

БЛЮДА ИЗ КРУП (РИС, ГРЕЧКА, МАКАРОНЫ)



12+

ISSN 2587-5816



9 772226 638992

фото: Anna Shepulova / Shutterstock.com

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 12 ФЕВРАЛЯ



Дорогие друзья!

Казалось бы – что еще можно рассказать о блинах? Но каждый год с приближением Масленицы мы ищем оригинальные рецепты. И, что самое главное, находим их! А также с удовольствием делимся находками с читателями и поклонниками этого уникального блюда. **В очередном выпуске журнала «Домашний повар. Блины и блинчики» вас традиционно ждут:**

- секреты создания самого разного блинного теста (из разной муки, всевозможных способов приготовления);
- идеи для начинок, соусов и прочих добавок, которые дают блинам широчайшую палитру вкуса;
- советы по подготовке к Масленице, история праздника, традиции ее проведения;
- рецепты блюд, в которых блины выступают основным элементом (торты, закуски и т.д.);
- рекомендации по заготовке блинов впрок.

Каждый рецепт сопровождается информацией о калорийности блюда, времени приготовления и количестве персон, на которое рассчитаны ингредиенты.

Наслаждайтесь готовкой, делитесь эмоциями и вкусами, помните о традициях и обязательно пеките блины – это к счастью!

От редакции 4

БЛЮДА ИЗ РИСА

Рисовый суп с сыром и куриными кнелями.....	6
Харчо.....	7
Сливочный суп с рисом, тыквой и колбасками.....	7
Рисовая каша с яйцами и луком.....	8
Рисовая каша с тыквой.....	9
Рисовая каша с апельсином и курагой.....	9
Салат с рисом и ветчиной.....	10
Салат «Мимоза».....	11
Салат «Суши по-русски».....	11
Рис с печенью и яблоками.....	12
Золотистый рис с зеленым горошком.....	13
Рис с помидорами и кукурузой.....	13
Рисовые зразы с грибами.....	14
Курино-рисовое суфле.....	14
«Ежики» из мяса и риса в соусе.....	15
Запеканка «Очень ленивые голубцы».....	15
Итальянское ризотто.....	16
Узбекский плов.....	17
Испанская паэлья.....	17
Японские роллы.....	18
Жареный рис по-китайски.....	19
Маджадра.....	20
Рисово-творожные конфеты.....	21
Рисовое печенье.....	21
Рисовый пудинг.....	22
Творожно-рисовая запеканка.....	22

БЛЮДА ИЗ ГРЕЧКИ

Гречневый суп с картофельными клецками.....	24
Гречнево-куриный суп с грибами.....	25
Гречневый суп с яичными хлопьями.....	25
Гречка в восточном стиле.....	26
Красная гречка.....	27
Гречка с капустой.....	27
Гречневые котлеты с грибами.....	28
Гречка с сердечками в горшочках.....	29
Запеченная гречка с бедрышками.....	29
Гречневое пюре с сосисками.....	30
Голубцы с гречкой и куриной печенью.....	31
Гречневое крем-брюле.....	32
Оладьи из гречневой каши.....	33
Брауни из гречневой муки.....	33
Добрые советы.....	34

БЛЮДА ИЗ РАЗНЫХ КРУП

Овсяные котлеты.....	36
Овсянка с бананами и орехами.....	36
Печенье овсяное.....	37
Овсяный кисель.....	37
Мокрый манник-стаканник.....	38
Яблочно-манный пирог.....	39
Томатное перлотто.....	40
Перловка с соусом.....	41
Пшениные блины.....	42
Пшеника.....	43
Пшенно-картофельная каша.....	43
Каша ячневая в горшочках.....	44
Ячневая каша со сметаной.....	45
Пшеничная каша с мясом.....	45
Курица с булгуром и овощами.....	46
Салат из кускуса с тунцом и овощами.....	47
Полба с грибами.....	48
Мамалыга в горшочке.....	49
Тыквенно-кукурузная каша.....	49
Суворовская каша.....	50
Партизанская каша.....	51
Тихвинская каша.....	51
Морковно-яблочные оладьи с пшеном и манкой.....	52

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

Сливочно-куриный суп с макаронами.....	54
Японский суп с макаронами и овощами.....	55
Салат с макаронами «Светофор».....	56
Салат с макаронами «По-испански».....	56
Итальянский салат с макаронами.....	57
Салат «Фунчоза».....	57
Паста «Карбонара».....	58
Спагетти с бужениной и яблоком.....	59
Макароны с фаршем в сырno-молочном соусе.....	59
Спагетти с креветками.....	60
Паста с морепродуктами и томатами.....	61
Паста с лососем.....	61
Запеканка «Болоньезе».....	62
Запеканка «Ленивая жена».....	63
Запеканка с творогом и томатным соусом.....	63
Макароны с творогом.....	64
Творожный лапшевник.....	64
Запеканка «Детский сад».....	65
Запеканка из макарон с шоколадом.....	65



Домашний повар, № 1 (43)/2021

«Блюда из круп (рис, гречка, макароны)»

Издание зарегистрировано 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:

© «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, 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 О.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.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, email: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

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

Время подписания в печать по графику:

17.00 24.12.2020 г., фактическое: 17.00 24.12.2020 г.

Дата производства: 08.01.2021.

Дата выхода в свет: 11.01.2021 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 305 об 900. Номер заказа ТД-6916

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-

кламных 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 использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ И ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

Мы подготовили для вас новый выпуск журнала «Домашний повар» – «Блюда из круп (рис, гречка, макароны)». Наверное, более демократичной и близкой для всех темы выпуска у нас еще не было! Эти продукты мы любим за то, что с их помощью можно накормить даже самую большую семью, не потратив при этом кучу денег и времени. Но в этом-то и загвоздка: для большинства из нас рис, гречка и макароны превратились в заунывные гарниры, которыми трудно удивить домочадцев. Мы беремся развенчать этот миф и доказать: это настоящий источник кулинарного вдохновения!

В нашем выпуске вы найдете:

- ♥ Идеи по приготовлению небанальных гарниров.
- ♥ Рецепты ежедневных и праздничных блюд на основе риса, макарон и гречки.
- ♥ Варианты блюд из других круп – от перловки до полбы.
- ♥ Интересные факты из истории кулинарии.

По традиции каждый рецепт сопровождается информацией по времени приготовления, количеству порций и калорийности на 100 г.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ
ВКУСНЫХ БЛЮД И ВОСХИЩЕНИЕМ
ДОМОЧАДЦЕВ!
ГОТОВЬТЕ С ДУШОЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



БЛЮДА ИЗ РИСА

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

Открывает наш сборник рецептов раздел о блюдах из самой популярной крупы в мире. И хотя мы не едим рис в таком количестве, как многие представители Азии, он занимает заметное место в нашем меню. Мы предлагаем вам вспомнить знакомые блюда из этой крупы и узнать какие-то новые рецепты. Конечно, проще всего отварить рис согласно инструкции на упаковке, но любители готовить не останавливаются на чем-то одном, они любят экспериментировать и творить. Будем рады помочь вашему кулинарному вдохновению.



Рисовый суп с сыром и куриными кнелями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г куриного филе
3 ст. л. риса
100 г плавяного сыра
3 ст. л. молока
2 картофелины
1 морковь
1 луковица
1-2 ст. л. растительного масла
1-2 ст. л. сливочного масла
1 лавровый лист
соль
молотый черный перец
0,5 ч. л. специй для курицы
2 веточки петрушки
1 ломтик белого хлеба
1,5 л воды



3-4 порции



78 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук и морковь очистить. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать небольшими кубиками. Обжарить лук на сковороде в разогретом растительном масле до прозрачности, примерно 2-3 минуты. Добавить морковь и обжарить, помешивая, еще 5 минут.

2 Ломтик хлеба поломать на кусочки и залить молоком.

3 Сливочное масло растопить.

4 Куриное филе нарезать на кусочки, выложить в чашу блендера и измельчить. Добавить хлеб с молоком, специи, щепотку соли, молотый черный перец и растопленное сливочное масло. Еще раз все хорошо измельчить в блендере. Воду в кастрюле довести до кипения, посолить и добавить промытый рис. Варить 10 минут.

5 Из приготовленного фарша с помощью двух десертных ложек сформировать кнели – для этого одной ложкой зачерпнуть немного фарша и прижать второй ложкой. В результате должны получиться небольшие продолговатые фрикадельки.

6 Картофель очистить и нарезать средними кусочками. Добавить в кастрюлю к рису и довести до кипения.

7 Выложить в кастрюлю кнели из фарша и еще раз довести до кипения.

8 Добавить жаренку, лавровый лист, черный молотый перец и варить еще 15 минут до готовности картофеля.

9 Выложить плавяный сыр и прогреть суп еще 2-3 минуты до полного растворения сыра. Готовый суп подавать с порезанной петрушкой.

Харчо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 л воды, 2 луковицы
500 г мякоти говядины
0,5 стакана риса
1/4 стакана грецких орехов
по пучку кинзы,
петрушки, укропа
1 ч. л. хмели-сунели
0,5 ч. л. сушеного базилика
4-5 зубчиков чеснока
0,5 ч. л. красного жгучего
перца, соль, 2 ст. л. ткемали
2 ст. л. томатной пасты
3 ст. л. растительного
масла



4-5
порций



116
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать кусочками. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и добавить 1 луковицу целиком, посолить. Огонь убавить и варить бульон 1-1,5 часа.
2 Вторую луковицу нарезать кубиками. Чеснок пропустить через пресс.
3 Разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить ткемали, томатную пасту, чеснок, половину всей нарезанной зелени, хмели-сунели, базилик, красный перец. Перемешать и выключить, накрыть сковороду крышкой и отставить.



4 Рис тщательно промыть и добавить в бульон, перемешать. Варить 15 минут.
5 Добавить зажарку, перемешать, варить 5 минут.
6 Грецкие орехи измельчить блендером, добавить в суп. Перемешать, добавить оставшуюся зелень. Выключить и дать постоять супу 5-10 минут.

Сливочный суп с рисом, тыквой и колбасками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сырокопченых колбасок или сосисок
300 г тыквы, 150 г капусты
3 ст. л. круглого риса
100 мл молока
100 мл сливок (10 %)
1 луковица, 1,2 л воды
2-3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
0,5 ч. л. паприки
щепотка мускатного ореха
1 ч. л. растительного масла
соль
молотый черный перец



3-4
порции



128
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Очистить тыкву, лук и чеснок. Тыкву нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить.
2 Колбаски или сосиски нарезать кружочками.
3 В кастрюле с толстым дном обжарить сосиски на растительном масле с добавлением паприки в течение 3 минут. Добавить лук и чеснок, готовить еще 2 минуты.
4 Добавить тыкву и готовить, помешивая, еще 1 минуту. Влить воду, молоко и сливки и довести до кипения.
5 Капусту нашинковать. Рис тщательно промыть.



Как только суп закипит, добавить в него рис, капусту, лавровый лист, мускатный орех. Посолить и поперчить. Готовить на медленном огне до готовности риса и овощей (около 15-20 минут).

**СОВЕТ К РЕЦЕПТУ**

• Во время поста можно приготовить такую же кашу без добавления яиц, только с жареным луком, а масло для его обжарки заменить на растительное.

Рисовая каша с яйцами и луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г риса

4 яйца

2 луковицы

соль по вкусу

молотый черный перец

75-100 г сливочного масла для жарки



4 порции



93 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, охладить.
- 2 Рис промыть, залить 400 мл воды. Поставить на огонь, накрыть крышкой и варить на умеренном огне 20-25 минут после закипания, до полной готовности риса.
- 3 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. В сковороде на среднем огне растопить сливочное масло и добавить нарезанный лук. Жарить на среднем огне до золотистости, периодически помешивая, 3-4 минуты.
- 4 Отваренные яйца очистить, нарезать средними кусочками.
- 5 В готовую рисовую кашу добавить нарезанные яйца, жареный лук, соль и перец, все перемешать.

