рыбу вынуть из бульона, остудить, снять кожу и освободить от костей.
- 4** Лук и болгарский перец нарезать тонкими полукольцами, маринованные помидоры мелко порезать.
- 5** Куски рыбы переложить в глубокую миску, добавить лук и болгарский перец, посолить, поперчить, залить оливковым маслом и осторожно перемешать.
- 6** Убрать миску с рыбой в холодильник на 1,5-2 часа.



калорийность указана на 100 г продукта

Датская рыбная закуска

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе рыбы

130 г с/с сельди

1 длинный огурец

2 ст. л. жирных сливок

1 ст. л. сливочного масла

1 яйцо

1,5 ч. л. уксуса

15 г хрена



4 порции



163 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо сварить вкрутую, остудить, натереть на крупной терке.
- 2 Филе рыбы сварить в небольшом количестве воды до готовности, остудить, протереть через сито, смешать с размягченным маслом и сливками.
- 3 Сельдь мелко нарезать, добавить вместе с яйцом в пюре из рыбы, заправить уксусом, перемешать.
- 4 Хрен натереть на мелкой терке.
- 5 Огурец разрезать на 8 частей, чайной ложкой аккуратно вынуть семена, оставляя донышко, заполнить получившиеся «стаканчики» рыбной массой, посыпать хреном.



Паштет из копченой скумбрии

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 скумбрия холодного копчения

200 г жирной сметаны

30-50 г сливочного хрена

1 лимон

небольшой пучок петрушки

молотый черный перец



4 порции



278 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С рыбы снять кожу, очистить от внутренностей, снять и очистить от костей филе.
- 2 Положить филе в чашу блендера, добавить сметану, хрен и сок половины лимона.
- 3 Аккуратно взбить содержимое чаши до однородности.
- 4 Петрушку мелко нарубить
- 5 Паштет поперчить, добавить петрушку, перемешать и охладить.





Тельное из судака

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе судака

2 луковицы

4 яйца

50 мл сливок

50 г сливочного масла

20 мл растительного
масла

небольшой пучок укропа

молотый черный перец

соль



4
порции



89
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить вкрутую 2 яйца, охладить, мелко нарубить.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, укроп мелко нарубить. У оставшихся яиц отделить желтки от белков.
- 3 Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 4 Филе нарезать произвольно, пропустить 2 раза через мясорубку, добавить 3/4 лука, 2 желтка, посолить, поперчить, влить сливки, перемешать, пропустить еще 2 раза через мясорубку и убрать на полчаса в холодильник.
- 5 Рубленые яйца смешать с оставшимся луком и укропом.
- 6 Белки взбить со щепоткой соли до увеличения объема в 3 раза, добавить в остывший фарш, туда же натереть на терке замороженное масло, тщательно перемешать и отбить.
- 7 Выложить фарш на сложенную в несколько слоев пищевую пленку, разровнять в форме прямоугольника, в середину выложить начинку из яиц и лука, свернуть фарш в виде колбаски, еще раз обернуть пленкой, концы пленки крепко завязать.
- 8 Опустить тельное в сотейник с кипящей водой, варить на малом огне под крышкой 20 минут.
- 9 При подаче аккуратно освободить тельное от пленки, нарезать небольшими кусочками.

калорийность указана на 100 г продукта



РЫБА: ПЕРВЫЕ БЛЮДА

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

Первые блюда из рыбы идеальны для начала здорового обеда. Рыбный суп считается самым полезным из всех возможных супов. Даже самая простая уха принесет нашему организму больше пользы, чем целая горсть аптечных витаминов.

В этом разделе мы собрали для вас рецепты самых популярных и вкусных рыбных супов со всего мира.