КСТАТИ

Чтобы получилась вязкая рисовая каша, на 1 часть риса берут 4 части жидкости. Если вы хотите сварить рассыпчатую кашу, надо придерживаться пропорции 1:2 (1 часть риса, 2 части воды). Перед варкой рис надо обязательно тщательно промыть, несколько раз слив воду.

Рисовая каша с тыквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г тыквы
2 стакана молока
1 стакан риса
соль
сахар
сливочное масло



4-6 порций



93 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тыкву почистить, нарезать кубиками. Рис промыть, залить холодной водой и поставить на огонь, варить 10 минут, затем добавить порезанную тыкву, влить молоко, варить 10 минут, добавить соль, сахар, варить еще 10 минут.
2 Снять кашу с огня, заправить сливочным маслом и дать постоять минут 10.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Если вы не хотите, чтобы в каше попадались кусочки тыквы, сварите рис и тыкву отдельно, тыкву измельчите толкушкой, затем соедините рис с тыквой, залейте молоком и прогрейте вместе – у вас получится гладкая каша без кусочков, красивого оранжевого цвета.

Рисовая каша с апельсином и курагой на кокосовом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г круглого риса
400 мл кокосового молока (6 %)
100 г кураги
1 апельсин
1 ст. л. меда
соль



2-3 порции



81 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кокосовое молоко влить в кастрюлю и довести до кипения на среднем огне. Добавить промытый рис и варить на медленном огне под крышкой, часто помешивая, до готовности риса (20-25 минут).
2 С апельсина снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.
3 Курагу нарезать на небольшие кусочки.
4 В ковшик вылить апельсиновый сок, добавить



мед и нарезанную курагу. Несколько минут прогреть на среднем огне, но не кипятить. В готовую кашу добавить натертую цедру и курагу с сиропом, перемешать и подавать.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Вместо кокосового молока можно взять обычное.

Салат с рисом и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г ветчины
250 г маринованных грибов
1 луковица
100 г риса
80 г твердого сыра
3 яйца
150-200 г майонеза
соль



4-6 порций



265 кКал



1 час + 2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть в холодной воде, выложить в сотейник, добавить щепотку соли. Вскипятить 250 мл воды, залить рис кипятком, довести до кипения и варить под крышкой на минимальном огне примерно 12-13 минут. Когда вся вода выпарится, рис будет готов. Выключить огонь и оставить под крышкой еще на 5 минут, а затем снять крышку и полностью остудить.
- 2 Яйца отварить вкрутую, охладить.
- 3 Репчатый лук, ветчину, маринованные грибы нарезать кубиками небольшого размера.
- 4 Лук обдать кипятком и остудить.
- 5 Выкладывать слоями в порционные салатники или бокалы. Первый слой – рис, слегка смазанный майонезом.
- 6 Выложить слой маринованных грибов и смазать майонезом.
- 7 Следующим слоем выложить ветчину и смазать майонезом.
- 8 Выложить измельченный репчатый лук.
- 9 Яйца нарезать мелкими кубиками, выложить на салат и разровнять. Поместить салат в холодильник на 1-2 часа, чтобы он настоялся.
- 10 Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им салат. Украсить салат зеленью и подавать.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса
6 яиц
200 г рыбных консервов в масле (сайра, сардины)
1 луковица
150 г сыра
100 г сливочного масла (замороженного)
10 ст. л. майонеза
1/4 ч. л. соли
молотый черный перец
зелень для украшения



6 порций



271 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть, залить 2,5 стаканами воды, посолить. Варить под крышкой при слабом кипении 15 минут. Промыть и охладить до теплого состояния.
- 2 Добавить 3 ст. л. майонеза и молотый черный перец. Перемешать и поставить в холодильник.
- 3 Яйца отварить вкрутую.
- 4 Вынуть кости из рыбы и размять мякоть вилкой.
- 5 Лук мелко нарезать.
- 6 Белки натереть на мелкой терке.
- 7 На блюдо выложить рис, слегка примять. Сверху выложить рыбу. Затем – лук. Сверху намазать 4 ст. л. майонеза.



- 8 Выложить натертый на мелкой терке сыр, на него нанести майонез – около 2-3 ст. л., выложить белки яиц. Сверху потереть на мелкой терке половину желтков. Затем на мелкой терке прямо на салат потереть замороженное сливочное масло.
- 9 Последний слой – тертые желтки. Украсить веточкой укропа.

Салат «Суши по-русски»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

125 г риса
300 г красной рыбы (малосоленой)
200 г свежих огурцов
3 яйца
1 авокадо
200 г сливочного сыра
700 мл сливок (20-30 %)
0,5-1 ч. л. васаби
соль



6-8 порций



286 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для заправки к сыру добавить охлажденные сливки. Перемешать. Добавить васаби, смешав с небольшим количеством крема. Перемешать.
- 2 Добавить рис в приготовленную сливочную заправку и перемешать.
- 3 Рыбу нарезать кубиками.
- 4 Выбрать мякоть авокадо и тоже нарезать мелкими кубиками.
- 5 С огурцов срезать кожуру, порезать мелкими кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить и порубить. Оставить желток для украшения. Собрать салат



- 6 в кольце диаметром 16-18 см. Уложить на дно половину риса, потом распределить яйца, утрамбовать.
- 6 Выложить огурцы.
- 7 Затем – авокадо, закрыть все оставшимся рисом.
- 8 Последний слой, перед подачей, распределить рыбу. Украсить желтком, снять кольцо и подавать.



Рис с куриной печенью и яблоками под сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриной печени

180 г риса

3 луковицы

3 яблока

300 г сметаны (20 %)

200 г твердого сыра

свежая зелень

3 ст. л. растительного

масла

соль

молотый черный перец



4-5
порций



166
кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть и залить 400-450 мл воды, подсолить. Отварить рис до готовности (около 20 минут) – вода должна полностью впитаться.

2 Лук очистить и нарезать кубиками.

3 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить лук на небольшом огне до мягкости и золотистости – 10-15 минут.

4 Печень промыть, разрезать каждую на две части, убрать пленки.

5 Форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом. Рис равномерно выложить в форму.

6 Куриную печень распределить поверх риса. Посолить, приправить перцем.

7 На печень выложить обжаренный лук.

8 Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке и равномерно выложить поверх лука.

9 Слой яблок покрыть сметаной.

10 Сыр натереть на средней терке и выложить последним слоем.

11 Форму накрыть фольгой так, чтобы она не касалась поверхности блюда. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 50-60 минут. При подаче можно украсить зеленью.

Золотистый рис с зеленым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г риса
 350 г зеленого горошка
 (консервированного или
 замороженного)
 2 зубчика чеснока
 30 г зеленого лука
 75 мл оливкового масла
 30 г сливочного масла
 1,5 ст. л. куркумы
 0,5 ч. л. молотого
 кориандра
 0,5 ч. л. молотого кумина
 (зиры)
 соль
 молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть в холодной воде 2-3 раза, чтобы вода стала чистой, выложить в кастрюлю.
- 2 Отдельно вскипятить 800 мл воды, залить рис кипящей водой. Дать закипеть и уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить рис минут 12, пока вода не выпарится. Огонь выключить и оставить рис под крышкой.
- 3 Зеленый лук и чеснок мелко нарезать. В сковороду налить оливковое масло и добавить сливочное, разогреть на среднем огне. Добавить в сковороду зеленый горошек и, помешивая, обжарить в течение 10 минут.
- 4 Добавить в сковороду зеленый лук, куркуму,



кориандр, кумин, соль и молотый черный перец. Перемешать.
 5 Уменьшить огонь, накрыть крышкой и жарить горошек еще 10 минут.
 6 Добавить в сковороду с горошком чеснок. Часто помешивая, жарить 1-1,5 минуты. Добавить рис.
 7 Помешивая, обжарить рис с зеленым горошком на минимальном огне 2-3 минуты. Подавать с измельченным зеленым луком.

Рис с помидорами и кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г риса
 500 г помидоров
 1 банка консервированной
 кукурузы
 2 луковицы
 100 г твердого сыра
 80 г сливочного масла
 зелень петрушки
 соль
 молотый черный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть, отварить в подсоленной воде.
- 2 Помидоры нарезать кубиками, лук – мелкими кусочками.
- 3 Готовый рис обжарить на сливочном масле. Добавить лук, помидоры. С кукурузы слить жидкость и тоже добавить к рису. Тушить 5-10 минут.
- 4 Готовый рис посолить, поперчить, посыпать натертым на крупной терке сыром, перемешать, украсить зеленью и подавать.





Рисовые зразы с грибами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис заранее отварить в большом количестве подсоленной воды – он должен хорошо развариться.
- 2 Лук и чеснок очистить, помыть и измельчить.
- 3 Грибы помыть и порезать. В небольшом количестве масла обжарить лук, затем добавить грибы и чеснок. Обжарить в течение 3-4 минут, посолить.
- 4 В рис добавить крахмал, перемешать. Ладони смочить водой. Столовой ложкой взять рис и выложить на ладонь, расплющить его в лепешечку. Выложить по центру 1 ч. л. грибов.
- 5 Сверху положить рис и слепить зразу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г круглого риса
250 г грибов
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. крахмала
50 мл растительного масла, соль
молотый черный перец
30 г панировочных сухарей



4
порции



148
кКал



1
час

- 6 Обвалять зразы в панировочных сухарях и жарить с двух сторон до золотистого цвета на растительном масле.



Курино-рисовое суфле в сметанном соусе

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать небольшими кубиками.
- 2 Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности (около 7-10 минут).
- 3 Прямо в форме для запекания соединить рис с куриным мясом.
- 4 Для соуса соединить сметану, паприку, соль, молотый черный перец и муку. Перемешать, влить кипяток и еще раз перемешать. Соус должен получиться однородным.
- 5 Залить соусом рис с филе. Посыпать натертым на крупной терке сыром.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе
150 г риса, 250 г сметаны
100 г твердого сыра
120 мл кипятка
1 ч. л. муки, соль
молотый черный перец
1 ч. л. молотой паприки



4-6
порций



123
кКал



1
час

- 6 Накрывать форму фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут, снять фольгу и запекать еще 15 минут.

калорийность указана на 100 г продукта

«Ежики» из мяса и риса в соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для ежиков:

500 г фарша (свинина или свинина + говядина)
0,5 стакана риса
1 луковица, 1 яйцо
молотый черный перец
2 ст. л. растительного масла, соль

Для томатного соуса:

1 морковь
1 ст. л. томатной пасты
1 стакан томатного сока
1 ст. л. муки
100 г сметаны
соль
молотый черный перец
200 мл воды



4-6 порций



179 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Обжарить на масле мелко порезанный репчатый лук.
- 2 К фаршу добавить обжаренный лук, сырой рис, соль, специи, яйцо и тщательно вымесить.
- 3 Морковь порезать соломкой и обжарить на масле.
- 4 Для соуса к томатному соку добавить томатную пасту, сметану, муку, соль и специи, перемешать до однородности. Добавить воду и еще раз перемешать.
- 5 Из фарша сделать шарики, выложить их в сковороду.
- 6 Вылить в сковороду заливку – она должна покрывать ежики. Накрыть крышкой и поставить



на огонь. Когда закипит, уменьшить огонь до минимального и готовить 30 минут.

Запеканка «Очень ленивые голубцы»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг капусты
2/3 стакана риса
600 г мясного фарша
1 морковь
1 луковица
1 болгарский перец
200 г сметаны
соль



6-8 порций



146 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту мелко нашинковать. Морковь и перец порезать соломкой, лук – кубиками.
- 2 Рис отварить до полуготовности и смешать с фаршем, посолить.
- 3 Капусту с перцем, луком и морковью обжарить на сковороде в течение 5 минут. В форму для запекания выложить половину капусты с овощами.
- 4 Сверху выложить фарш. Последним слоем – опять капусту с овощами.



5 Верх смазать тонким слоем сметаны. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 45 минут.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

• Бульона может понадобиться меньше, а может, придется добавить немного бульона или воды дополнительно: надо смотреть по консистенции ризотто – блюдо должно получиться слегка вязким, тягучим, кремообразным.

Итальянское ризотто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана риса (арборио)
 220 г грибов
 300 г куриного филе
 2 ст. л. сливочного масла
 6 стаканов
 куриного бульона
 1 ст. л. растительного
 масла
 1 луковица
 100 г сыра пармезан
 зелень петрушки
 1 ч. л. соли
 1/4 ч. л. молотого черного
 перца



4-6
порций



145
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы порезать тонкими пластинами. Разогреть сливочное масло в глубокой сковороде на среднем огне. Добавить грибы и готовить, помешивая, 5-10 минут – грибы должны подрумяниться.
- 2 Добавить курицу, порезанную небольшими кубиками, 1/4 ч. л. соли, перец и готовить, помешивая, около 10 минут.
- 3 Переложить грибы с курицей в другую посуду.
- 4 В кастрюле довести до кипения бульон.
- 5 В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Выложить порезанный лук и обжарить его на умеренном огне, помешивая, в течение 5 минут.
- 6 Добавить рис. Готовить, помешивая, около 2 минут.
- 7 Влить в сковороду стакан бульона, добавить 3/4 ч. л. соли. Готовить, часто помешивая, до тех пор, пока жидкость не впитается.
- 8 Влить 0,5 стакана кипящего бульона и помешивать, пока не впитается. Рис должен слегка кипеть. Готовить, подливая по полстакана бульона и перемешивая, около 25-30 минут. Жидкость, которая не впитается, станет вязкой благодаря высокому содержанию крахмала в рисе.
- 9 Добавить курицу с грибами, тертый сыр и порезанную петрушку. Прогреть и подавать.

калорийность указана на 100 г продукта

Узбекский плов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баранины
- 4 стакана воды
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 1 головка чеснока
- 150 мл растительного масла
- 1,5 стакана риса (длиннозерного пропаренного)
- 3 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. молотого черного перца
- 0,5 ч. л. кумина (зиры)
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. сушеного барбариса



6-8 порций



199 кКал



1 час 20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баранину порезать на небольшие кусочки, обжарить в разогретом масле в казане до золотистого цвета.

2 Очистить и промыть лук и морковь. Морковь порезать брусочками, а лук – полукольцами.

3 Выложить к мясу морковь, 1 ч. л. соли и перец. Влить немного воды, чтобы она покрыла ингредиенты. Тушить на медленном огне в течение 15 минут. Затем добавить лук и жарить еще 15 минут.

4 Добавить барбарис и зиру, готовить еще 4 минуты.

5 Выложить в казан рис, добавить соль и куркуму. Огонь увеличить до максимума, затем влить воду.



6 В середину риса уложить очищенный чеснок целой головкой. Когда вода испарится, убавить огонь, закрыть плов крышкой, обмотанной полотенцем, и оставить тушиться до готовности.

Испанская паэлья

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г риса
- 150 г креветок
- 150 г очищенных мидий
- 1 тушка кальмара
- 1 луковица, соль
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 ч. л. шафрана
- 0,5 стакана горячей воды
- 1 крупный помидор
- 350 мл рыбного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла



3-4 порции



138 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 На оливковом масле обжарить лук и чеснок.

2 Добавить нарезанные кальмары, креветки и мидии, готовить, помешивая.

3 Шафран растворить в горячей воде и влить в сковороду.

4 Добавить мелко нарезанный помидор, перемешать. Готовить еще 2-3 минуты.

5 Всыпать рис, перемешать и залить все бульоном. Готовить около 20 минут, затем оставить под крышкой еще на несколько минут.





Японские роллы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

175 г риса (для суши)

225 мл воды

1,5 ст. л. уксуса
(лучше рисового)

1 ст. л. сахара

0,5 ч. л. соли

200 г слабосоленого
лосося

1 огурец

100 г сливочного сыра
листы нори

Для подачи:

васаби

маринованный имбирь

соевый соус

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Засыпать рис в посуду, залить большим количеством воды и перемешать лопаткой. Вода станет мутной, ее слить и перетереть рис между ладонями. Промывать рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

2 Отбросить промытый рис на дуршлаг, а затем замочить его в холодной воде на 20-60 минут. После этого снова откинуть рис на дуршлаг и дать просохнуть (20 минут). Между просушкой и варкой должно пройти полчаса.

3 Переложить рис в кастрюлю, залить его холодной водой. На 1 часть риса берется 1,25 части воды. Накрывать кастрюлю крышкой, поставить на медленный огонь. Не задолго перед тем, как вода закипит, прибавить огонь, а затем, когда рис начнет кипеть, убавить до минимума.

4 Кипятить 20 минут, пока вся вода не впитается. Снова прибавить огонь на 10 секунд, а затем выключить его. Проложить между кастрюлей и крышкой полотенце и оставить на 20 минут. В кастрюльке смешать соль, уксус и сахар. Горячий рис выложить в плоскую посуду и полить приготовленным уксусом. Перемешать деревянной лопаткой, не приминая рис. Рис должен немного остыть.

5 Для начинки огурец нарезать полосками по длине нори. Лосося поделить на кусочки. На коврик для суши положить пищевую пленку, сверху выложить лист нори. На него, смачивая руки водой, выложить тонким слоем рис. Положить начинку – полоски огурца, сыр и ломтики лосося. Аккуратно, при помощи циновки, скатать колбаски. Разрезать острым ножом примерно на 6 частей. Подавать роллы с соевым соусом, имбирем и васаби.



6-8
порций



102
кКал



2
часа

Жареный рис по-китайски



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить 1 л воды, рис промыть и выложить в кастрюлю, залить кипятком, плотно накрыть крышкой и поставить на максимальный огонь. Варить 7 минут. Убавить огонь до минимального, варить еще 7 минут. Затем выключить огонь и, не открывая крышки, оставить еще на 7 минут. Готовый рис охладить.
- 2 Зеленый лук и корень имбиря порезать, слегка обжарить в масле.
- 3 Морковь порезать кубиками. Выложить на сковороду или в вок, добавить зеленый горошек и прожарить 2-4 минуты.
- 4 Креветки отварить и почистить.
- 5 Яйца слегка взбить, выложить в разогретый вок с небольшим количеством масла. Жарить, помешивая, – должна получиться яичница-болтуня. Вынуть ее из вока, дать стечь лишнему маслу.
- 6 В вок выложить порезанную ветчину, обжарить на сильном огне 2 минуты.
- 7 Добавить морковь, креветки, зеленый горошек, все быстро прожарить, добавить сахар, соль, соевый соус, соус хойсин, кунжутное масло, жарить, помешивая, 2 минуты.
- 8 Добавить рис и снова все перемешать. Можно добавить 0,5 стакана воды или куриного бульона.
- 9 Добавить к получившемуся блюду яичницу и зеленый лук с имбирем. Тщательно перемешать, выключить огонь и дать постоять 2-3 минуты.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г риса

200 г ветчины

500 г креветок

1 морковь

3 яйца

пучок зеленого лука

1 см корня имбиря

400 г замороженного зеленого горошка (или 1 банка консервированного)

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. кунжутного масла

2 ст. л. подсолнечного масла

1 ст. л. соуса хойсин (по желанию)

соль

1 ст. л. сахара



10 порций



149 кКал



1 час

Маджадра (индийское блюдо с чечевицей и рисом)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г риса басмати
- 150 г чечевицы
- 400 мл воды
- 3 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 0,5 ч. л. зиры
- 1 ч. л. соли
- 20 мл растительного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чечевицу промыть, залить водой, довести до кипения и варить на среднем огне 10 минут.
- 2** Нарезать средними кубиками 1 луковицу, обжарить до полупрозрачности, добавить зиру и прогреть 2-3 минуты.
- 3** Рис промыть, выложить в сковороду и прогреть, помешивая, 3-5 минут.
- 4** Добавить к рису чечевицу, залить водой (400 мл), на большом огне довести до кипения, подсолить, добавить зубчики чеснока, убавить огонь до минимума и готовить под крышкой до выпитывания воды 20 минут.
- 5** Оставшийся лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистости. Смешать с готовым рисом. Зубчики чеснока убрать.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Маджадру можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира.

Рисово-творожные конфеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г риса
100 г творога
60 г меда
350-400 мл молока
щепотка соли
30-40 г какао-порошка
ванилин



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис хорошо промыть, несколько раз меняя воду. Воду слить.

2 Рис выложить в толстостенную кастрюлю, залить молоком и добавить щепотку соли.

3 Довести до кипения и варить на очень маленьком огне около 20 минут, до готовности. Готовый рис снять с огня и оставить под крышкой еще на 30 минут.

4 Соединить рис, творог, мед и ванилин. Все измельчить блендером, но не до пастообразной массы, а так, чтобы остались очень маленькие крупинки.

5 Смесь поставить на 1 час в холодильник или на 20



минут в морозилку. За это время она станет плотнее.

6 Из смеси сформировать шарики и каждый обвалять в какао и выложить на тарелку. Хранить в холодильнике.

Рисовое печенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г риса
100 г сахарной пудры
100 г сливочного масла
3 желтка
80 г кукурузного крахмала
1 ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. сливок



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Слегка подсушить рис на сковороде и перемолоть его в кофемолке как можно мельче.

2 Взбить сливочное масло с сахарной пудрой в однородную массу.

3 Продолжая взбивать, ввести по одному желтки.

4 Добавить рисовую муку, крахмал, разрыхлитель и сливки. Замесить эластичное тесто, обернуть пленкой и положить в холодильник на пару часов.

5 Раскатать из теста пласт толщиной 5 мм, вырезать формами печенье, выло-



жить на застеленный бумажной противень. Выпекать 10-12 минут в разогретой до 150 градусов духовке.



Рисовый пудинг

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть, залить большим количеством воды и проварить 10 минут. Затем слить воду, рис промыть.

2 Рис залить молоком, довести до кипения и варить еще 20 минут на слабом огне под крышкой. Остудить. Изюм промыть, залить кипятком.

3 Яйцо, рис, изюм, сахар хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Сверху смазать сметаной.

4 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан круглого риса
2 стакана молока
1 яйцо
3 ст. л. сахара
50 г изюма
соль
1 ч. л. ванильного сахара
30 г сливочного масла
10 г панировочных сухарей
2 ст. л. сметаны (20 %)



6 порций



142 кКал



1 час
30 минут



Творожно-рисовая запеканка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис хорошо промыть, залить водой и довести до кипения. Затем убавить огонь до минимума и варить, закрыв кастрюлю крышкой, приблизительно 25 минут, до испарения жидкости (рис должен получиться немного липким).

2 Яйца взбить с сахаром, добавить творог, цедру, ванилин, изюм, молоко, соль. В последнюю очередь добавить рис. Все тщательно перемешать (можно миксером).

3 Полученную массу вылить в форму, смазанную маслом. Запекать в разо-

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан круглого риса
2,5 стакана воды
450 г творога
150 г сахара
3 яйца
10-15 г ванилина
1 ч. л. цедры апельсина или лимона
150 г изюма
1,5 стакана молока
0,5 ч. л. соли



6-8 порций



200 кКал



1 час
20 минут

гретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.