Рассольник рыбный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 рыба (судак, окунь, карп, лещ и т.п. ~ 500-600 г)
- 100 г перловой крупы
- 2 соленых огурца
- 1 морковь
- 1 луковица
- небольшой пучок укропа (можно использовать сухой)
- растительное масло
- молотый черный перец
- перчик чили
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перловку замочить на ночь в холодной воде (1 литр).
- 2** Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить жабры, залить 2 литрами холодной воды, довести до кипения и варить на небольшом огне 20 минут.
- 3** Перловку промыть, залить чистой водой (500 мл), варить 15 минут.
- 4** Морковь нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке), лук – тонкими четвертькольцами, огурцы почистить и натереть на крупной терке, укроп мелко нарубить.
- 5** Обжарить лук и морковь на растительном масле до перемены цвета, добавить огурцы, обжаривать все вместе еще 5 минут.
- 6** Рыбу извлечь из бульона, отделить мясо от костей, бульон процедить.
- 7** Положить в бульон перловку и обжаренные овощи, варить 10-15 минут.
- 8** Вернуть в бульон кусочки рыбы, посолить, добавить перчик чили, довести до кипения и снять с огня (если используется сухой укроп, добавить его в этот момент).
- 9** Дать рассольнику постоять под крышкой 10-15 минут.
- 10** При подаче поперчить и посыпать рубленым укропом.



4
порции



35
кКал



1
час

Шотландский суп «Куллен скинк»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе рыбы горячего копчения
300 г картофеля
1 крупная луковица
600 мл молока
пучок зелени
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из рыбы извлечь все кости, разобрать на небольшие кусочки.
- 2 Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками, сварить до готовности в подсоленной воде (5 минут).
- 3 Лук и зелень мелко нарубить.
- 4 В кастрюле с толстым дном на смеси масла обжарить лук до прозрачности.
- 5 Влить в кастрюлю горячее молоко, добавить картофель и рыбу, посолить, варить на самом малом огне 7-10 минут.
- 6 При подаче посыпать зеленью.



4 порции



69 кКал



30 минут

Тайский суп со скумбрией

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 скумбрия
600 мл рыбного бульона (или воды)
2 зубчика чеснока
1 лайм (или 0,5 лимона)
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
3-4 веточки кинзы
молотый белый перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Снять с рыбы филе, удалить кости, нарезать филе небольшими кусками.
- 2 Разогреть рыбный бульон, добавить соевый соус и сахар.
- 3 Чеснок мелко нарубить, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 4 В кипящий бульон положить куски скумбрии и чеснок, влить сок лайма (или половинки лимона), варить на небольшом огне 10-15 минут.
- 5 При подаче суп поперчить и посыпать рубленой кинзой.



4 порции



158 кКал



30 минут



Солянка сборная рыбная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г морской рыбы
- 1 крупная речная рыба (окунь, судак и т.п.)
- 300 г филе красной рыбы (с/с)
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 100 г каперсов
- 2/3 стакана огуречного рассола
- 2 ст. л. растительного масла
- 200 г оливок
- 1 лимон
- 2 лавровых листа
- молотый черный перец соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свежую рыбу разделать: почистить, выпотрошить, снять и отложить филе.
- 2** Головы, кости и хвосты сложить в кастрюлю, залить водой (3,5 л).
- 3** Довести воду до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 1 час, периодически снимая пену.
- 4** Лук и огурцы нарезать мелкими кубиками.
- 5** Готовый бульон процедить, влить в него огуречный рассол, довести до кипения.
- 6** Лук пожарить до прозрачности на растительном масле, добавить в бульон вместе с огурцами.
- 7** Филе свежей рыбы и филе красной рыбы нарезать небольшими кубиками (извлекая кости), положить в бульон; варить 30 минут.
- 8** Добавить в бульон каперсы и оливки (вместе с рассолом), довести до кипения и снять солянку с огня.
- 9** При подаче украсить каждую тарелку тонким ломтиком лимона.



4 порции



87 кКал



2 часа



Чаудер

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Бекон, лук, сельдерей, чеснок нарезать мелкими кубиками, картофель – средними.

2 В кастрюле с толстым дном поджарить бекон до хруста, выложить на бумажную салфетку.

3 Положить в ту же кастрюлю чеснок, жарить 30 секунд, добавить морепродукты, жарить, помешивая, 2-3 минуты (до изменения цвета), выложить на тарелку.

4 В кастрюле распустить сливочное масло, обжарить до мягкости лук и сельдерей.