калорийность указана на 100 г продукта



БЛЮДА ИЗ ГРЕЧКИ

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

Самая «российская» из всех круп, гречка удивляет иностранцев и радует нас. Мы с детства знаем и любим ее вкус, готовим на гарнир или на завтрак с молоком. Ну или упоминаем в связи с диетой. К сожалению, для большинства на этом возможности гречки и заканчиваются. Но у нее масса скрытых «танталов»! На самом деле из гречки можно приготовить и первые блюда, и вторые, и даже десерты. Предлагаем вам в этом убедиться. Уверяем, попробовав готовить по нашим рецептам, вы будете гораздо чаще есть эту полезнейшую крупу.



Гречневый суп с картофельными клецками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говядины на кости
0,5 стакана гречневой крупы
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. растительного масла
соль
молотый черный перец
2,5 л воды

Для клецок:

2 крупные картофелины
1 яйцо
2-3 ст. л. муки
3 веточки свежего укропа
соль



6-8 порций



176 ккал



1 час 40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для бульона мясо хорошо промыть, залить холодной водой (2,5 л) и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену и варить до готовности мяса (около часа).
- 2 Очистить картошку, лук и морковь. Картошку нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде до готовности. Варить 15 минут после закипания. Откинуть на дуршлаг. С помощью толкушки сделать из картофеля пюре, остудить. Лук мелко нарезать. Морковь потереть на крупной терке.
- 3 На сковороде обжарить лук с морковью на растительном масле до золотистого цвета.
- 4 Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками и снова выложить в бульон.
- 5 Гречку промыть и выложить в кастрюлю к мясу. Довести до кипения и варить на медленном огне 15 минут.
- 6 Укроп мелко нарезать. Добавить к пюре укроп и яйцо, перемешать. Всыпать муку, размешать до однородности.
- 7 Чайной ложкой набирать картофельное тесто и опускать в суп.
- 8 Добавить в кастрюлю жарку, посолить и поперчить, перемешать. После того как клецки всплывут, варить еще 1-2 минуты.

Гречнево-куриный суп с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 куриных крылышек
4 картофелины
300 г шампиньонов
1 морковь, 1 луковица
2 зубчика чеснока
зелень петрушки
100 г гречки
50 мл растительного масла
соль
молотый черный перец
1 лавровый лист
2 л воды



5 порций



140 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриные крылья промыть, залить водой и поставить на огонь. Картофель нарезать кубиками.
2 Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и добавить картофель и гречневую крупу. Варить 10 минут.
3 Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками, измельчить чеснок. Обжарить лук и чеснок на разогретом растительном масле до золотистого цвета.
4 Морковь нарезать тонкими брусочками, добавить в сковороду и обжарить с луком и чесноком 1-2 минуты. Шампиньоны на-



резать кубиками, добавить к обжаренным овощам, посолить, поперчить, обжарить 3-5 минут.
5 Добавить в суп грибную зажарку, лавровый лист, посолить по вкусу и варить до готовности картофеля. Снять суп с огня, добавить рубленую зелень.

Гречневый суп с яичными хлопьями

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. гречневой крупы
3-4 картофелины
1 морковь, 1 луковица
2 яйца
2 ст. л. растительного масла
2 лавровых листа
4 горошины черного перца
соль
свежая зелень
2 л воды



4 порции



85 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель, половину моркови и половину луковицы нарезать небольшими кубиками. Гречневую крупу промыть. В кастрюле все соединить.
2 Варить на небольшом огне около 15 минут.
3 Вторую половину луковицы нарезать небольшими кубиками, а морковь натереть на крупной терке. В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук и обжарить его в течение 4-5 минут. Добавить морковь и обжаривать еще 2-3 минуты.



4 Обжаренные овощи положить в кастрюлю. Посолить и варить до полной готовности овощей. Яйца разбить в миску и взболтать вилкой. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить в суп яйца. Добавить лавровый лист и перец. Варить еще 1-2 минуты.

Гречка В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г гречневой крупы
2 ст. л. кунжутного масла
1 луковица
2 моркови
0,5 перца чили
2 зубчика чеснока
1 см корня имбиря
1/4 ч. л. мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого кориандра
0,5 пучка свежей петрушки
0,5 пучка зеленого лука
4 ст. л. соуса терияки
1-2 ст. л. кунжута



4
порции



180
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку промыть, залить водой (1:2), посолить, поставить на огонь и варить до готовности, около 20 минут.
- 2 Лук нарезать полукольцами, перец чили – кольцами, морковь – тонкими брусочками или натереть на терке, чеснок мелко нарубить, нарезать зеленый лук и петрушку, натереть имбирь.
- 3 Нагреть сковороду, влить кунжутное масло. Обжарить полукольца лука, не уменьшая огонь, 1 минуту. Он только начнет становиться прозрачным.
- 4 Добавить морковь, перец чили и жарить еще 2 минуты.
- 5 Добавить чеснок, имбирь, кориандр и мускатный орех. Хорошо все перемешать и готовить в течение минуты.
- 6 Всыпать нарезанные перья зеленого лука, обжарить полминуты. Хорошо перемешать.
- 7 Выложить гречку к овощам. Все соединить. Влить соус терияки и все хорошенько перемешать.
- 8 Добавить мелко нарезанную зелень петрушки, кунжут и еще раз хорошо перемешать.

калорийность указана на 100 г продукта

Красная гречка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г гречневой крупы
2 свеклы
2 луковицы
2 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сока лимона
соль
0,5 л воды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу заранее отварить, затем охладить, почистить и натереть на мелкой терке. Сбрызнуть соком лимона, перемешать.
- 2 Гречку выложить на сухую сковороду и просушить, помешивая, в течение 5 минут.
- 3 Переложить крупу в кастрюлю и залить горячей водой, посолить, довести до кипения и варить на небольшом огне под крышкой 20 минут.
- 4 В сковороде разогреть масло, обжарить до золотистого цвета лук, нарезанный маленькими кубиками, затем добавить измельченный чеснок и обжаривать все вместе еще минуту.



- 5 Готовую гречку переложить в кастрюльку, добавить свеклу и обжаренные лук и чеснок.
- 6 Перемешать гречку со свеклой и подавать.

Гречка с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречневой крупы
2 стакана воды
300 г капусты
1 луковица
4 ст. л. растительного масла
соль
перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку промыть, выложить в кастрюлю, добавить воду и соль.
- 2 Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю поверх гречки, ничего не перемешивая.
- 3 Поставить кастрюлю на небольшой огонь, накрыть крышкой и варить до готовности гречки (15-20 минут).
- 4 Лук нарезать четвертушками колец и обжарить на масле.
- 5 Готовую гречку снять с огня, выложить жареный



лук, поперчить и все перемешать. Подавать горячим.

Гречневые котлеты с грибами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой крупы
 2 крупные картофелины
 500 г шампиньонов
 2 луковицы
 20 г укропа
 2 ст. л. растительного масла
 соль
 молотый черный перец
 3-4 ст. л. муки
 (для панировки)



4-6
порций



125
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку промыть, залить кипятком (1:2) и отварить на небольшом огне в течение 15-20 минут.
- 2 Картофель отварить в мундире до готовности (15-25 минут). Остудить, очистить и натереть на средней терке.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 4 В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук около 7 минут, до мягкости.
- 5 Грибы мелко нарезать.
- 6 Добавить грибы к луку, посолить, поперчить. Готовить еще 10 минут.
- 7 Выложить в миску все ингредиенты: отваренную гречку, натертый на терке картофель, обжаренные грибы с луком, нарезанный мелко укроп. Можно добавить приправу для овощей. Переложить фарш в блендер и пробить до однородности.
- 8 Из полученного фарша сделать котлеты, обвалить их в муке или панировочных сухарях.
- 9 Обжарить на сковороде в разогретом растительном масле. Готовые котлеты выложить на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.

СОВЕТ

Такие котлеты хорошо сочетаются с томатным соусом.

Гречка с куриными сердечками в горшочках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г куриных сердечек
300 г гречневой крупы
150 г корневого сельдерея
1 луковица
150 г грибов
1 болгарский перец
1 зубчик чеснока
свежий укроп
свежая петрушка
свежая кинза
соль
молотый черный перец



4 порции



149 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сердечки промыть, очистить от трубочек и крови, залить водой (около 1 л), посолить и отварить почти до готовности (около 30 минут после закипания).
- 2 Сельдерея нарезать соломкой и обжарить на растительном масле.
- 3 Добавить нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны, лук, перец, пропущенный через пресс чеснок, посолить, поперчить. Обжаривать 5-7 минут.
- 4 Гречку промыть, выложить по 3 ст. л. в каждый горшочек. Сверху выложить сердечки, на них – овощи с грибами.
- 5 Залить бульоном почти до верха, посыпать зеле-



ню. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 30-40 минут.

Запеченная гречка с куриными бедрышками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 куриных бедрышек
2 стакана гречневой крупы
4 стакана воды
4 ст. л. сметаны
1 луковица
3 зубчика чеснока
150 г твердого сыра
соль
черный перец



6 порций



145 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук мелко нарезать, чеснок натереть на мелкой терке.
- 2 Сыр натереть на терке.
- 3 Курицу промыть, натереть солью и перцем.
- 4 Гречневую крупу промыть.
- 5 Противень или большую форму смазать маслом и выкладывать слоями: гречка, лук и чеснок, курица. Добавить горячую соленую воду.
- 6 Кусочки курицы посыпать сверху сыром и поставить в разогретую до



180 градусов духовке. Запекать 40-60 минут.



Гречневое пюре с сосисками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г гречневой крупы
350 л воды
300 г сосисок
300 мл сливок (10 %)
1 луковица
30 г сливочного масла
2 ст. л. горчицы
1/4 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла



4 порции



230 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку тщательно промыть в нескольких водах, залить 350 мл воды, добавить 0,5 ч. л. соли и варить на маленьком огне около 20 минут, до полной готовности – вода должна полностью впитаться. Выключить и оставить еще на 20 минут.
- 2 Для соуса лук мелко нарезать. Обжарить в разогретом на сковороде сливочном масле до прозрачности, 3-5 минут.
- 3 Добавить сливки, примерно 1/3 ч. л. соли и 1/4 ч. л. молотого черного перца. Довести до кипения и готовить на маленьком огне 3-4 минуты. Добавить горчицу, хорошо перемешать и выключить огонь.
- 4 На сосисках сделать насечки толщиной около 1 см и выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить сосиски со всех сторон 3-4 минуты. К сосискам выложить половину соуса. Тушить еще пару минут.
- 5 Оставший соус добавить в кастрюлю с гречкой, все измельчить погружным блендером. Готовое пюре выложить на тарелку, сверху – сосиски с соусом.

калорийность указана на 100 г продукта



Голубцы с гречкой и куриной печенью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У капусты вырезать кочерыжку. Кочан отварить в воде 3-4 минуты после закипания. Разобрать на листья. Лук и морковь измельчить. Зелень петрушки мелко нарезать.
- 2 Гречневую крупу тщательно промыть и отварить на маленьком огне 15-20 минут.
- 3 Очистить печень от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками.
- 4 На разогретую сковороду выложить порезанное сало и обжарить на среднем огне до шкварок. Добавить к ним печенку и обжарить ее около 3 минут.
- 5 Добавить овощи и обжаривать все вместе еще 4-5 минут. В миску выложить вареную гречку, печень с овощами, нарезанную петрушку и томатную пасту. Посолить и поперчить.
- 6 С нижней части листьев капусты срезать уплотнения и выложить их на дно кастрюли.
- 7 На каждый подготовленный капустный лист выложить примерно по 2-2,5 ст. л. начинки. Завернуть в рулетик. Голубцы выложить в кастрюлю плотными рядами, залить водой. Тушить на маленьком огне 25-30 минут. Подавать горячими, со сметаной.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан капусты (700-800 г)
- 200 г гречневой крупы
- 500 г куриной печени
- 50 г свиного сала
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3-4 веточки свежей петрушки
- 1 ст. л. томатной пасты
- соль
- молотый черный перец
- сметана (для подачи)



4 порции



159 кКал

1 час
40 минут

Гречневое крем-брюле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 ст. л. гречневой крупы
40 мл молока
6 желтков
600 мл сливок (33-35 %)
200 г сахара
1 лимон



4 порции



264 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку обжарить на сухой разогретой сковороде до золотисто-коричневого цвета.
- 2 Довести до кипения молоко и сливки, добавить гречку. Варить на медленном огне 8-10 минут, помешивая, дать остыть.
- 3 Гречнево-сливочную смесь измельчить с помощью блендера или протереть через сито, отставить в сторону.
- 4 Взбить желтки с сахаром добела. Смешать с гречневой смесью и разлить по формочкам.
- 5 Выпекать в духовке, разогретой до 120 градусов, 20-25 минут, до румяной корочки.
- 6 Охладить крем, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 2 часа.
- 7 Подавать, украсив ломтиками лимона или лайма.



Оладьи из гречневой каши

ИНГРЕДИЕНТЫ:

220 мл молока
2 яйца
2 стакана гречневой крупы
8 ст. л. муки
соль
3 стакана воды
12 ст. л. растительного масла

Для соуса:

300 г сметаны
свежий укроп



4-6
порций



155
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречку промыть, залить водой, посолить и варить около 20 минут до готовности. Добавить к гречке теплое молоко и яйца. Все перемешать.

2 В полученную смесь постепенно ввести муку. Вымесить, чтобы не было комочков. На сковороду налить растительное масло. Столовой ложкой выкладывать оладьи.

3 Обжаривать с обеих сторон. Для соуса укроп мелко порубить, добавить в сметану, тщательно перемешать. Подавать оладьи горячими с соусом.



Брауни из гречневой муки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3/4 стакана гречневой муки
125 г натурального йогурта
4 ст. л. какао
0,5 ч. л. ванильного сахара
3 яйца
1 стакан сахара
100 г сливочного масла
100 г горького шоколада
100 г орехов
пакетик разрыхлителя

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взбить яйца с сахаром до появления белой пены. Добавить ванильный сахар, какао, муку, йогурт, растопленное масло.

2 Шоколад нарубить с орехами и ввести в тесто в последнюю очередь.

3 Выложить тесто в смазанную маслом форму, выпекать примерно 40 минут в разогретой до 200 градусов духовке.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Можно купить готовую гречневую муку, а можно сделать ее самим в домашних условиях – для этого гречку надо слегка подсушить на сухой сковороде и смолоть в кофемолке.



4
порции



205
кКал



1
час

Зернышко к зернышку

Крупы – тот продукт, который позволяет делать наш рацион более полезным и разнообразным. Мы дадим несколько советов, как выбрать качественную крупу.

МАНКА

Сейчас на прилавках есть несколько видов манной крупы – это зависит от того, из какого сорта пшеницы она сделана. Крупа из мягких сортов пшеницы (маркировка «М») имеет светлый кремовый оттенок. Крупа из твердых сортов (маркировка «Т») – желтоватого оттенка. Есть манка и смешанных сортов – она маркируется «ТМ». Самой полезной считается манка из твердых сортов, нередко ее можно встретить в магазинах под названием «семолина».

ПШЕНО

Качественное пшено должно быть желтого цвета (оттенки могут быть разными), без примесей и испорченных зерен. Обратите внимание, чтобы крупа была матовой: качественное пшено не должно блестеть.

РИС

При выборе риса сразу надо обратить внимание на количество дробленых зерен – если их слишком много, это говорит о не слишком качественном продукте. Желтоватый оттенок риса тоже должен насторожить – рисинки желтеют, когда они хранились слишком долго или в условиях высокой влажности.

ГРЕЧКА

При выборе самой любимой в нашей стране крупы в первую очередь надо обратить внимание на ее цвет. Она должна быть светло-коричневого цвета с легким кремовым оттенком. Чем светлее зернышки, тем меньше гречка подвергалась различным воздействиям, а значит, сохранила больше пользы. Встряхните пачку с крупой – если внизу окажется много мелкого сора, это признак продукта невысокого качества.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Эта крупа сейчас представлена на прилавках тремя видами: экстра, лепестковые и геркулес. Геркулес – самые крупные хлопья. Именно они обладают максимальной пользой, в них много клетчатки, белка, длинных углеводов, антиоксидантов. Более нежные хлопья быстро готовятся, но надо учитывать, что они подвергались большей обработке, значит, часть своей пользы утратили.

ПЕРЛОВКА

Перловая крупа – это отшлифованный ячмень. Сейчас эта крупа, к сожалению, редко украшает столы россиян. Выбирая перловую крупу, посмотрите, чтобы в пакете не было слипшихся зерен – они говорят, что крупу хранили в помещении с повышенной влажностью. Цвет перловой крупы зависит от шлифовки: чем больше шлифовки, тем светлее крупа и тем быстрее она варится.





БЛЮДА ИЗ РАЗНЫХ КРУП

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

Диетологи в один голос твердят: правильное питание подразумевает разнообразие! И это замечательно, потому что сидеть только на одном виде крупы – скучно и не очень полезно. А разные крупы – это разный набор витаминов, микроэлементов, наконец, вкусов. В «меню» нашего выпуска вы найдете самые разнообразные рецепты из круп, купленных в ближайшем супермаркете. Готовьте и наслаждайтесь богатой палитрой вкуса! И организм наверняка отблагодарит вас отличным самочувствием.



Овсяные котлеты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хлопья залить кипятком и перемешать. Если используются хлопья быстрого приготовления, оставить на 15 минут, если длительной варки – на 30 минут.
- 2 Лук и чеснок измельчить.
- 3 Картофель натереть на мелкой терке. Жидкость не сливать.
- 4 К хлопьям добавить лук, чеснок, соль, перец, картофель, все тщательно перемешать. Оставить на 10 минут.
- 5 Смачивая руки, сформировать котлеты.
- 6 Хорошо разогреть сковородку с растительным маслом и жарить котлеты на среднем огне под крышкой, примерно по 7 минут с каждой стороны.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г овсяных хлопьев
200 мл кипятка
250 г картофеля
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 ч. л. соли
перец

СОВЕТ

Такие котлеты хорошо сочетаются со сметаной, в сметану можно добавить рубленую зелень.



3-4 порции



158 кКал



30 минут



Овсянка с бананами и орехами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В большой сотейник налить 4 стакана воды, на сильном огне довести до кипения, добавить соль.
- 2 Насыпать в кипящую воду овсянку и половину бананов, огонь уменьшить до минимального и готовить, не накрывая сотейник крышкой, около 3 минут.
- 3 Снять овсянку с бананом с плиты, добавить в кашу оставшийся банан, корицу и ваниль. Подавать, посыпав рублеными орехами и полив медом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления
2 банана
2 ст. л. грецких орехов
4 ч. л. жидкого меда
щепотка соли
1 ч. л. корицы
2 ч. л. ванильного сахара



4 порции



175 кКал



30 минут

Печенье овсяное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления

100 г сливочного масла

2 яйца

4 ст. л. сахара

4 ст. л. муки

1 ч. л. ванильного сахара



7-8 порций



395 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сливочное масло предварительно охладить. Затем насыпать в миску сахар, положить масло.

2 Овсяные хлопья перемолоть, высыпать к сахару с маслом. Руками все хорошо смешать до образования маленьких комочков.

3 Добавить яйца, все тщательно перемешать вилкой.

4 Добавить муку и скатать тесто в плотный, но мягкий ком.

5 Разделить тесто на 14-16 частей. Скатать их в шарики и слегка приплюснуть руками. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.



Овсяный кисель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г геркулеса

1 ломтик ржаного хлеба

1 л воды

соль



6 порций



101 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овсяные хлопья залить водой и оставить на ночь.

2 Положить к хлопьям кусочек черного хлеба. Оставить немного настояться.

3 Вынуть кусочек хлеба и протереть овсяные хлопья через сито. Варить на небольшом огне, постоянно помешивая, до загустения.

СОВЕТ

Такой кисель можно варить на воде, а есть с молоком. Можно сварить овсяный кисель и на молоке.





Мокрый манник-стаканник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан кефира
- 1 стакан манки
- 1 стакан муки
- 1 стакан молока
- 1 стакан сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. соды
или разрыхлителя
- 1 ч. л. ванильного сахара
- масло для смазывания
формы



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разбить яйца в миску, добавить кефир и взбить венчиком. Добавить соду.
- 2 Добавить манку, сахар и ванильный сахар, мешать до исчезновения комочков.
- 3 Добавить муку. Хорошо перемешать – должно получиться тесто, напоминающее густую сметану.
- 4 Форму для запекания смазать маслом, вылить в нее тесто, поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут. Готовность можно проверить спичкой.
- 5 Вынуть манник из духовки и вылить на него стакан молока – оно полностью впитается в тесто.

СОВЕТ

Во время замешивания теста можно добавить в манник изюм, цукаты или орехи.





Яблочно-манный пирог «Насыпайка»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять, добавить разрыхлитель, смешать с манкой, сахаром, хорошо перемешать.
- 2 Яблоки очистить и натереть на крупной терке.
- 3 Форму застелить бумагой для выпечки, смазать маслом. Насыпать на дно формы примерно 1/3 сухой смеси, разровнять.
- 4 Сверху выложить половину яблок, слегка посыпать корицей.
- 5 Затем опять слой сухой смеси, вторую половину яблок и сверху слой сухой смеси – она должна полностью покрывать яблоки.
- 6 Хорошо охлажденное сливочное масло натереть на крупной терке и распределить равномерно по всей поверхности пирога.
- 7 Выпекать в разогретой до 190 градусов духовке около 45 минут, пока пирог не покроется золотистой корочкой. Остудить пирог в форме, затем осторожно достать. Лучше оставить его охладиться на ночь.

СОВЕТ

Чтобы масло было удобнее тереть, лучше заранее положить его в морозилку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
1 стакан манки
1 стакан сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. соды или разрыхлителя
щепотка корицы
1 кг яблок
150 г сливочного масла



6-8
порций



212
кКал



1
час



Томатное перлотто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан перловой крупы
- 400 г томатов
в собственном соку
- 2 ст. л. томатного соуса
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- сахар по вкусу
- соль по вкусу
- 1 веточка розмарина
- 1 веточка базилика
- молотый черный перец
- 2 ст. л. оливкового масла


4
порции


103
кКал


2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перловую крупу залить кипятком, оставить на ночь. Слить воду, снова залить кипятком так, чтобы вода покрыла крупу на палец, и отварить до готовности 20-30 минут. Откинуть на дуршлаг.
- 2** Лук и чеснок очистить, измельчить. Разогреть масло на сковороде с высокими бортиками. Пассеровать лук и чеснок до мягкости.
- 3** Помидоры очистить от кожицы, размять вилкой. Добавить в сковороду томатное пюре, томатный соус, соль, сахар, перемешать.
- 4** Приправить измельченными розмарином и базиликом, тушить около 10 минут.
- 5** Готовую крупу добавить в томатный соус, тушить 5 минут. Приправить перцем. Подавать с зеленью.

КСТАТИ

Всего 100 г перловых зерен на 20 % покрывают суточную потребность организма в никотиновой кислоте, которая положительно влияет на состояние кожи, улучшает работу нервной системы. Большое количество клетчатки способствует активизации процессов очищения пищеварительного тракта.



Перловка с соусом

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перловку замочить в холодной воде с вечера. Утром воду слить, залить свежей водой так, чтобы крупу покрывало на 3-4 см. Добавить соль и варить около 40-50 минут.