5 Влить в кастрюлю горячий бульон (или воду), добавить картофель и специи, посолить, варить до готовности картофеля (10 минут).

6 В миску насыпать муку и влить 1 стакан сливок, размешать до однородности.

7 Мучную заправку влить тонкой струйкой в суп, постоянно помешивая; варить еще 2 минуты.

8 Влить в суп оставшиеся сливки, добавить морепродукты и бекон, прогреть (но не доводить до кипения) и немедленно подавать.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г морепродуктов (или морского коктейля)
600 мл куриного бульона (или воды)
500 мл жирных сливок
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. (с горкой) муки
300 г картофеля
100 г бекона
2 стебля сельдерей
1 лук-порей (или 1 луковица-репка)
2-3 зубчика чеснока
специи
соль



4
порции



65
кКал



30
минут

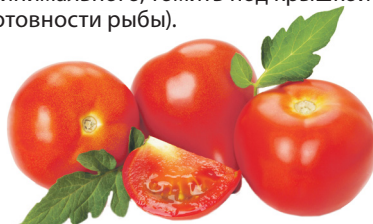
Густой томатный суп с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе рыбы
1 банка помидоров в с/с (300 г)
100 г помидорок черри
2 сладких (болгарских) переца
2 луковицы
1 лимон
2 ст. л. сливочного масла
10 оливок
специи
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать крупными кусками, лук – полукольцами, перец – крупно, черри разрезать пополам, из половины лимона выжать сок.
- 2 В сотейнике распустить половину масла, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидоры (шкурку снять) и 1 литр кипятка; перемешать, довести до кипения, варить на небольшом огне 7-10 минут.
- 3 Отдельно в кастрюле с толстым дном слегка обжарить на оставшемся масле черри и перец.
- 4 Добавить в кастрюлю рыбу, оливки, посолить, поперчить, посыпать специями, томить под крышкой 5-7 минут, затем перевернуть рыбу и готовить еще 3-4 минуты.
- 5 Добавить в кастрюлю содержимое сотейника и лимонный сок, проверить на соль, довести до кипения, убрать огонь до минимального, томить под крышкой еще 3 минуты (до готовности рыбы).



калорийность указана на 100 г продукта



4
порции



52
кКал



20
минут



Итальянский суп-пюре из рыбы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, удалить внутренности и жабры, срезать филе.
- 2 Голову и кости залить водой (1 литр), добавить петрушку, очищенные лук и морковь, сварить бульон (1 час), процедить.
- 3 В кастрюле с толстым дном распустить половину сливочного масла, слегка обжарить муку, влить рыбный бульон, довести до кипения.
- 4 Филе рыбы нарезать порционно, опустить в кипящий бульон, варить до готовности (10-15 минут).
- 5 Готовый суп протереть сквозь сито (4 куска рыбы отложить), вернуть на плиту, развести горячим молоком, добавить оставшееся масло, посолить.
- 6 При подаче в каждую тарелку положить кусок рыбы, отдельно подать гренки.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г рыбы
1 морковь
1 луковича
3-4 веточки петрушки
400 мл молока
2 ст. л. муки
50 г сливочного масла
гренки
соль





Финский суп из семги «Лохикейтто»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 суповой набор из семги (голова, плавники, хвост)
 500 г филе семги
 50 г сливочного масла
 1 стакан сливок
 1 ст. л. муки
 6-8 картофелин
 1 луковица
 1 стебель сельдерея
 2-3 веточки тимьяна
 2 лавровых листа
 5-6 горошин черного перца
 пучок укропа
 молотый черный перец
 соль



6 порций



82 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Голову семги вымыть, вырезать жабры.
- 2 Сложить суповой набор в кастрюлю, добавить разрезанную пополам луковицу, перец горошком, 1 лавровый лист, тимьян, стебель сельдерея, залить 3 литрами воды, довести до кипения, варить на небольшом огне 20 минут.
- 3 Почистить картофель, 2 штуки добавить в кастрюлю, варить еще 20 минут, вынуть, бульон процедить.
- 4 Филе семги и оставшийся картофель нарезать небольшими кубиками, картофель положить в бульон, варить 10 минут, добавить рыбу, посолить, варить еще 5 минут.
- 5 Картофель из бульона размять в отдельной посуде, добавить сливки и муку, перемешать, ввести в суп, перемешать, добавить сливочное масло, дать ему полностью разойтись.
- 6 При подаче поперчить и посыпать рубленым укропом.



калорийность указана на 100 г продукта



Уха венгерская

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу вымыть, выпотрошить, отделить филе, нарезать его на порционные куски, отложить.

2 Из головы, плавников, кожи и костей сварить бульон: залить 3 литрами холодной воды, добавить лавровый лист, варить 35-40 минут; готовый бульон процедить.

3 Лук мелко нарубить и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

4 Помидорки черри разрезать пополам, добавить к луку, обжаривать еще 1-2 минуты.

5 В сковороде с луком и черри добавить томатную пасту, паприку и обжаривать все вместе еще 5 минут.

6 Картофель почистить, нарезать крупно.

7 Болгарский перец освободить от семян и плодоножки, нарезать крупными кубиками.

8 В кипящий бульон положить картофель и болгарский перец, варить 5 минут, после чего добавить куски рыбы, варить еще 5 минут, затем добавить содержимое сковороды (томатную поджарку) и варить еще 5 минут.

9 Готовую уху подавать, посыпав рубленой зеленью.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г рыбы
1 луковица
4 картофелины
1 болгарский перец
8 помидорок черри
пучок зелени (укроп, петрушка)
1 ст. л. томатной пасты
2 лавровых листа
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. паприки
молотый черный перец
соль



6
порций



57
кКал



1 час
15 минут

№5
ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}
**ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ
на УЖИН**



Реклама. 12+

12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



РЫБА: ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Горячие блюда из рыбы и морепродуктов – самая здоровая замена блюдам мясным. Рыба легко усваивается и не обременяет пищеварение, готовить ее просто и быстро.

Причем даже самую скучную рыбу вроде хека можно приготовить очень вкусно. А уж благородную рыбу и вовсе сложно испортить. Воспользуйтесь рецептами, собранными в этом разделе, и вы убедитесь в этом сами.

Португальская запеканка из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе рыбы
800 г отварного картофеля (в мундире)
300 г белого лука
50 г шпика
1 ст. л. сливочного масла
150 мл жирных сливок
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



122
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – тонкими полукольцами, шпик – мелкими кубиками.

2 Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить, поперчить, перемешать.

3 Обжарить шпик на растительном масле до хрустящих шкварок, отложить.

4 В той же сковороде обжарить до прозрачности лук (2-3 минуты), вернуть в сковороду шкварки, перемешать, снять с огня.

5 Форму для запекания смазать сливочным маслом, на дно выложить половину картофеля, посолить, поперчить, сверху выложить половину рыбы, затем – лук со шкварками, затем оставшуюся рыбу и укрыть оставшимся картофелем, слегка прижав руками.

6 Залить содержимое формы сливками, сверху разложить кусочки оставшегося сливочного масла.

7 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20-25 минут.



Рыба в апельсиновом маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе рыбы

2 апельсина

150 г сметаны

1 ч. л. дижонской горчицы

молотый черный перец

соль



4 порции



88 ккал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу почистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски.

2 Сделать маринад: выжать сок из апельсинов, смешать со сметаной и горчицей.

3 Залить куски рыбы маринадом, оставить на 30-60 минут.

4 Выложить рыбу (вместе с маринадом) в форму для запекания, запечатать фольгой, проделать отверстия для выхода пара.

5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.



Британские рыбные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г филе белой рыбы

1 луковица

1 яйцо

50 г муки

30 г сахара

пучок укропа

панировочные сухари

растительное масло

молотый черный перец

соль



4 порции



113 ккал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу аккуратно нарезать очень мелко или пропустить через мясорубку с крупной сеткой.

2 Лук и зелень мелко нарубить.