2 Очистить картошку и натереть ее на мелкой терке.

3 Когда перловка практически приготовилась, добавить к ней картофельную массу и варить еще около 10 минут, хорошо перемешав.

4 Добавить стакан молока и еще поварить, перемешивая. Выключить.

5 Лук и морковь мелко порезать, на сковороде подогреть растительное масло, выложить лук, обжарить минут 5-10, смешать с перловкой.

6 Порезанные пластинами грибы обжарить на сковороде минут 15.

7 Добавить в сковороду муку, перемешать. Влить молоко, варить, помешивая, пока соус не загустеет. При необходимости посолить и приправить перцем. Выкладывать в тарелки перловку, сверху поливая соусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г перловой крупы

3 картофелины

650 мл молока

300 г грибов

1 луковица

1 морковь

растительное масло

2 ст. л. муки

соль

молотый

черный

перец



6
порций



140
кКал



1 час
30 минут



Пшениные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для опары:

0,5 стакана молока

20 г свежих дрожжей
(или 2 ч. л. сухих)

1 ч. л. сахара

1 ст. л. муки

Для основного теста:

200 г пшена

5-6 стаканов воды
(для варки)

3 яйца

1 стакан молока

1 стакан муки
масло или сало для жарки

соль и сахар

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пшено тщательно промыть, залить водой, довести до кипения, добавить соль, сахар, убавить огонь и варить минут 20-25 – крупа должна полностью развариться.

2 Для опары налить в миску теплое молоко, добавить дрожжи, сахар, муку, перемешать и оставить в теплом месте для подъема.

3 В остывшую пшениную кашу добавить яйца, готовую дрожжевую опару, перемешать.

4 Добавить стакан просеянной муки, перемешать, затем добавить теплое молоко, доводя тесто до консистенции жидкой сметаны. Добавить соль, сахар, все перемешать и оставить тесто для подъема примерно на час.

5 Жарить блинчики на сковороде, слегка смазывая ее салом или растительным маслом, с обеих сторон до подрумянивания.

СОВЕТ

Для таких блинов вполне можно использовать вечернюю пшениную кашу. Жарить блинчики лучше на небольшом огне, они должны хорошо прожариваться перед переворачиванием, иначе могут повредиться.



8-10 порций



163 кКал



1 час

Пшеник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшена
1 л молока (3,2-6 %)
60 г сливочного масла
1 ч. л. соли
3 ст. л. сахара

СОВЕТ

Можно добавить в пшеник изюм, курагу, орехи.



6 порций



110 кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пшено хорошо промыть, залить горячей водой, оставить на 5 минут.
- 2 Молоко смешать с сахаром и солью.
- 3 С пшена слить воду, распределить по смазанной маслом форме для запекания, залить молоком.
- 4 Сверху, прямо на молоко, выложить нарезанное на кусочки сливочное масло.
- 5 Поставить форму в разогретую до 190 градусов духовку на 1 час 30 минут. Когда пшеник зарумянится и начнет отставать от стенок формы, духовку выключить и оставить в ней блюдо потомиться минут 15.



Пшенно-картофельная каша «Воздушная»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г пшена
500 мл воды
1 луковица
1 картофелина
25 мл растительного масла
1 яйцо
соль
сливочное масло

КСТАТИ

Такую кашу можно подавать и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.



4-6 порций



126 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пшено промыть, ошпарить кипятком, выложить в огнеупорную посуду.
- 2 Лук мелко нарезать. Добавить к пшену и перемешать.
- 3 Картофель натереть на мелкой терке. Добавить к пшену и луку вместе с растительным маслом.
- 4 Сырое яйцо взбить вилкой с щепоткой соли, добавить в пшенную массу и тщательно растереть. После этого залить все блюдо кипятком, накрыть крышкой и поставить в духовку.
- 5 Запекать 30-40 минут при температуре 200 градусов. В готовое блюдо добавить сливочное масло.





Каша ячневая в горшочках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

12 ст. л. ячневой крупы
500 г мяса
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. томатной пасты
2 помидора
4 ст. л. растительного масла
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хорошо промыть ячку и оставить ее немного стечь.
- 2 Потереть морковь. Порезать лук, помидоры, мясо.
- 3 В сковороде потушить мясо минут 10. Выложить к мясу лук на 3-4 минуты – он должен стать прозрачным.
- 4 Добавить морковь. Потушить около 2-4 минут.
- 5 Выложить помидоры. После того как помидоры дадут сок, добавить томатную пасту. Посолить, добавить специи.

- 6 На дно горшочка выложить овощи с мясом. Сверху выложить 3 ложки ячки. Затем выложить слой овощей. Повторить слои, чередуя ячку и овощи с мясом.
- 7 Залить кипятком так, чтобы все было покрыто водой. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 50 минут.


4 порции


190 кКал


1 час
30 минут

Ячневая каша со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан ячневой крупы
молоко
1 яйцо
сливочное масло
3 ст. л. сметаны
соль



4 порции



250 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ячневую крупу замочить в воде на 30 минут, затем промыть, всыпать в кипящее молоко, добавить 1 ст. л. сливочного масла и соль по вкусу. Варить около 20 минут. Когда каша загустеет, переложить ее в форму для запекания.
- 2 Добавить сметану, яйцо, тщательно перемешать.
- 3 Кашу разровнять, положить тоненькие кусочки масла, поставить в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 7 минут.
- 4 Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.



Пшеничная каша с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной крупы
200-250 г мяса
2 зубчика чеснока
1 морковь
2 луковицы
3 стакана воды
4 горошины душистого перца
молотый черный перец
соль
2 лавровых листа
растительное масло для обжаривания



4 порции



242 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь натереть, лук мелко нарезать и слегка обжарить в глубокой сковороде.
- 2 Добавить нарезанное кубиками мясо и чеснок, раздавленный ножом. Жарить, пока не выпарится сок. Добавить воду, лавровый лист, специи, тушить около 25 минут.
- 3 Чеснок и лавровый лист вынуть, к мясу добавить промытую пшеничную крупу. Когда вода закипит, уменьшить огонь и, помешивая, варить, пока крупа не станет мягкой, – около 15-20 минут.
- 4 Выключить огонь и дать каше постоять минут 15.





Курица с булгуром и овощами в рукаве

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г куриного филе
- 1 стакан булгура
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. сушеного барбариса
- 1 ч. л. соли
- 0,25 ч. л. молотого черного перца
- 0,5 ч. л. молотой паприки
- 500 мл кипятка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Вскипятить в кастрюле воду.
- 2** Морковь нарезать небольшими кусочками, лук – мелкими кубиками.
- 3** Куриное филе промыть и нарезать средними кусочками.
- 4** В миску всыпать булгур, соль, молотый перец, барбарис и паприку. Чеснок очистить, крупно нарезать и добавить к булгуру. Все перемешать.



5 Булгур, овощи и курицу сложить в рукав для запекания, плотно закрепленный с одной стороны. Аккуратно влить в рукав кипяток.

6 Закрепить рукав с другой стороны и поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 25-30 минут до готовности. Затем выключить нагрев и оставить блюдо в выключенной духовке еще на 10 минут.




4
порции


176
ккал


50
минут



Салат из кускуса с тунцом и овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В миску или кастрюлю высыпать кускус. Влить 1 ст. л. оливкового масла, добавить соль. Влить кипятка столько, чтобы он покрыл кускус на два пальца. Накрывать кускус крышкой и дать ему постоять 15 минут.

2 С консервированного тунца слить жидкость, переложить тунца в миску и слегка размять вилкой.

3 Нарезать помидоры, болгарский перец и репчатый лук кубиками. Добавить овощи к тунцу.

4 Добавить в салат с тунцом и овощами уксус и оливковое масло, приправить солью и перцем.

5 Выложить в миску к остальным ингредиентам кускус, перемешать и выложить в салатник.

СОВЕТ

Блюдо можно дополнить соусом, например, из йогурта с зеленью и чесноком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г кускуса
150 г консервированного тунца
1 помидор
1 болгарский перец
0,5 луковицы
1 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. соли

Для заправки:

2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. винного уксуса
1 щепотка молотого белого перца
соль





Полба с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г полбы
100 г сушеных лесных грибов
100 г шампиньонов
1 л воды
2 луковицы
соль
4 ст. л. растительного масла
специи по вкусу (молотый кориандр, душистый и черный перец)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сушеные грибы промыть, залить кипятком и оставить настаиваться на несколько часов (можно на ночь). Затем сварить грибы в этой же воде, откинуть на дуршлаг (бульон оставить).
- 2 Шампиньоны крупно порезать.
- 3 Лук нарезать кубиками и обжарить в 2 ст. л. масла до золотистого цвета.
- 4 Добавить промытую и слегка обсушенную полбу и тушить вместе с луком минут 5.
- 5 Отдельно в 2 ст. л. масла обжарить шампиньоны, добавить к ним отваренные лесные грибы и жарить пару минут.
- 6 Соединить грибы с полбой, залить грибным бульоном так, чтобы он покрывал продукты, добавить соль, специи и тушить на медленном огне под крышкой 40 минут. При необходимости можно добавить еще бульон.

КСТАТИ

Полбу считают прародительницей пшеницы. От обычной пшеницы она отличается более крупными размерами и оболочкой, защищенной жесткими чешуйками. Регулярно употребляя полбу, можно значительно активизировать мозговую активность и память. Крупа позволяет усилить концентрацию внимания и легче переносить стрессовые ситуации.



4-5 порций



126 кКал



1 час
40 минут

Мамалыга из кукурузной крупы в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан кукурузной крупы
75 г сливочного масла
вода
соль
100 г сыра
зелень

СОВЕТ

Вместо сливочного масла мамалыгу можно заправить и оливковым маслом, и растопленным салом со шкварками.



4 порции



124 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В горшок насыпать кукурузную крупу, добавить соль и залить кипятком (примерно 3 стакана).
- 2 Поставить горшок в разогретую до 180-190 градусов духовку на час. Затем убавить огонь до 150-160 градусов и оставить еще на 20 минут.
- 3 Достать горшок из духовки, заправить кашу маслом и оставить еще на 20 минут. Подавать, посыпав тертым сыром и зеленью.

КСТАТИ

Мамалыга – круто заваренная каша из кукурузной муки или крупы. Это молдавское, румынское и западноукраинское национальное блюдо. Мамалыга достаточно густая, и ее режут вошеной ниткой или специальным деревянным ножом.



Тыквенно-кукурузная каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2/3 стакана кукурузной крупы
500 г тыквы
1 л молока
3-5 ст. л. сахара
50 г сливочного масла
соль



4 порции



131 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кукурузную крупу замочить минут на 20 в стакане молока.
- 2 Тыкву нарезать небольшими кусочками, засыпать сахаром и поставить на небольшой огонь.
- 3 Минут через 15 к тыкве добавить замоченную в молоке крупу и долить оставшееся молоко. Накрывать кастрюлю крышкой и варить кашу на маленьком огне минут 40.
- 4 Готовую кашу перемешать, слегка размять вилкой и заправить сливочным маслом.





Суворовская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 ст. л. перловой крупы
- 4 ст. л. пшена
- 4 ст. л. гороха
- 3 луковицы
- 2 моркови
- 4 ст. л. растительного масла
- соль
- 2,5 стакана кипятка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. На растительном масле обжарить до прозрачности лук, затем добавить морковь. Пассеровать до мягкости.
- 2** Крупы и горох перемешать, промыть до прозрачной воды.
- 3** На дно кастрюльки выложить 2/3 обжаренных овощей, затем – крупы с горохом.
- 4** Сверху выложить оставшиеся овощи, залить кипятком и варить на медленном огне 40-50 минут. При необходимости добавлять понемногу воду. Варить, помешивая, чтобы каша не подгорела. Дать каше постоять 10-15 минут и подавать.



КСТАТИ

Про эту кашу ходит легенда, как во время одного из трудных походов провизия была на исходе, и перед Суворовым встал вопрос, как накормить армию. Тогда у всех солдат собрали оставшиеся запасы и сварили в общем котле кашу из того, что было: перловки, пшена, гороха, моркови, лука. В итоге появилось новое блюдо, которое вошло в историю под названием «Суворовская каша».



4-6 порций



129 кКал



1 час
20 минут

Партизанская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г лесных грибов

50 г гречневой крупы

50 г риса

50 г пшена

1 луковица

100 мл растительного
масла

50 г сливочного масла

соль

молотый черный перец

400 мл воды

4
порции127
кКал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы нарезать кусочками, залить водой, посолить и поставить вариться. Когда вода закипит, снять пену и варить около 30 минут. Откинуть грибы на дуршлаг и промыть.

2 Соединить рис, гречку и пшено. Промыть, залить водой и поставить вариться. Когда закипит, накрыть крышкой и варить на слабом огне минут 15-20.

3 Лук нарезать полукольцами, обжарить на подсолнечном масле пару минут. Добавить грибы, обжаривать еще 7-10 минут.

4 К каше добавить масло и грибы с луком, перемешать.



Тихвинская каша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана гороха

1 стакан гречневой крупы

2 луковицы

4 ст. л. растительного
масла

1,5 л воды

4-6
порций105
кКал2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречку залить кипятком и оставить для набухания.

2 Горох залить водой и варить почти до готовности (около 50-60 минут) – он не должен развариться.

3 С гороха слить воду, промыть, вернуть в кастрюлю, добавить гречку и залить кипятком. Довести до кипения, переключить на медленный огонь и варить до готовности.

4 Лук мелко порезать и слегка обжарить на масле.

5 Затем кашу посолить, добавить обжаренный лук, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться минут 15.





Морковно-яблочные оладьи с пшеном и манкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 80 г пшена
- 80 г манной крупы
- 1 морковь
- 2 яблока
- 1 яйцо
- корица
- 2 ст. л. сахара
- щепотка соли
- растительное масло для жарки
- сметана (для подачи)




3-4 порции

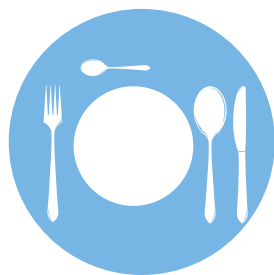

126 кКал


40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Пшено промыть, залить кипятком на 5 минут. Воду слить, пшено еще раз промыть, выложить в кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, убавить огонь до минимума, добавить соль и перемешать. Варить, периодически помешивая, 20-30 минут. Остудить до теплого состояния.
- 2** Яблоки и морковь натереть на крупной терке. Руками отжать сок и слить, чтобы оладьи не разваливались при жарке.
- 3** В глубокой миске соединить отваренное пшено и морковно-яблочную смесь. Добавить яйцо и перемешать.
- 4** Добавить манку, корицу, сахар и еще раз тщательно перемешать.
- 5** В сковороде на среднем огне разогреть растительное масло. Выкладывать по 1-2 ст. л., формируя оладьи. Жарить по 3-5 минут с каждой стороны, до золотистого цвета.





БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

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

Макаронны стали известны человечеству настолько давно, что сейчас никто с уверенностью не возьмется утверждать, где именно их придумали. То ли в Древней Греции, то ли в Азии, то ли и вовсе в Древнем Египте, на радость фараонам. В любом случае изобретение было замечательное, и мы им с удовольствием пользуемся. И не просто пользуемся, но и постоянно совершенствуем свое умение готовить блюда из макарон. Мы постараемся помочь вам в этом вопросе и вдохновить на макаронные шедевры.



Сливочно-куриный суп с макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе
 2 стебля сельдерея
 1 луковица
 150 г лука-порей
 1-2 моркови
 2 зубчика чеснока
 200 г макарон
 200 мл сливок (20 %)
 50 мл растительного масла
 1 ч. л. соли
 2-3 веточки свежей петрушки
 2 л воды
 молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Белую часть лука-порей нарезать колечками, а репчатый лук – мелкими кубиками.
- 2 Разогреть в кастрюле с толстым дном 25 мл растительного масла, переложить в кастрюлю нарезанный лук и обжаривать 5 минут, до мягкости.
- 3 Куриное мясо нарезать кусочками. В сковороде разогреть оставшееся растительное масло и выложить куски курицы. Обжарить с обеих сторон до румяной корочки.
- 4 Морковь нарезать брусочками. Чеснок мелко порубить. Стебли сельдерея нарезать кусочками.
- 5 Добавить в кастрюлю с луком сельдерей, чеснок и морковь. Обжаривать 7-10 минут на среднем огне, до мягкости овощей.
- 6 Кусочки обжаренной курицы переложить в кастрюлю к овощам. Залить водой, посолить и довести до кипения. Варить на слабом огне 1 час.
- 7 В отдельной кастрюле отварить макароны до готовности. Затем слить воду и откинуть макароны на дуршлаг.
- 8 Влить в суп сливки, добавить перец, довести суп до кипения и выключить.
- 9 В тарелки выложить макароны, затем налить суп, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и подавать.



4 порции



113 кКал



1 час



Японский суп с макаронами и овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мелко порубить чеснок. Лук, кабачок, болгарский перец, помидоры (без кожуры) нарезать мелкими кубиками.
- 2 Бекон порезать кубиками шириной 1 см.
- 3 На разогретом масле обжарить чеснок на слабом огне. Когда исчезнет запах, добавить лук и бекон и жарить, пока лук не станет коричневым.
- 4 Добавить кабачок, болгарский перец, помидор, все тщательно перемешать и тушить на среднем огне 15 минут. Приправить солью и перцем.
- 5 Добавить фасоль, бульон, лавровый лист. Варить на среднем огне 5 минут.
- 6 Спагетти отварить отдельно, разломив их на несколько частей. Слить воду и добавить в суп.
- 7 Готовый суп налить в тарелку и посыпать сверху тертым сыром и перцем.

СОВЕТЫ

- Для приготовления бульона можно использовать бульонные кубики – в Японии они очень популярны.
- Если для приготовления вы будете использовать консервированную фасоль, ее надо выложить в дуршлаг и тщательно промыть. Сухую фасоль надо заранее замочить и отварить отдельно до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 л бульона (мясного, куриного или овощного)

1 головка чеснока

1 луковица

1 молодой кабачок

3 болгарских перца

2 помидора

100 г бекона

120 г красной фасоли (консервированной или отваренной заранее)

100 г спагетти (можно рисовых)

50 г твердого сыра

3 ст. л. растительного масла

соль

молотый черный перец

лавровый лист



3-4 порции



92 кКал



1 час

Салат с макаронами «Светофор»



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В подсоленной воде отварить макароны, оставив их слегка твердыми.
- 2 Нарезать соломкой сыр и ветчину.
- 3 Помидор, лук и сладкий перец нарезать ломтиками.
- 4 Смешать всю приготовленную нарезку и добавить в отваренные макароны.
- 5 Добавить майонез, перемешать, выложить в салатницу, украсить зеленью и маслинами.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г макарон из твердых сортов пшеницы
250 г ветчины
250 г сыра
1 помидор
1 желтый болгарский перец
1 красная луковица
30 г маслин без косточки
5 г зелени укропа
5 г зелени петрушки
5 г свежего базилика
75 г майонеза



4 порции



223 кКал



30 минут

Салат с макаронами «По-испански»



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для соуса разогреть на сковороде оливковое масло, ветчину тонко порезать и вместе с мелко нарезанным чесноком слегка обжарить на сковороде. Переложить на тарелку с бумажным полотенцем.
- 2 Перец порезать полосками на 8 частей и выложить на сухую сковороду, чтобы он слегка запекся.
- 3 Авокадо очистить и нарезать кубиками.
- 4 Отварить до готовности макароны, слить воду.
- 5 Выложить в тарелку ветчину, авокадо, перец, сверху выложить макароны и заправить соком лимона и сметаной, посолить, поперчить. Украсить листьями салата и помидорами черри.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г макарон
1 авокадо
4 зубчика чеснока
100 г помидоров черри
200 г ветчины или бекона
50 мл оливкового масла
1 болгарский перец
50-100 г сметаны
100 г листьев салата
1-2 ч. л. лимонного сока
соль
перец



4-6 порций



276 кКал



35 минут

Итальянский салат с макаронами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400-450 г макарон
4 яйца
100 г сыра
100 г ветчины
1 баночка консервированного тунца (240 г)
30-50 мл оливкового масла
1-2 ст. л. майонеза



4-6 порций



240 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить макароны в подсоленной воде до готовности.
- 2 Нарезать кубиками сыр.
- 3 Яйца отварить, охладить и измельчить.
- 4 Ветчину нарезать кубиками.
- 5 Макароны выложить в салатницу. Добавить тунца и всю нарезку. Заправить оливковым маслом и майонезом, перемешать.



Салат «Фунчоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200-300 г фунчозы
1 огурец
1 морковь
зеленый лук
зелень петрушки
зелень укропа
1 ст. л. соевого соуса
растительное масло
соль
специи



3-5 порций



261 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и огурец потереть на терке для корейской моркови, нарезать остро наточенным ножом или натереть на простой терке.
- 2 Фунчозу выложить в глубокую чашку, залить кипятком (вода должна быть выше лапши), накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Откинуть на дуршлаг.
- 3 Переложить лапшу в салатник, добавить огурец, морковь, нарезанную зелень.
- 4 Для заправки смешать 50 мл растительного масла, соевый соус, перец, соль, заправить салат, перемешать, выложить на блюдо и подавать.





Паста «Карбонара»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г спагетти
200 г варено-копченой грудинки
1 яйцо + 3 желтка
75 г сыра пармезан
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
соль
молотый черный перец



5-6 порций



352 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать грудинку мелкими кубиками.
- 2 Разогреть сковороду, растопить 1 ст. л. сливочного масла и выложить грудинку. Добавить 2 зубчика чеснока, раздавленных ножом. Грудинку обжаривать на маленьком огне 10 минут до мягкости. После обжаривания чеснок убрать.
- 3 В кипящую воду добавить соль, 1 ст. л. оливкового масла и спагетти. Варить, как указано на упаковке.
- 4 Яйцо и желтки выложить в миску, посолить, поперчить, хорошо взбить и добавить 2 ст. л. натертого сыра. Перемешать.
- 5 Готовые спагетти откинуть на дуршлаг, предварительно оставив 1,5 стакана воды, в которой они варились.
- 6 Выключить огонь под сковородой с грудинкой, выложить туда спагетти, добавить 1 ст. л. сливочного масла и вылить взбитые яйца с сыром.
- 7 Все тщательно перемешать, постепенно добавив 1 стакан воды от спагетти и 2 ст. л. сыра, постоянно перемешивая, чтобы яйца не свернулись.
- 8 Распределить спагетти по тарелкам, сверху добавить грудинку, посыпать молотым черным перцем и тертым сыром.

Спагетти с бужениной и яблоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г спагетти

80 г буженины

1 яблоко

1 луковича

250 г сметаны

1 ст. л. муки

80 г сливочного масла

соль

молотый черный перец

4
порции320
кКал45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Порезать буженину, лук и яблоко небольшими кусочками.

2 Растопить кусочек сливочного масла, положить в сковороду лук, яблоко, присыпать мукой. Перемешать и тушить под крышкой 10 минут.

3 Положить буженину и протушить. В конце влить сметану, перемешать и снять соус с огня. Добавить соль и перец.

4 Спагетти отварить в соленой воде до готовности.