3 Смешать рыбу, яйцо, муку, лук, зелень, сахар, посолить, поперчить, тщательно вымесить и убрать в холодильник на 1 час.

4 Сформировать небольшие котлеты, обвалять в сухарях и жарить с обеих сторон на хорошо разогретом растительном масле до румяной корочки.





Спагетти с морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г замороженного морского коктейля

300 г спагетти

2 спелых помидора

3 зубчика чеснока

растительное (оливковое) масло

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морской коктейль заранее разморозить, перед приготовлением промыть и обсушить.

2 Помидоры нарезать небольшими кубиками, чеснок раздавить плоской стороной ножа (не очищая).

3 Поставить вариться спагетти согласно инструкции на упаковке.

4 В глубокой сковороде или сотейнике разогреть растительное масло, бросить чеснок, через 1-2 минуты извлечь его и высыпать в сотейник морской коктейль, жарить 2-3 минуты.

5 Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить еще 3-5 минут.

6 Готовые спагетти откинуть на дуршлаг, выложить в сотейник, добавить немного воды, в которой варились спагетти, перемешать, прогреть все вместе 2-3 минуты и сразу подавать.



4 порции



113 кКал



15 минут

Ароматная запеченная рыба по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе рыбы
(треска, морской окунь,
мерлуза и т.п.)
5-6 зубчиков чеснока
50 г сливочного масла
оливковое масло
1 лимон
пучок петрушки
молотый черный перец
соль



4
порции



87
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать порционно, чеснок и петрушку мелко нарубить (раздельно).
- 2 Форму для запекания сбрызнуть оливковым маслом, выложить куски филе, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом, посыпать чесноком.
- 3 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 10 минут.
- 4 Форму вынуть из духовки, рыбу перевернуть, посыпать петрушкой, вернуть форму в духовку, запекать еще 5 минут.
- 5 Готовую рыбу сбрызнуть лимонным соком.



Греческая «Гоферна пиана»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 морских рыбы
(сибас, окунь, и т.п.)
5 луковиц
1 банка помидоров
в с/с (400 г)
1 лимон
1-2 зубчика чеснока
растительное (оливковое)
масло
молотый черный перец
соль



4
порции



115
ккал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, выпотрошить, обсушить, нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, натереть солью и перцем, отложить.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить.
- 3 С помидоров снять кожу, нарезать некрупно.
- 4 Лук припустить в глубоком сотейнике на растительном масле, добавить чеснок, жарить, помешивая, 1 минуту.
- 5 Добавить рыбу и помидоры (вместе с соком), тушить под крышкой на слабом огне 25-30 минут.





Ерши запеченные по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6-8 ершей
1 лимон
4 мандарина
2 корня петрушки
2 пучка петрушки
пучок укропа
250 г сметаны
160 г твердого сыра
150 г сливочного масла
молотый черный перец
соль



4 порции



126 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимона выжать сок, мандарины почистить и разоб-
рать на дольки, сыр натереть на терке.
- 2 Ершей почистить, выпотрошить, снять филе, посолить,
поперчить, сбрызнуть лимонным соком, убрать в холо-
дильник на 30 минут.
- 3 Корень петрушки натереть на терке, зелень петрушки
измельчить.
- 4 Корень и зелень петрушки обжарить на сливочном
масле до золотистого цвета, выложить в форму для за-
пекания.
- 5 На петрушку выложить филе ершей, сверху разложить
мандариновые дольки, залить сметаной, посыпать сы-
ром.
- 6 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 ми-
нут.
- 7 Подавать с отварным рисом, украсив веточками укро-
па.



калорийность указана на 100 г продукта

Рыба в картофельной корочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе рыбы
(хек, путассу)
4 крупных картофелины
3-4 веточки укропа
1 яйцо
2 ст. л. муки
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



77
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать на порционные куски, поперчить.
- 2 Картофель натереть на крупной терке, отжать сок.
- 3 Укроп мелко порубить.
- 4 Переложить картофель и укроп в миску, посолить, добавить яйцо, 1 ст. л. муки, перемешать.
- 5 Куски рыбы обвалять в муке, затем – в картофельной смеси.
- 6 Жарить с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки.



Гуляш из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе морской рыбы
(треска, пикша,
терпуг и т.п.)
30 г шпига
1 луковича
1 болгарский перец
2 помидора
1 ст. л. паприки
пучок петрушки
соль



4
порции



65
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать мелкими кубиками, перец и помидоры – крупными кубиками. Филе рыбы нарезать крупными кусками.
- 2 Шпиг нарезать мелкими кубиками, вытопить.
- 3 На вытопленном жире обжарить лук до прозрачности. Добавить остальные овощи, паприку, влить 1 стакан воды, тушить 10-15 минут.
- 4 Добавить рыбу, посолить, тушить до готовности (10-15 минут).
- 5 При подаче посыпать рубленой петрушкой.





Карельская запеканка «Калалимтикко»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 скумбрии
700 г картофеля
1 луковица
1 яйцо
100 мл молока
1 ст. л. муки
растительное масло
соль



4 порции



132 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу выпотрошить, снять филе, нарезать небольшими ломтиками.
- 2 Картофель почистить, нарезать тонкими кружками.
- 3 Лук нарезать полу- или четвертькольцами.
- 4 Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом, выложить слоями: половину картофеля, рыбу, оставшийся картофель – посыпать мукой, сверху выложить лук и сбрызнуть маслом.
- 5 Запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 35-40 минут.
- 6 Яйцо взбить в молоке, залить запеканку, запекать еще 20-25 минут.



Семга, запеченная с брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе семги

300 г брокколи

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. растительного
(оливкового) масла

100 г твердого сыра

80 мл сливок

щепотка мускатного ореха

молотый черный перец

соль



2

порции



146

ккал



40

минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Семгу аккуратно разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, оставить на 15 минут.

2 Сыр натереть на мелкой терке, добавить щепотку мускатного ореха, смешать со сливками.

3 Брокколи разобрать на соцветия.

4 В форму для запекания выложить куски семги и брокколи, посолить, поперчить, залить сливочной смесью.

5 Форму запечатать фольгой, тонким ножом проделать в ней несколько отверстий.

6 Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.



Белорусские галки из судака

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе судака

1 небольшая луковича

1 ст. л. крахмала

60 мл молока

молотый черный перец

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе пропустить через мясорубку вместе с луком.

2 Полученный фарш посолить, поперчить, добавить крахмал, молоко, тщательно перемешать.

3 Сформировать небольшие клецки и сварить в кипящей подсоленной воде до готовности.

4 Подавать в горячем виде с гарниром из картофеля или в холодном виде с хреном.



4

порции



87

ккал



15

минут



Рыба на подушке из перцев по-болгарски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольшие рыбы (дорада, сибас, скумбрия)
- 2 разноцветных сладких (болгарских) перца
- 2 зубчика чеснока
- 3-4 веточки тимьяна
- растительное масло
- молотый черный перец
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок очистить, нарезать произвольно, с одной веточки тимьяна снять листики.
- 2** Сложить в чашу блендера чеснок и листики тимьяна, добавить 50-70 мл растительного масла, взбить до однородности.
- 3** Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры, вымыть, обсушить.
- 4** На одном боку рыбы сделать 2-3 неглубоких диагональных надреза, натереть рыбу чесночным маслом, в брюшко положить веточку тимьяна, оставить при комнатной температуре.
- 5** Перцы почистить, нарезать тонкой соломкой, выложить в форму для запекания, сбрызнуть оставшимся маслом; запекать на верхнем уровне разогретой до 160-170 градусов духовки 10-15 минут.
- 6** На подушку из перцев выложить рыбу (надрезами вверх), запекать в центральной части духовки до готовности (15-20 минут).



калорийность указана на 100 г продукта

ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№2 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

домашние СОЛЕНЬЯ



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

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

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР». До 20 июля 2022 г. вы можете оформить подписку на 4 мес. (с сентября по декабрь) *Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.*



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2022 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)
37,00 ₺ *	74,00 ₺ *

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2022 года**	
№5/2022	КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ
№6/2022	ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы).
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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