Откинуть на дуршлаг, затем выложить спагетти в соус. Перемешать.

Макароны с фаршем в сырно-молочном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г фарша

200 г макарон

200 г твердого сыра

375 мл молока

1 ст. л. кукурузного крахмала

1 ст. л. молотой паприки

1,5 ч. л. сушеного чеснока

1,5 ст. л. сушеного лука

1,5 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

0,5 ч. л. молотого черного перца

1 ст. л. растительного масла

5 г зелени петрушки

500 мл горячей воды

4-5
порций364
кКал40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нагреть сковороду, добавить растительное масло и обжарить мясной фарш в течение 2 минут на среднем огне. В сковороду добавить паприку, сушеный чеснок, сушеный лук, соль, сахар и перец.

2 Кукурузный крахмал развести в 1 ст. л. холодной воды и добавить в сковороду. Перемешать.

3 В сковороду добавить горячую воду, молоко и макароны. Довести соус до кипения и накрыть сковороду крышкой. Уменьшить огонь и варить макароны до готовности.

4 В сковороду добавить натертый на крупной терке сыр. Перемешать и варить на слабом огне,



пока сыр не расплавится в соусе.

5 Снять с огня и дать постоять 5 минут. Посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Спагетти с креветками в сливочно-чесночном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г макаронных изделий
 300 г креветок
 50 г твердого сыра
 200 мл сливок (20 %)
 30 г сливочного масла
 0,5 луковицы
 2 зубчика чеснока
 соль
 молотый черный перец
 1 ч. л. молотой паприки
 свежая петрушка



3 порции



356 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Креветки отварить (3-5 минут), очистить. Добавить соль, перец и половину паприки. Хорошо перемешать и оставить на 10 минут.
- 2 В сковороде растопить половину сливочного масла и выложить креветки. Обжарить по 2 минуты с каждой стороны. Выложить на тарелку.
- 3 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.
- 4 Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- 5 В сковороду, в которой готовились креветки, выложить оставшееся сливочное масло и лук. Обжаривать лук 2-3 минуты. Добавить чеснок и обжаривать 1 минуту.
- 6 Влить в сковороду сливки и готовить 2-3 минуты.
- 7 Сыр натереть на мелкой терке. В сковороду добавить половину натертого сыра.
- 8 Посолить, поперчить, добавить оставшуюся паприку. Тщательно перемешать и прогреть без кипения содержимое сковороды 1 минуту. Снять сковороду с огня.
- 9 В кастрюлю налить воды (1,5-2 л), довести до кипения, посолить. Выложить макароны и сварить до готовности. Откинуть на дуршлаг.
- 10 Выложить к соусу макароны и креветки. Все перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать оставшимся сыром, измельченной петрушкой и черным перцем.

калорийность указана на 100 г продукта

Паста с морепродуктами и томатами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г консервированных помидоров
350 г спагетти
350 г смеси морепродуктов (креветки, кальмары, мидии)
1 ст. л. оливкового масла
1 луковица
3 зубчика чеснока
зелень петрушки
соль
молотый черный перец



5-6 порций



340 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для соуса разогреть масло в большой сковороде, добавить нарезанный лук, щепотку соли и готовить 5 минут на маленьком огне.
- 2 Добавить нарезанный чеснок. Добавить кусочки помидоров вместе с соком, довести до кипения и готовить при слабом кипении 10 минут.
- 3 Отварить спагетти. Слить воду, оставив немного, и перемешать в кастрюле с макаронами.
- 4 Добавить морепродукты в томатный соус за несколько минут до оконча-



ния приготовления. Прогреть, посолить, поперчить, добавить петрушку, перемешать морепродукты с макаронами и соусом.

Паста с лососем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г макаронных изделий
150 г филе лосося
200 мл сливок (30 %)
20 г лука-шалота
200 мл куриного бульона
20 г чеснока
50 г шпината
20 мл растительного масла
10 г икры тобико
щепотка мускатного ореха
щепотка копченой паприки
тимьян
соль
зелень



4-6 порций



338 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В кастрюле довести воду до кипения. Добавить щепотку соли и макаронные изделия, сварить до готовности, затем откинуть в дуршлаг и слить воду.
- 2 Мелко нарезать лук-шалот, чеснок и шпинат.
- 3 Нарезать кубиками 1,5 см на 1,5 см филе лосося.
- 4 На раскаленной сковороде обжарить чеснок, тимьян, лук-шалот и лосось вместе с растительным маслом несколько минут.
- 5 Добавить в сковороду куриный бульон, специи. Залить сливками и добавить шпинат. Выпаривать сливки до состояния соуса, постоянно помешивая.



6 Смешать готовые макароны с соусом и лососем и прогреть на сковороде еще пару минут. Выложить на тарелку и украсить икрой тобико и зеленью.



Запеканка «Болоньезе»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г мясного фарша
200 г макарон из твердых
сортов пшеницы

150 г замороженных
овощей

1 болгарский перец
1 луковица

1 банка помидоров
в собственном соку

1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. орегано

соль
молотый черный перец

1 зубчик чеснока
150 г сыра

Для подливки:

60 г сливочного масла
50 г пшеничной муки

500 мл молока
соль

щепотка мускатного
ореха



4-6
порций



294
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сварить макароны до полуготовности.

2 Лук нарезать кубиками, обжарить на сковороде. Добавить фарш, посолить и поперчить. Обжарить до изменения цвета мяса и залить полстакана воды. Варить, перемешивая, до мягкости.

3 Добавить томаты, пасту, чеснок и орегано, затем замороженные овощи и порезанный перец. Тушить, пока овощи не станут мягкими.

4 Масло растворить в кастрюле с толстым дном, насыпать муку, смешать, влить молоко и перемешать венчиком.

5 Довести до кипения на небольшом огне, выключить, приправить солью и мускатом.

6 Переложить макароны с жидкостью в форму. Поверх равномерно распределить соус. Натереть сыр и посыпать запеканку.

7 Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 минут. Вынуть из духовки и дать постоять 10-15 минут.



Запеканка «Ленивая жена»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г макаронных изделий
300 мл молока
300 мл воды
200 г колбасы (отварной курицы, мяса)
150-180 г твердого сыра
2 яйца
1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. хмели-сунели
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. соли



4 порции



279 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смазать маслом высокую форму для запекания, высыпать макароны, равномерно распределить.
- 2 Нарезать колбасу небольшими кубиками или соломкой и равномерно распределить поверх макарон.
- 3 Взбить яйца, посолить, поперчить, добавить хмели-сунели, влить молоко, воду и хорошенько размешать.
- 4 Полученной смесью залить макароны, сверху посыпать натертым на крупной терке сыром, накрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 40-45 минут.



- 5 Затем снять фольгу и запекать еще минут 10-15 до образования румяной корочки.

Запеканка с творогом и томатным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

450 г моцареллы
5 зубчиков чеснока
400 г макарон
700 мл томатного соуса
230 г нежирного творога
230 г нежирной сметаны
соль



6-8 порций



259 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.
- 2 Макароны отварить, выложить в форму для запекания, смешать с соусом, творогом, сметаной, чесноком и половиной моцареллы.
- 3 Сверху посыпать оставшимся сыром.
- 4 Запекать 15-25 минут в разогретой до 190 градусов духовке.



Макароны с творогом



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, затем снова выложить в кастрюлю.
- 2 Добавить к макаронам творог, сахар и масло, быстро перемешать и подавать. При подаче можно полить сметаной.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г макарон
- 250 г творога
- соль
- 400 г сливочного масла
- 0,5 стакана сахара
- сметана

4
порции

233
ккал

25
минут



Творожный лапшевник

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить лапшу в подсоленной воде. В миске смешать лапшу и творог.
- 2 Добавить сахар, 5 яиц, предварительно запаренный изюм, соль и хорошо перемешать.
- 3 Форму смазать сливочным маслом и присыпать панировочными сухарями.
- 4 Переложить в форму подготовленную массу и распределить ее равномерно, сверху смазать взбитым яйцом.
- 5 Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г яичной лапши или вермишели
- 500 г творога
- 6 яиц
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. изюма
- соль
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. панировочных сухарей



6-8
порций

333
ккал

50
минут

Запеканка «Детский сад»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г макарон
4 яйца
100 мл молока
150 г сахара
60 г сливочного масла
соль



4-6 порций



269 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить в подсоленной воде макароны 3-4 минуты, откинуть на дуршлаг, затем перемешать с маслом.

2 Яйца взбить венчиком с сахаром и щепоткой соли, влить молоко и тщательно перемешать.

3 Выложить остывшие макароны в порционные формы для запекания, залить молочно-яичной смесью и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30-35 минут.



Запеканка из макарон с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г макаронных изделий
300 мл молока
200 г сахара
4 яйца
60 г сливочного масла
50 г шоколада
10 г ванилина
соль



4-6 порций



283 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить макароны в подсоленной воде 3-4 минуты, промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

2 В форме для выпечки смешать готовые макароны с маслом.

3 Яйца перемешать венчиком вместе с сахаром, теплым молоком и ванилином.

4 Залить макароны молочно-яичной смесью и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

5 Вынуть форму, разложить по поверхности запеканки шоколад (стружками или тонкими кусочками), затем снова вернуть ее в духовку еще на 5-10 минут.





Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 15 ЯНВАРЯ!



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСЕВОВ И ПОСАДОК НА 2021 ГОД

По просьбам наших читателей публикуем лунный календарь наиболее благоприятных дней для посева и посадки. Он составлен на весь сезон и для самых распространенных овощных культур

КАКИЕ ТАБЛЕТКИ ЛЮБИТ РАССАДА

Многим дачникам полюбились торфяные таблетки для выращивания рассады цветов и овощей. Содержимое таблеток – утрамбованная в цилиндрическую форму торфяная смесь мелкой фракции. Их несложно сделать самим, а главное – они обойдутся намного дешевле!



ВЫБОР СОРТОВ. ЧТО САЖАТЬ БУДЕМ?

Вопрос этот сейчас так и витает в воздухе. Хотя дачники уже запаслись и своими семенами, и купили новых, но предпосевной азарт никуда не денешь: а вдруг у кого-то есть нечто, чего у меня нет... Поэтому заглянем к опытным дачникам, у которых всегда есть что-то интересное

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

В ПРОДАЖЕ С 15 ЯНВАРЯ!

январь 2021

Дуражайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 1

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158



семена
**Глазурь
или драже?**



овощи
**Огород
на балконе**

сорняки
**Мульчирование
как панacea**

яблоки
**Им парша
не страшна**

артишок
**Аристократ
овощных грядок**

**НОВЫЙ СЕЗОН,
ЗДРАВСТВУЙ!**

до **1000** рублей **зарабатывайте своим опытом!**
за каждое **опубликованное письмо!**

12+

Реклама. 12+

ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

КАКОЙ ЯБЛОНЕ ПАРША НЕ СТРАШНА

Основная болезнь яблонь – это парша. Она сильно вредит растениям, поражая и листья, и плоды, значительно снижая урожай, ухудшая зимостойкость и общее состояние. Как же с ней бороться?

КАК ИЗ СЕМЯН ДЕЛАЮТ СПРИНТЕРОВ

Чем больше выбор, тем сложнее остановиться на чем-то одном. Вот и с семенами та же история. Раньше были обычные семена в пакетиках, а теперь есть инкрустированные, спринтерские, с лазерной стимуляцией и прочие. А какие семена брать сейчас? Давайте разбираться.

СЕМЕНА ПЕРЕД ПОСЕВОМ: ГРЕТЬ, ТРАВИТЬ ИЛИ МОРОЗИТЬ?

Как показывает опыт, даже в стесненных условиях подоконника можно вырастить отменную рассаду. Одним из первых шагов к успеху является правильная подготовка семян к посеву.

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

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

• на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковная, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе