



Перекресток

СУПЕРМАРКЕТ

с 21.12.2017 г.
по 15.02.2018 г.
Для распространения на территории супермаркетов Перекресток г. Москва

СЕЗОН
ВЫСОКОГО
ВКУСА

КОНСТАНТИН
ИВЛЕВ:

ГОТОВЬТЕ
ТО, ЧТО ЛЮБЯТ
У ВАС ДОМА!



ЯРКИЕ
КУЛИНАРНЫЕ
ИДЕИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



46
СКАЗОЧНЫХ
РЕЦЕПТОВ
БЛЮД

ВСЕ САМОЕ ВКУСНОЕ – ВНУТРИ



ПРОДУКТ СЕЗОНА. 5 ВАЖНЫХ ФАКТОВ ОБ ИНДЕЙКЕ



ВИННЫЙ
ГИД
СОЧЕТАНИЯ
ВИН И
БЛЮД



ИНТЕРВЬЮ С КОНСТАНТИНОМ ИВЛЕВЫМ



МЯСНОЙ СТОЛ.
МЕДАЛЬОНЫ

- 3 Топ-5 «праздников живота»
- 4 Вкусные цифры
- 5 Мифы о еде, в которые мы верим
- 6 Наслаждение вкусом: готовим перепелку
- 8 Продукт сезона. 5 важных фактов об индейке
- 10 Интервью с Константином Ивлевым – самым обаятельным поваром России
- 13 Съедобные подарки в баночках
- 14 Ванильные каникулы.
Что испечь вместе с детьми?
- 16 Про-запасы:
готовим из консервированных овощей
- 17 Правила стейка
- 18 Самые полезные крупы
- 22 Лайфхаки к празднику
- 24 Рождество на столе
- 28 Сладкие подарки своими руками
- 30 Роскошное застолье. Рецепты от знаменитых поваров к Новому году
- 32 Доброе утро! Завтраки для радости
- 34 Идеальный дуэт. Подбираем вина к блюдам
- 38 Согрей меня нежно:
горячая еда в морозный день
- 42 Формула стройности.
Полезные перекусы и снеки
- 44 Отличная форма. Детокс после праздников
- 46 Теплые чаи со специями и ягодами
- 48 Плоды солнца: все о цитрусовых
- 50 Море внутри: вкусная польза морепродуктов
- 52 На десерт. Порция счастья.
- 54 Яркие идеи для декора и интерьера

МОРЕПРОДУКТЫ: ВКУСНАЯ
ПОЛЬЗА



12-20

ЯНВАРЯ

Швейцария,
Санкт-Мориц**ФЕСТИВЛЬ
ГУРМАНОВ
(ST. MORITZ
GOURMET FESTIVAL)**

Респектабельный горнолыжный курорт называют кулинарным раем. Не случайно именно здесь с 1994 года устраивается фестиваль гастро выставок, дегустаций, тематических обедов, мастер-классов под руководством лучших европейских шефов. Кульминация праздника – соревнование поваров на берегу озера.

31

ЯНВАРЯ

Россия, Москва,
Санкт-Петербург**ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
РУССКОЙ ВОДКИ**

Иногда кажется, что некоторые категории граждан отмечают этот неофициальный праздник круглый год, но на самом деле именно в этот день в 1865 году Дмитрий Менделеев защитил докторскую диссертацию на тему «О соединении спирта с водою». Проведите этот день культурно, сходите в музей: Музеи водки есть в Москве и в Санкт-Петербурге.



17

ФЕВРАЛЯ

Бельгия

**ДЕНЬ КАРТОФЕЛЯ
ФРИ**

Говорят, именно бельгийский трактирщик по фамилии Фрит придумал этот шедевр фастфуда. День рождения лакомства празднуют в Бельгии повсеместно, но особенно – в Брюгге, где находится Музей картофеля фри, хранящий самые необычные рецепты этого незатейливого на первый взгляд блюда.

**ПРАЗДНИК ЖИВОТА**

12-18 17

ФЕВРАЛЯ

Россия

МАСЛЕНИЦА

Один из самых шумных и веселых праздников, который отлично проводить вдалеке от больших городов. Лучше ехать куда-нибудь в Сузdal или Калязин, Углич или Коломну: именно там проходят самые яркие гуляния.



ФЕВРАЛЯ

7

МАРТА

Франция, Ментон

**ФЕСТИВАЛЬ
ЛИМОНОВ
FÊTE
DU CITRON**

Вот уже больше 70 лет в маленький городок на Французской Ривьере приезжают сотни тысяч туристов, чтобы воздать должное местным лимонам, ярко-желтым и очень ароматным. Климат позволяет собирать урожай трижды в год, но мартовский – самый щедрый. Дегустации, парады, танцы до упаду, выступления уличных акробатов и музыкантов, фаер-шоу – праздник обещает быть зажигательным!



Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации: 27photo Studio, Aleksandra Bezgodova, Aleksandr Samoilov, Alena Ozerova, Alexander Ryabintsev, Alliance, Andrei Kuzmik, Anna P. Habich, arqjazz, azure1, Bartosz Luczak, Boule, Bozena Fulawka, Elena Hramova, Emile Bourdages, Evgeny Karandaev, Flaffy, from my point of view, Gayvoronskaya_Yana, Goekous Tatana, gresce, Hintau, Alakase, iPhoto, huncanehank, ifong, Igor Latec, In Green, Inkru, Iryna Melnyk, Jacek Chabraszewski, Julia Sudnitskaya, Katerina_Tuveleva, LanASweet, Larisa Blinova, Lesya Dolysik, Lithumpphoto, lokarbabs, loses, Lukas Gorila, M_ Unal Ozmen, Majnig, MaraZe, margouillat photo, Marina Shanti, matin, mpessaris, MSSA, Murni, Nataliya Ozhug, Natasha Breen, Nattika, ne3p, Nika Art, O'Shil, Oksana_Miana, Olga Popova, Patriakov Fedor, Prostock-studio, Rawpixel.com, rodrigobark, sansms, SEAGULL_L, somchaj, Stolyevych Yuliya, Sunny_Forest, Tanya_mtv, Tatiana Volgutova, Tatyana Malova, telegnatana, thefoodphotographer, Valentin Valkov, Valentyin Volkov, VGstockstudio, Viktor_I, virtu studio, Vladislav Noseek, Volosina_Yipunji, Yuganov Konstantin, Yulia-Bogdanova / Shutterstock.com. Используются по лицензии от Shutterstock.com

ВКУСНЫЕ ЦИФРЫ



48
ЧАСОВ

СТОЛЬКО ВЫПЕКАЛИ

«САМУЮ БОЛЬШУЮ ПИЦЦУ В МИРЕ» ДИАМЕТРОМ 40 М.

РОДИЛАСЬ «РЕКОРДСМЕНКА» В ИТАЛИИ. НА НЕЕ УШЛО 9 ТОНН МУКИ, БОЛЕЕ 4500 КИЛОГРАММОВ ТОМАТНОГО СОУСА, ПОЧТИ 4 ТОННЫ СЫРА МОЦАРЕЛЛА, ЦЕНТНЕР САЛАТНЫХ ЛИСТЬЕВ И 250 КИЛОГРАММОВ СОЛИ.

5
ЛЕТ

ТРАТИТ В СРЕДНЕМ ЧЕЛОВЕК НА ЕДУ ПУСТЬ ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ СОЖАЛЕТЬ О ТОМ, КАК БЕСПЕЧНО ПРОЖИТИ ЭТИ ГОДЫ!

2000
РАСТЕНИЙ

КУЛЬТИВИРУЕТСЯ ЧЕЛОВЕКОМ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ.

19 ЛЕТ

САМОМУ ЮНОМУ ШЕФ-ПОВАРУ В МИРЕ ФЛИННУ МАКГАРРИ, ПЕРВЫЙ СВОЙ РЕСТОРАН ОН ОТКРЫЛ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ.

на 266%

БОЛЬШЕ ЖИРА СОДЕРЖИТ СОВРЕМЕННАЯ КУРИЦА ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЦЕЙ, КОТОРАЯ ВЫРАЩИВАЛАСЬ В 80-Х ГОДАХ ПРОШЛОГО ВЕКА.

21
МИНУТА

ДОЛЖНА ПРОЙТИ С МОМЕНТА ТРАПЕЗЫ, ЧТОБЫ У ВАС ИСЧЕЗЛО ЧУВСТВО ГОЛОДА. ТАК ЧТО СОВЕТ «ЛУЧШЕ НЕДОЕСТЬ, ЧЕМ ПЕРЕЕСТЬ» УМЕСТИЛ СИГНАЛ О НАСЫЩЕНИИ ПОСТУПИТ В МОЗГ ЧУТЬ ПОЗже.

40%

ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С ПИТАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА.

МИФЫ О ЕДЕ

МЫ ОХОТНО В НИХ ВЕРИМ, А ЗРЯ!

МИФ:
ХОТИТЕ БЫТЬ СТРОЙНОЙ – ПИТАЙТЕСЬ САЛАТОМ

ПРАВДА:

салатные листья, которые почти не содержат калорий, действительно помогут похудеть. Проблема лишь в том, что салат как таковой редко кто ест – все больше заправляют его соусом. А в каждой ложечке соуса – 80 калорий. В результате «салатик» может нести в себе половину ежедневной нормы калорий.

МИФ:
ЗЛАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ

ПРАВДА:

самые популярные зерновые в нашем рационе – пшеница, ячмень, рожь, овес, просо – в большом количестве содержат глютен (клейковину). У каждого десятого жителя земли его категорическая непереносимость. А остальные при потреблении клейковины страдают от поражений слизистой кишечника, боли, вздутия живота и расстройства стула.

МИФ:
ЕСТЬ МНОГО БЕЛКА ВРЕДНО ДЛЯ ПОЧЕК

ПРАВДА:

ни одно из исследований не показало связи между белковой диетой и заболеваниями почек. А вот то, что именно белок снижает риск артериальной гипертензии и диабета, угрожающих почкам, – это правда.

МИФ:
ОТ ЖИРНОЙ ЕДЫ ПОПРАВЛЯЮТСЯ

ПРАВДА:

в жире больше калорий, чем в углеводах и белках. Но вес повышается именно от калорий, и неважно, с чем вы их будете получать. Если получите больше, чем израсходуете, – значит, поправитесь. И наоборот. Кстати, некоторые исследования доказывают, что диеты с высоким содержанием жира способствуют более быстрой потере веса.

МИФ:
НА ДЕСЕРТ ЛУЧШЕ ЕСТЬ ФРУКТЫ, НЕЖЕЛИ СЛАДОСТИ

ПРАВДА: лучше обойтись без «сладкой точки» вовсе. Дело в том, что съеденные на полный желудок «быстрые» углеводы, которыми являются фрукты и тортики, провоцируют газообразование и боли в животе, затрудняя процесс пищеварения.

НАСЛАЖДЕНИЕ ВКУСОМ

Перепелка на праздничном столе – это не только изысканно, но и очень полезно. В ней нет углеводов и холестерина, зато очень много ценного белка и легких жиров. Ее мясо насыщено витаминами, незаменимыми для здоровья наших нервной системы и иммунитета, и аминокислотами и минералами, которые необходимы нам для нормального обмена веществ, выносливости и красоты. По мнению японских ученых, перепелиное мясо отлично чистит организм от токсинов и тяжелых металлов, а многочисленные исследования подтвердили, что оно нормализует артериальное давление, улучшает работу головного мозга, дарит спокойствие и уравновешенность, укрепляет кости и зубы, предотвращает появление рахита и подагры и даже повышает потенцию!

Мясо перепелки рекомендуют есть страдающим лишним весом, спортсменам, будущим мамам, маленьким детям, пожилым и ослабленным людям, а также тем, кто страдает от патологий сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, заболеваниями дыхательной, пищеварительной и мочевыводящей систем, язвой и гастритом, сахарным диабетом и аритмией.



ТУШКА
ПЕРЕПЕЛКИ
QEgg

1 категория
потребления охлажденная
1 кг

499,00
скидка 20%

399⁰⁰

Правда, очень важно, где и как именно была выращена полезная птица. Перепелки QEgg™ растут на сбалансированном органическом рационе, чистой родниковой воде и исторически не подверженных урбанизации землях Углича в Ярославской области. Они проходят тщательный отбор, и в результате получается настоящий мясной перепел с тонким ароматом и уникальным вкусом дичи. Перепелки украшают собой любое застолье: в фаршированном цитрусовыми, овощами, зеленью и брусками виде, жареном, вареном, тушеном, маринованном. Изысканный деликатес – мясо перепелки, жаренное на гриле или на вертеле. Мясо этой птицы входит в состав настоящего салата «Оливье». А еще приятный бонус: перепелки QEgg™ уже выпотрошены и идеально ошипаны – достаточно ополоснуть их, обсушить бумажным полотенцем и пускать в дело.

1. Разрезаем
тушки на две
половинки,
слегка обмазыва-
ем растительным
маслом.

2. Разогреваем
контактный гриль
до 180-200 °C,
выпекаем перепе-
лок по 10 мин. с
каждой стороны
(важно не пере-
держать, чтобы
птица получилась
сочной!).

3. Выклады-
ваем на теплую
керамическую
тарелку, посыпа-
ем сверху солью,
черным перцем,
сушеным чесно-
ком – и подаем
к столу!

МЕДАЛЬОНЫ, ТУШЕННЫЕ С ВИНОМ И ОВОЩАМИ

6 порций

Медальоны из глазного мускула (медальоны для тушения) – 6 шт.	Розмарин – 1 маленькая веточка
Лук-шалот – 4 шт.	Петрушка – 4 веточки
Морковь (средняя) – 2 шт.	Мясной бульон – 200 мл
Лук-порей (белая часть) – 1 шт.	Красное сухое вино – 125 мл
Чеснок – 1 зубчик	Оливковое масло – 30 мл
Сладкий красный перец – 1 шт.	Сливочное масло – 100 г
Лавровый лист – 1 шт.	Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу
Тимьян – 5 веточек	

1. Очистите овощи. Морковь разрежьте на 3 части, лук – пополам, лук-порей – на куски длиной 3-3,5 см, из сладкого перца удалите семена, нарежьте полосками. Тимьян, розмарин, петрушку и лавровый лист свяжите кулинарным шпагатом. Медальоны посолите и поперчите.

2. Разогрейте в чугунной гусятнице оливковое масло. Обжарьте медальоны с обеих сторон до румяной корочки. Переложите на тарелку.

3. Добавьте в гусятницу 30 г сливочного масла и слегка обжарьте лук и чеснок, 5 мин. Добавьте морковь, сладкий перец и порей и жарьте еще 5 мин. Влейте вино, доведите до кипения и сокройте со дна сковороды все мясные соки. Верните мясо в кастрюлю и залейте бульоном. Добавьте букет прянных трав.

4. Накройте гусятницу листом пергамента, затем крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 160 °С. Готовьте 1,5 ч, периодически переворачивая мясо. Достаньте мясо из кастрюли и сохраняйте в тепле.

5. Овощи и оставшуюся на дне кастрюли жидкость переложите в чашу блендера и измельчите в гладкое пюре. Выложите соус в сотейник и немножко прогрейте. Посолите, поперчите и вмешайте оставшееся сливочное масло. Подавайте мясо горячим, полив соусом.



Медальоны из глазного мускула при тушении становятся очень мягкими и нежными. Следите, чтобы температура в кастрюле не была слишком высокой, а жидкости было достаточно.

МИРАТОРГ

Розовая телятина



ИЩИТЕ В ВАШЕМ
ПЕРЕКРЕСТКЕ

БУРГЕР С КОТЛЕТОЙ

ИЗ ИНДЕЙКИ

4 порции

Филе индейки – 800 г

Булочки для бургеров –

4 шт.

Яйца – 2 шт.

Салат – 4 листа

Свежие овощи – по вкусу

1. Филе мелко рубим, добавляем яйца, солим, перемешиваем до однородности. Формируем котлеты размером с булочки для бургеров.

2. Обжариваем котлеты из индейки по 2 мин. с каждой стороны, затем запекаем в духовке при 200 °C 10 мин.

3. Булочки для бургеров разрезаем вдоль пополам. Собираем бургер: лист салата, помидор, котлета из индейки, огурец, зелень, красный ялтинский лук, колечки перца чили. Накрываем второй половинкой булочки, скрепляем шпажкой.

ЦАРЬ-ПТИЦА

5 ВАЖНЫХ ФАКТОВ ОБ ИНДЕЙКЕ

Она подходит всем. Индюшатина – мясо, на которое не бывает аллергии. Поэтому его рекомендуют в пищу и таким нежным категориям граждан, как маленькие дети, беременные и кормящие женщины, и собственно тем, кто страдает разными видами пищевой непереносимости.

Помогает похудеть. В индейке много белка и мало жира. Она отлично переваривается и усваивается, будучи при этом низкокалорийной, и не вызывает проблем в желудочно-кишечном тракте. Поэтому мясо индейки включают в самые разные диеты: от лечебных до эстетических.

Ее не надо солить. В мясе этой птицы очень много натрия, который нам нужен для нормализации обменных процессов. Обычно мы черпаем его в соли, но индейка поставляет этот элемент в таком количестве, что солить уже не надо. И это делает ее особенно ценной для гипертоников.

Поможет заснуть. В индейке больше ценных аминокислот, чем в других видах мяса. Одна из них, триптофан, благотворно влияет на нервную систему. Поэтому индюшатину можно считать вкусным лекарством от стресса, раздражительности, депрессии и бессонницы.

Сочетается с чем угодно. Она уместна со всеми возможными гарнирами, от овощей до макарон, с сырами, ягодами, кисло-сладкими фруктами, оливками, субпродуктами. Не стоит экспериментировать только с бобовыми и капустой – но это касается любых блюд из белка.

ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ДИКИМ РИСОМ И ФРУКТАМИ

8 порций

Индейка – 1 тушка (3,5 кг)
Апельсины – 2 шт.
Груши – 3 шт.
Яблоки – 1 шт.
Дикий рис – 100 г
Кориандр, орегано, сушеная
мята, горчица, паприка,
тимьян – по 1 ч. л.
Белое вино – 375 мл
Растительное масло – 2 ст. л.
Соль – 70 г

1. Специи перетираем в
ступке, добавляем 1/3 соли
и горчицу. Этой смесью
натираем потрошеную
тушку индейки под кожей
и внутри. Маринуем
в белом вине и соке одного
апельсина около 8 ч.

2. Маринованную индейку
снова натираем оставшейся
солью, затем смазываем
растительным маслом.

3. Фрукты чистим от
кожицы, семечек и цедры,
нарезаем. Рис отварива-
ем до полуготовности.
Начиняя тушку смесью
фруктов с рисом, уклады-
ваем на противень, добавляем
маринад. Прокалываем
тушку в нескольких местах
зубочисткой и закрыва-
ем сначала пергаментом,
затем фольгой. Запекаем
при 180 °С около 2 ч. Затем
дожариваем птицу под
грилем, переворачивая ее
и поливая вытапливающим-
ся жиром, около 30 мин.
В конце можно зафлам-
бировать птицу горящим
коньяком для красивой
корочки.



СПАСИБО, ШЕФ!

«ВСЕ В ЖИЗНИ
НУЖНО ДЕЛАТЬ
В КАЙФ



САМЫЙ ОБАЯТЕЛЬНЫЙ
ШЕФ-ПОВАР РОССИИ,
САМЫЙ СТРОГИЙ,
НО СПРАВЕДЛИВЫЙ
ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ
«АДСКАЯ КУХНЯ»
КОНСТАНТИН ИВЛЕВ
РАССКАЗЫВАЕТ
НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ,
КАК ДОБИТЬСЯ
УСПЕХА И ЖИТЬ
В ЛЮБВИ.

Шеф-поваров теперь называют «новыми рок-звездами».

Константин Ивлев: Я один из тех, кто приложил массу усилий, чтобы профессия повара стала уважаемой. Много лет поваров называли «несунами» или «пьяницами». Чтобы перебить стереотипы советского быта, нам, команде поваров (Макс Тарусин, Сергей Аникин, Илья Тюков, покойный Юрий Рожков), шефам первой волны, понадобилось долгих 15 лет упорной работы, чтобы изменить отношение к своему цеху. До рок-звезд нам пока далеко. Но главная победа в том, что люди стали относиться к поварам доброжелательно. Мы поехали за границу, учились в лучших кулинарных школах у лучших мировых поваров для того, чтобы узнать инсайд, узнать детали, вернуться домой и изменить ситуацию. Мы работали не на себя лично, а на индустрию. Как ледоколы пробивали лед. По сути, мы строили новую историю. Русским шефам стали доверять, а значит, усилия были не напрасны.

Есть еще к чему стремиться на этом пути?

К.И.: Печально, но большинство людей до сих в ресторан приходит на тусовку, на ресторатора. Только к некоторым поварам, в том числе ко мне, публика приходит именно «на шефа», в мой флагманский ресторан «ПроМЯСО».

Какое ваше лучшее блюдо в ресторане?

К.И.: Задать такой вопрос шефу все равно что спросить отца, кого из детей он любит больше. Нет детей плохих или хороших, все равны. Все, что есть в моем меню, – это лучшие блюда.

Кто ваши кумиры на планете кулинария?

К.И.: Кумиры – это не про меня. Когда парни вешали на стены постеры с голливудскими звездами вроде Ван Дамма или Сталлоне, на моей стене висели фотографии безымянных красавок из журналов. У меня нет кумиров, но есть люди, от которых я кайфую.

Что повару нужно для того, чтобы пришел успех?

К.И.: Работать! Долго, планомерно, постепенно. Все сразу хотят иметь статус, а значит, много денег, а значит, роскошные машины и прочие блага. Но как в любой другой профессии, чудес не бывает. Нужно пройти сложный путь и сначала поработать на имя, чтобы потом имя работало на вас.

Вот вы видите нового человека на кухне – есть интуиция, что из него вырастет?

К.И.: Конечно! Я всегда смотрю на глаза, горят ли они, это главное! Даже если руки растиут не из того места, при желании человек станет великим поваром. Знаменитый французский шеф Ален Дюкас говорил, и я повторю: 5% успеха кулинара – это дар Божий, 95% – трудолюбие.

12-15 ЧАСОВ НА КУХНЕ – СТРЕСС!

Почему среди шефов так мало женщин?

К.И.: Потому что это тяжелый физический труд, на износ. По 12-15 часов на кухне, стресс. Мужики более приспособлены к работе в боевых условиях.

Зато женщины несут ежедневную вахту на домашней кухне, и можно поспорить, что тяжелее.

К.И.: Открыть секрет, как получать комплименты? Как быть женщиной, которую мужчины будут носить на руках? Нужно знать и чувствовать, а значит, готовить то, что любят ваши любимые. Не нужно кидаться в безумные кулинарные эксперименты. Еда и кухня – это секс! Обнимайтесь, пачкайте друг друга мукой или кремом – готовьте вместе и получайте совместное удовольствие!

Вкус жизни – из каких «ингредиентов» сегодня он складывается для вас?

К.И.: Главные удовольствия взрослого человека – это сон, секс и еда. И еда – самая удивительная история. Еда работает подсознательно. Для меня в ней четыре составляющие. Это вкус, который я помню с детского сада, вкус школы, больницы (диета № 5) и мама с домашней едой. Когда ты ешь – ты начинаешь ассоциативно играть. И тебе это что-то напоминает или ты открываешь совершенно новую страницу. Еда играет очень важную роль в нашей жизни! И из всего разнообразия вкусов складывается гармония: школа с ее полупрозрачным картофельным пюре и сосисками, обалденные бабушкины блины, в которых масла через край, мамина «селедка в дубленке», щедро приправленная майонезом и сыром. И не говорите, что это тяжелая нездоровая еда. Это лучшая еда на свете хотя бы потому, что ее приготовила ваша мама. Не нужно заморачиваться, нужно получать удовольствие от каждого часа нашей единственной и такой короткой жизни.

Как вы относитесь к экспериментам с традиционными русскими рецептами, желанию «поженить» исконные рецепты с европейской модой?

К.И.: К тому, что сейчас происходит с понятием «русская кухня»,



Еда работает подсознательно. Для меня в ней четыре составляющие. Это вкус, который я помню с детского сада, вкус школы, больницы (диета № 5) и мама с домашней едой. Когда ты ешь – ты начинаешь ассоциативно играть. И тебе это что-то напоминает или ты открываешь совершенно новую страницу.

ГЛАВНОЕ — ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ И В ЦЕНТРЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ, А НЕ НА ОКРАИНЕ ЧУЖОЙ.

я отношусь, как к нашей сборной по футболу — спокойно: что есть, то есть, как говорится. К самой же русской кухне отношусь с большим уважением, недаром еще в 2007 году я придумал термин «история новой русской кухни». Русская кухня по сути своей была только до 1917 года, потом искоренилась, на смену ей пришел советский общепит. Для меня настоящая русская кухня — это соблюдение принципа сезонности, использование локальных региональных продуктов. Способ приготовления и подачи — наши национальные символы: береста, хохлома, дерево. Главным исследователем считаю Похлебкина, лучше его и глубже его никто про русскую кухню не сказал — и не надо даже пытаться.

Классика жанра, когда именитый шеф дома предпочитает обычный омлет. Это ваш случай?

К.И.: Я с большим удовольствием готовлю дома — на кухне я в зоне комфорта. Мой сын, ему 16 лет, тоже отлично готовит, он чемпион по омлетам. На кухне он где-то с полугода (мы же все чем-то жертвую, я жертвовал временем по отношению к семье и поэтому брал ребенка на кухню, как артисты, например, берут детей в закулиссе). Кем только не хотел стать мой сын — барменом, поваром, кондитером. Скоро уезжает в Стамбул учиться, постигать азы гостинично-ресторанного искусства. В моем детстве я был в доме ответственным за вынос мусорного ведра, а мой брат — за мытье посуды. Так

и мой сын ответственный за «омлеты». Главное, чему учю я сына и чему меня учил меня мой отец, — не быть человеком стада, не ныть, много работать и быть целеустремленным.

Кому кроме себя доверяете приготовление еды?

К.И.: Сыну, жене, друзьям. Не понравится блюдо — честно скажу, что это не по мне. Я уважаю груд любого человека, ну, а «быть по вкусу всем» — это утопия. Я никогда не старался и не хотел, чтобы меня все любили. Поэтому и сам не лобызю остальных.

Праздничный зимний стол, который мы мысленно начинаем накрывать уже осенью, — что на нем должно быть в этом году?

К.И.: То же, что и в любом другом году — любимые блюда семьи. Холец, оливье, мандарины, утка, запеченная свинина или курица с ананасами, торт наполеон. Готовьте то, что проверено временем, — и не ошибитесь! Да, в новогоднюю ночь мы все едим до отвала и все обещаем сами себе с завтрашнего дня начать новую жизнь — сесть на диету, пойти в спортзал. Это наши традиции, и отступать от них было бы глупо.

Самое ощущимое личное гастрономическое впечатление уходящего 2017 года?

К.И.: Смотрю на себя в зеркало — я строен и молод, а значит, отличный был год! И следующий, надеюсь, будет таким же. В чем залог оптимизма? В том, что на ваш вопрос про гастрономические впечатления я вспомню, как ел вкуснейший чебурек или пирожки в каком-то безымянном российском кафе, а может быть фуа-гра в парижском Мишлене. Жить нужно вкусно, не зациклившись на условностях, мнении большинства или моде. Главное — жить в гармонии с собой и в центре своей жизни, а не на окраине чужой.

Маслины
МАРКЕТ
ПЕРЕКРЕСТОК
черные без
косточки,
400 г



ЗАПЕЧЕННАЯ КАМБАЛА С ТОМАТАМИ

Камбала — 500 г
Оливковое масло — 120 мл
Свежий розмарин — 10 г
Чеснок — 3 зубчика
Помидоры — 250 г
Маслины — 100 г
Картофель — 200 г
Зеленый базилик — 5 г
Соль и перец — по вкусу

1. Обработайте камбалу, промойте ее, обсушите бумажным полотенцем и сделайте надрезы на коже.

2. Картофель вымойте, обсушите и нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Посолите.

3. Блюдо для запекания смажьте оливковым маслом и уложите картофель. На картофель выложите свежую рыбу, вокруг положите нарезанные томаты и оливки, полейте маслом, в которое предварительно мелко нарежьте розмарин и чеснок. Посолите и поперчите.

4. Поставьте запекаться в духовку, разогретую до 180 °C, на 20-30 мин. Готовое блюдо посыпьте свежим базиликом.



СДЕЛАТЬ ИЗ ЖИЗНИ КОНФЕТКУ

ПОДАРОК СО ВКУСОМ ПРИЯТНО
ПОЛУЧИТЬ В ЛЮБОЙ ДЕНЬ.

ЗА СОДЕРЖИМЫМ ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ
В БЛИЖАЙШИЙ СУПЕРМАРКЕТ, А
МЫ ДАРИМ СОВЕТЫ, КАК СТИЛЬНО
И МОДНО ЕГО ОФОРМИТЬ.



ХРАНИТЕ В БАНОЧКАХ. Запаситесь новыми банками разного размера, обязательно с завинчивающимися крышками. Наполните их на свой вкус (и вкус того, кому предназначается подарок). Разноцветное шоколадное драже, леденцы, качественная смесь сухофруктов (особенно выигрышно смотрятся курага, белый изюм, банановые чипсы, яркие цукаты, сушеные клюква и вишня), очищенные орехи (миндаль, фундук, кешью, кедровые). Выложите съедобный подарок аккуратными слоями, закройте крышку (ее, кстати, можно обернуть крафтовой бумагой или оберточной с зимними орнаментами). Бечевкой, намотанной в несколько слоев, привяжите палочки корицы, цукаты из кружочков апельсина, формочки для печенья «елочка» или «сердечко» или просто мини-открытки с теплыми пожеланиями.

ЧТО КОМУ? Мужчинам понравится баночка, наполненная ароматной смесью для приготовления глинтвейна. Романтичные особы кинутся фотографировать для Instagram баночки с байховым черным чаем и розовыми бутонами для чаепитий. Нежно выглядят ароматный сахар (сахарный песок + стручок ванили, сахарный песок + соцветия лаванды). Любимым бабушкам и дедушкам приготовьте медовый мусс (миксером взбейте светлый мед с соком малины, облепихи, черной смородины). Печенье бискотти, кокосовые конфеты, ягоды в черном и белом шоколаде... А еще специи — мускатный орех, коробочки кардамона, звездочки бадьяна. Такой подарок будет украшать кухонный интерьер и станет приятным помощником в гастрономических экспериментах весь будущий год.



КАНИКУЛЫ



ВАНИЛЬНЫЕ
КАНИКУЛЫ

ДЕТИ ОБОЖАЮТ СЛАДКОЕ. ЧТО ЕСЛИ ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ
ЛАКОМСТВА ВМЕСТЕ С НИМИ? ОТ ТАКИХ РАЗВИВАЮЩИХ УРОКОВ НА
КУХНЕ НЕ ОТКАЖЕТСЯ НИКТО!



БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ 20 штук

Пшеничная мука – 200 г
Сахар – 50 г
Банан – 1 шт.
Сливочное масло – 100 г
Яйцо – 1 шт.
Орехи – 100 г
(арахис, греческие, фундук)

1. Очищенный банан засыпаем ложкой сахара и превращаем в банановое пюре. Перетираем в крошку сахар, муку и холодное сливочное масло. Это можно сделать руками или в кухонном комбайне.

2. Добавляем яйцо и банановое пюре. Замешиваем плотное густое тесто. Формируем из теста колбаску, заворачиваем в пищевую пленку и отправляем в холодильник на 30 мин. Затем нарезаем на кусочки. Противень смазываем сливочным маслом, присыпаем мукой или застилаем бумагой для выпечки, выкладываем печенье.

3. Орехи измельчаем, присыпаем готовое печенье ореховой крошкой, сразу запекаем печенье при температуре 200 °С около 15 мин. до золотистого цвета.

МАФФИНЫ С ЦУКАТАМИ

12 штук

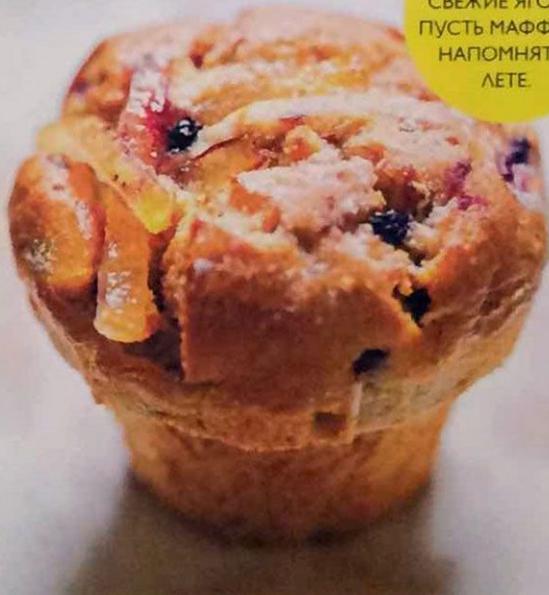
Яйца – 2 шт.
Молоко (2,5%) – 1 стакан
Пшеничная мука – 4 стакана
Коричневый сахар – 6 ст. л.
Разрыхлитель – 4 ч. л.
Соль – 1/2 ч. л.
Цукаты – 200 г
Сливочное масло – 200 г



Сахар
МАРКЕТ
ПРЕКРЕСТОК
тростниковый
нерaffинированный,
1000 г

1. Смешиваем размягченное сливочное масло, молоко, яйца, ставим на водяную баню и постоянно помешивая нагреваем на водяной бане. Всыпаем сахар, помешиваем до растворения сахара.
2. В отдельной миске смешиваем муку, соль, разрыхлитель. Вмешиваем мучную смесь в маслянистую. Готовое тесто должно напоминать по консистенции густую сметану.
3. Вмешиваем в тесто цукаты, нарезанные мелкими кусочками. Тесто раскладываем по бумажным формочкам для маффинов. Выпекаем в духовке при температуре 200 °С около 20 мин.

ДОБАВЬТЕ
К ЦУКАТАМ
СВЕЖИЕ ЯГОДЫ:
ПУСТЬ МАФФИНЫ
НАПОМИНЯТ О
ЛЕТЕ.





ФРУКТОВЫЙ САЛАТ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

4 порции

Яблоко, груша, банан – по 1 шт.
Консервированные ананасы и персики – по 1/2 банки
Киви – 2 шт.
Клубника – 6-8 шт.
Голубика – для украшения
Взбитые сливки – 1 баллон
Лимонный сок – 1 ч.л.

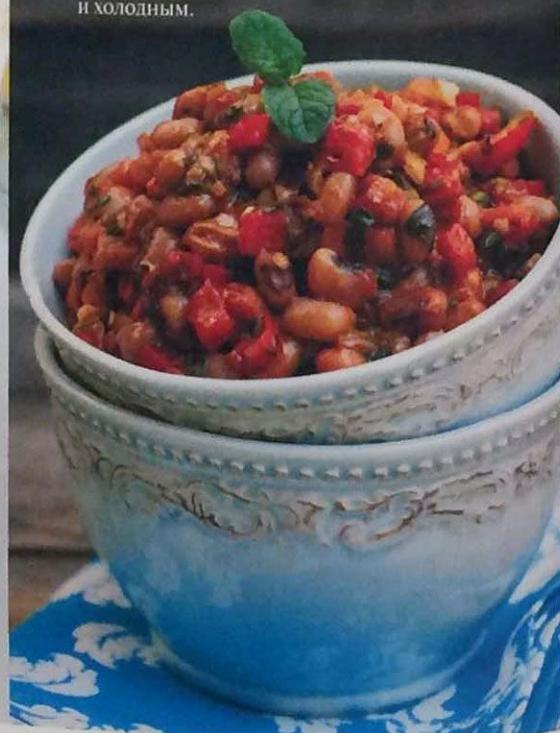
1. Моем и чистим свежие фрукты и ягоды. Нарезаем мелкими кубиками (клубнику на 4-6 частей вдоль), выкладываем в салатник, сбрызгиваем лимонным соком.
2. Консервированные ананасы и персики вынимаем из сиропа, даем ему стечь, нарезаем кубиками и добавляем к свежим фруктам. Можно добавить по вкусу изюм, нарезанные сухофрукты, рубленые орехи, зерна граната.
3. Насладываемся салатом по креманкам и собираем в холодильник на 1 ч. Перед подачей украшаем каждую порцию взбитыми сливками, ягодами.

ЛОБИО ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ

5 порций

Красная фасоль – 2 банки (450 мл)
Репчатый лук – 2 шт.
Томатная паста – 2 ст.л.
Растительное масло – 6 ст.л.
Грецкие орехи – 100 г
Чеснок – 4-5 зубчиков
Винный (бальзамический) уксус – 2 ст.л.
Хмели-сунели – 1 ч.л.
Зелень (кинза, петрушка) – по 1 пучку

1. Измельчаем орехи в блендере. Чеснок давим через пресс, добавляем в орехи, заливаем уксусом и перемешиваем.
2. Лук режем мелкими кубиками, обжариваем до прозрачности. Добавляем в сковороду томатную пасту и тушиим 3 мин.
3. Из фасоли сливаем жидкость, добавляем фасоль в сковородку с луком, приправляем хмели-сунели. Тушиим 3 мин., снимаем с огня, добавляем 1 ст.л. винного уксуса.
4. Мелко режем зелень, добавляем к фасоли, туда же – ореховую заправку. Тщательно перемешиваем и даем настояться. Подавать можно как горячим, так и холодным.



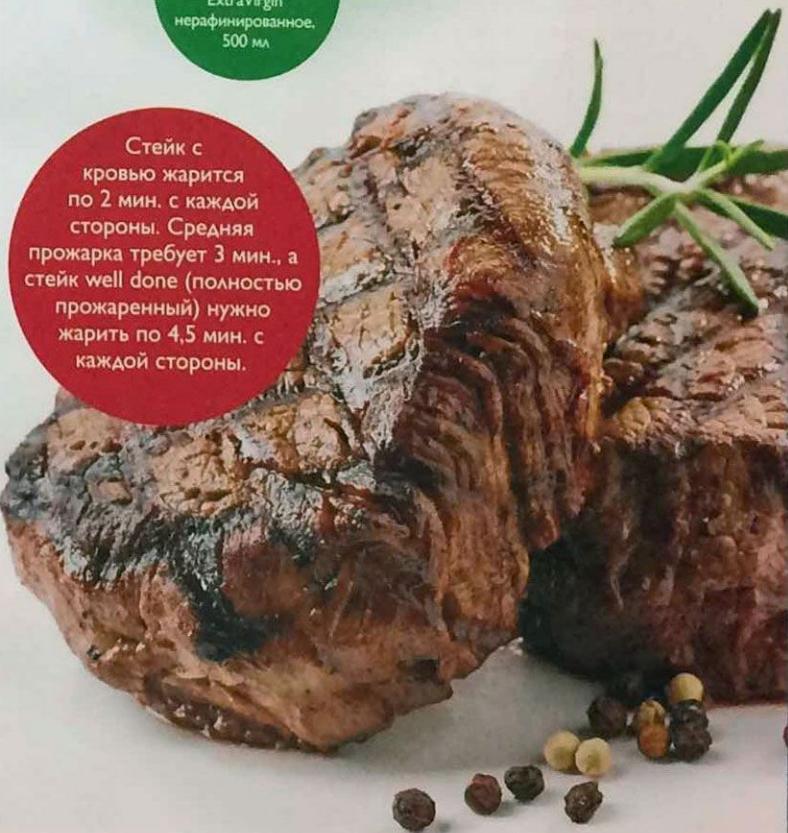
СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОНЬЯКОМ

4 порции

Говяжья вырезка – 800 г
Оливковое масло – 1 ст. л.
Коньяк – 3 ст. л.
Горчица – 1 ст. л.
Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу



Стейк с кровью жарится по 2 мин. с каждой стороны. Средняя прожарка требует 3 мин., а стейк well done (полностью прожаренный) нужно жарить по 4,5 мин. с каждой стороны.



1. Моем и обсушиваем бумажными салфетками мясо. Нарезаем вырезку поперек волокон кусками толщиной 2-2,5 см.

2. Перемешиваем горчицу, коньяк, оливковое масло, соль и перец. Этим маринадом смазываем каждый стейк.

3. Обжариваем на гриле по 4-6 мин. с каждой стороны. Затем даем каждому стейку «отдохнуть»: кладем кусочек сливочного масла на стейк, накрываем фольгой на 10-15 мин. Подаем с салатом из свежих овощей.

СТЕЙК НА ОТЛИЧНО

2 порции

Говяжьи стейки – 2 шт.
Текила – 3 ст. л.
Оливковое масло – 3 ст. л.
Сок лайма – 2 ст. л.
Соус «Табаско» – несколько капель
Чеснок – 4 зубчика
Лук – 1 шт.

1. Готовим маринад: смешиваем текилу, сок лайма, пару капель соуса «Табаско», оливковое масло. Добавляем чеснок, пропущенный через пресс, и мелко нарезанный лук. Маринуем стейки 1 ч. в холодильнике, затем переворачиваем и маринуем еще 1 ч.

2. Стейки перед обжаркой обсушиваем бумажными салфетками, натираем солью и черным свежемолотым перцем.

3. Обжариваем на гриле по 3-4 мин. с каждой стороны. При подаче нарезаем поперек волокон на тонкие пластинки.



САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ КРУПЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

**БАБУШКИ
НЕ ЗРЯ ТВЕРИЛИ
О ПОЛЬЗЕ КАШИ
НА ЗАВТРАК:
БЛЮДА ИЗ КРУПЫ
ПОМОГАЮТ ЗАРЯ-
ДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ
БЫСТРО И НА-
ДОЛГО. ЛЮБАЯ
КРУПА СОДЕРЖИТ
КЛЕТЧАТКУ, ЦЕЛЫЙ
КОМПЛЕКС ВИТА-
МИНОВ, ВАЖНЫХ
АМИНОКИСЛОТ,
ПОЛЕЗНЫХ МИ-
КРО- И МАКРОЭЛ-
МЕНТОВ. Но есть
у фаворитов
ЗДОРОВОГО РАЦИ-
ОНА И УНИКАЛЬ-
НЫЕ СВОЙСТВА.**

ПШЕНО

Пшенка выводит из организма токсичные вещества и антибиотики, облегчает состояние при атеросклерозе, почечных заболеваниях, сахарном диабете. Ее рекомендуют для спортивного питания благодаря общеукрепляющим свойствам.

ЗЕЛЕННАЯ ГРЕЧКА

«Живая» гречка содержит ценный лизин, витамины (включая В₁, В₂ и фолиевую кислоту). Микроэлементов в ней в 5 раз больше, чем в других злаковых. С ее помощью можно укрепить иммунитет и затормозить процессы старения. Особенно полезны проростки зеленой гречки, в которых много ценных ферментов.

КУСКУС

Кускус делают из пшеницы, ячменя, риса. Не стоит злоупотреблять им тем, кто страдает диабетом. Зато при депрессии, бессоннице, синдроме хронической усталости, слабом иммунитете и «красшатанных» нервах он очень полезен. Благодаря высокому содержанию железа кускус – идеальная диета для тех, у кого понижен гемоглобин.

КИНОА

Экзотическая крупа родом из Перу содержит огромное количество белка, фитиновую кислоту, которая является мощным антиоксидантом, и лизин, который помогает организму быстрее усваивать кальций – а значит, облегчает реабилитацию после переломов и активно противодействует остеопорозу.

НУТ

В турецком горохе много клетчатки, улучшающей пищеварение. Он благоприятен для сердца и снабжает организм энергией, которая высвобождается постепенно, не повышая сахар в крови.

БУЛГУР

Эта разновидность дробленой пшеницы помогает справляться со стрессами, нервным напряжением и жизненными неурядицами.

МАШ

В состав маленьких зеленых бобов входят 18 аминокислот, витамины С, А, Е, К, вся палитра витаминов группы В, от В₁ до В₉, куча полезных микроэлементов. Маш отлично укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует артериальное давление, снижает уровень холестерина и сахара в крови. Употребление проростков маша помогает улучшить память, восстановить зрение и укрепить иммунитет.

ГОЛЬЗА КРУПЫ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЕЕ ВИДА, НО И ОТ КАЧЕСТВА ПОМОЛА. ЧЕМ ЦЕЛЕЕ ЗЕРНО, ТЕМ ОНО ПОЛЕЗНЕЕ. ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЛЮДИ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, БОЛЕЕ АКТИВНЫ, БОДРЫ, СТРОЙНЫ. ИМ В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ГРОЗЯТ ТАКИЕ БОЛЕЗНИ, КАК РАК, ОЖИРЕНИЕ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ДИАБЕТ.





САЛАТ ИЗ КИНОА С КУСКУСОМ, ЦУКИНИ И БАЗИЛИКОМ

4 порции

Киноа (отваренная) – 1 стакан
Кускус – 1 стакан
Цукини – 1 шт.
Зеленый базилик – 1 пучок
Помидоры черри – 6 шт.
Лимонный сок – 2 ст. л.
Оливковое масло – 6–8 ст. л.
Соль, свежемолотый черный
Перец – по вкусу

1. Отвариваем киноа. Кускус заливаем кипятком, накрываем крышкой и даем разбухнуть 10 мин. Готовые крупы не смешиаем. Оставляем остывать.

2. Цукини нарезаем маленькими кусочками или ломтиками. Черри режем тонкими кружочками. Базилик рвем руками и слегка растираем в ладонях.

3. Для заправки смешиваем лимонный сок, оливковое масло, соль, по желанию перец. Для красивой подачи выкладываем салат в прозрачную посуду слоями: кускус, помидоры, базилик, киноа, цукини. Заливаем заправкой.

Если не найдете молоденьких цукини, можно замените их огурцами. Для остроты в салат можно добавить перец чили и чеснок.

ПРАЗДНИКИ
НАЧИНАЮТСЯ!



ЭТИ
ЛАЙФХАКИ
ПРИГОДЯТСЯ,
КОГДА ВОТ-
ВОТ НАГРЯНУТ
ГОСТИ, А
ПРАЗДНИЧНЫЙ
СТОЛ ЕЩЕ НЕ
НАКРЫТ



ОДНА
ДОЛЬКА
ЛИМОНА ПРИ ВАРКЕ
СДЕЛАЕТ СКОРЛУПУ
ЯИЦ БОЛЕЕ
ПОДАТЛИВОЙ.



**СВАРИТЬ
КАРТОФЕЛЬ**

Чтобы сэкономить на этом времени, воспользуйтесь микроволновкой: в ней картошка будет готова вдвое быстрее, нежели если варить ее в кастрюле. Хорошенько вымойте небольшие картофелины, сложите в полимерный пакет, посолите и сбрызните растительным маслом. Завяжите пакет, сделайте несколько отверстий и поставьте в микроволновку на полную мощность на 7-10 мин. Не забудьте по готовности дать картошке остыть — на это уйдет, кстати, больше времени, чем на приготовление.

**ОЧИСТИТЬ
МОРКОВКУ БЕЗ
НОЖА**

Гораздо быстрее любой овощечистки в данном случае поработает проволочная губка для мытья посуды. Потрите корнеплод, и на все про все уйдет не больше пяти секунд.

**НАКРОШИТЬ
ЯЙЦА**

Вареные яйца добавляют почти во все праздничные салаты. Удобнее рубить их не на разделочной доске, а в стакане: очистите яйцо, опустите в емкость и орудуйте ножом, пока яйцо не превратится в идеальное крошево.



15

СЕКУНД

В МИКРОВОЛНОВКЕ –
И ЧЕСНОК
ОЧИСТИТСЯ ОЧЕНЬ
ЛЕГКО!



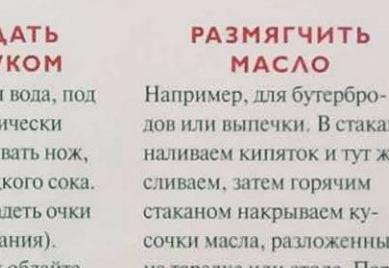
НЕ РЫДАТЬ НАД ЛУКОМ

Спасет холодная вода, под которой периодически нужно споласкивать нож, избавляясь от едкого сока. Также можно надеть очки (лучше для плавания). Нарезанный лук обдайте кипятком, чтобы не горчил.



ВЫБИТЬ ЗЕРНА ИЗ ГРАНАТА

Срезаем верхушку-крышечку. Плод надрезаем вдоль прожилок, затем разламываем пополам, переворачиваем над глубокой миской и... начинаем бить гранат ложкой. Зерна сами посыпятся.



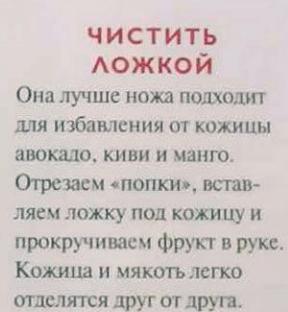
РАЗМЯГЧИТЬ МАСЛО

Например, для бутербродов или выпечки. В стакан наливаем кипяток и тут же сливаем, затем горячим стаканом накрываем кусочки масла, разложенные на тарелке или столе. Пара минут, и готово!



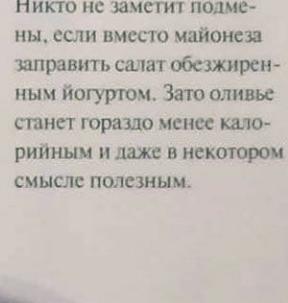
УСТРОИТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ СВЕКЛЕ

Вместо традиционных полутора-двух часов свеклу можно сварить вдвое быстрее. Варим полчаса, затем меняем горячую воду на холодную и оставляем в ней корнеплод на 20 мин. Свекла будет мягкой и вкусной.



ЧИСТИТЬ ЛОЖКОЙ

Она лучше ножа подходит для избавления от кожицы авокадо, киви и манго. Отрезаем «попки», вставляем ложку под кожицею и прокручиваем фрукт в руке. Кожица и мякоть легко отделятся друг от друга.



ОБЛЕГЧИТЬ САЛАТ

Никто не заметит подмены, если вместо майонеза заправить салат обезжиренным йогуртом. Зато оливье станет гораздо менее калорийным и даже в некотором смысле полезным.

Рождество на столе

Шеф-повар
Данилова
московско-
го мужского
монастыря
ОЛЕГ ОЛЬХОВ
рассекреты при-
готвления
традиционных
блюд, которые
украсят домаш-
нее застолье.

В Рожде-
ственскую ночь
7 января все мы ждем
чуда. Это самый уютный
и теплый праздник, ког-
да за столом собираются
самые родные люди. Тра-
диции щедрого и само-
бытного православного
застолья передаются
по наследству.



СВИНИНА С ИМБИРЕМ

6-8 порций

Свиная корейка – 1,5-2 кг
Белое сухое вино – 1 л
Лимон – 1 шт.
Корень имбиря – 2-3 см
Чеснок – 1 головка
Душистый перец
горошком – 20 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Соль – 2 ст. л.

1. Имбирь очистить, натереть на терке. Чеснок очистить и мелко нарубить. Душистый перец крупно размолоть. Из лимона выжать сок. Смешать соль и перец, натереть смесью свинину. Смешать имбирь, чеснок, сок лимона, повторно натереть свинину.
2. Уложить мясо в глубокую посуду, залить вином, установить гнет, убрать в холодильник на сутки.
3. Свинину вынуть из маринада, слегка отжать, обсушить полотенцем, смахнуть растительным маслом и плотно завернуть в фольгу. Запекать мясо 1,5–2 ч. на решетке в духовке, разогретой до 180–200 °C.
4. Подавать свинину горячей, разрезав на порционные куски. В качестве гарнира подойдет отварной или печеный картофель, рассыпчатая гречневая каша, шафранный рис.

5

перемен блюд
подавалось на
викторианских
застольях.

БРУСНИЧНЫЙ СОУС 500 мл

Моченая брусника
с брусничной водой
(соотношение ягоды и
жидкости 4:1) – 500 мл
Репчатый лук – 1 шт.
Сливочное масло – 50 г
Мед – 50 г
Тимьян – 1 щепотка

1. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками.
2. Обжарить лук вместе с тимьяном на сливочном масле. Добавить мед, уменьшить нагрев, карамелизовать лук.
3. Добавить ягоды вместе с жидкостью, перемешать, довести до кипения. Растишь часть ягод пестиком.
4. Подавать соус горячим.



Аромат-
ный и пряный
брусничный соус
идеально подойдет к ва-
шим любимым рожде-
ственным блюдам – запеченной
птице, буженине, паштету
из печени кролика и
говяжьей печени, мяс-
ным тефтелям и
зразам.



Чудесные рецепты на
Рождество и Святки
вы найдете в книге
**«РОЖДЕСТВЕНСКИЕ
БЛЮДА
ПРАВОСЛАВНОЙ
КУХНИ»**,
Эксмо



ДИП С СЕМГОЙ НА СОЛЕННОМ ПЕЧЕНЬЕ

Ломтики слабосоленой семги – 150 г
Творожный сыр натуральный – 100 г
Сливки (20%) – 50 мл
Черный молотый перец – по вкусу
Лимонная цедра – на кончике ножа
Свежая зелень укропа – 3-4 веточки
Соленые крекеры – 100 г

1. Свежий творожный сыр выложите в блендер, добавьте сливки, интенсивно взбейте.
2. Натрите цедру из кожуры половинки ароматного лимона и добавьте в творожную массу, присовяйте молотым перцем и перемешайте.
3. Соленые хрустящие крекеры выложите на красивую широкую тарелку, на каждый выложите 1 ст. л. творожного дипа, сверху положите тонкий ломтик семги. Украсьте веточкой укропа. Не забудьте, что все ингредиенты должны быть охлажденными.



ТЕПЛАЯ ЗАКУСКА С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Брюссельская капуста замороженная – 200 г
Оливковое масло – 2 ст. л.
Дижонская горчица – 1 ст. л.
Бекон – 50 г
Кедровые орешки – 2 ст. л.
Лепестки миндаля – 1 ст. л.

1. Кочанчики замороженной брюссельской капусты отварите



7 мин. в кипящей воде. Воду слейте, капусту немного охладите.

2. Бекон нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте до золотистой корочки на сковороде без масла.
3. Выложите подготовленную капусту в миску, сверху посыпьте кусочками хрустящего бекона, добавьте кедровые орешки.
4. Приготовьте соус. В блендере взбейте оливковое масло с горчицей. Добавьте соус в салат. Перед подачей украсьте миндальными лепестками.



УТИНЫЕ БЕДРА С ГРИБАМИ

Утиные бедра – 2 шт.

ДЛЯ МАРИНАДА

Цветочный мед – 1 ст. л.

Апельсин – 1 шт.

Палочка корицы – 1 шт.

Душистый и черный перец горошком – по 5 шт.

Молотый корень имбиря – 1/2 ч. л.

Красное сухое вино – 50 мл

Сливочное масло – 50 г

Шампиньоны – 200 г

Репчатый лук – 2 шт.

Растительное масло – 2 ст. л.

Свежий розмарин – 2 веточки

1. Приготовьте маринад. Натрите цедру из кожицы одного апельсина. Отожмите

фреш, перемешайте с цедрой в глубокой миске. Затем добавьте вино, мед, специи, все перемешайте. Выложите в маринад утиные ноги и оставьте в прохладном месте на 6–8 ч. По истечении этого времени выложите утиные бедра в стеклянную жаропрочную посуду, добавьте кусочек сливочного масла и томите в духовке, разогретой до 180 °C, под крышкой около 1,5 ч.

2. Шампиньоны и лук нарежьте тонкими дольками, обжарьте на растительном масле на сковороде.

3. Готовую утку выложите на блюдо, сервируйте гарниром из шампиньонов. Украсьте веточками розмарина и подавайте на стол.

Чтобы утка лучше и быстрее замариновалась, перед тем как поместить в маринад, облейте ее кипятком и затем тщательно обсушите, используя бумажные полотенца.

Идеальные специи для жюльена – черный перец, хмели-сули, сушеныя петрушка или укроп, тмин.

ЖЮЛЬЕН С ГОВЯДИНОЙ

Говядина – 400 г

Сливочное масло – 50 г

Белые грибы

замороженные – 200 г

Лук репчатый – 1 шт.

Растительное масло – 50 мл

Сливки (23%) – 300 мл

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Сыр – 150 г

Тимьян – 1 веточка

1. Мясо нарежьте кубиками и обжарьте до золотистой корочки. Керамические формочки для запекания смажьте сливочным маслом и выложите в них мясо.

2. Грибы разморозьте, нарежьте кусочками. Лук мелко нарубите и обжарьте на растительном масле вместе с грибами до золотистого цвета.

3. Готовую утку выложите на блюдо, сервируйте гарниром из шампиньонов. Украсьте веточками розмарина и подавайте на стол.

4. Выложите соус в формочки, сверху присыпьте натертым на мелкой терке сыром. Аккуратно в нескольких местах чайной ложкой сделайте отверстия, чтобы соус равномерно опустился на дно.

5. Запекайте жюльен в духовке, разогретой до 180 °C около 20 мин. до золотистой корочки. Перед подачей на стол украсьте тимьяном.

ПРАЗДНИКИ. СЛАДКИЕ ПОДАРКИ

СЛАДКИЕ ПОДАРКИ

УГАДАЕТЕ, КАКОЙ ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ
В ЛУЧШЕМ ФЛОРДЕ? ЛЮБОВЬ! ДАЖЕ
НЕ ЗНАЕМ, ЧТО ПРИЯТНЕЕ – ГОТОВИТЬ
СЛАДКИЕ ПОДАРКИ СВОИМИ РУКАМИ
ИЛИ ПОЛУЧАТЬ ИХ.



ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ С КУРАГОЙ, ОРЕХАМИ И ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ

10 штук

Курага – 5 шт.
Грецкий орех – 5 шт.
Мед – 1/2 ст. л.
Молоко – 1 ст. л.
Горький шоколад – 70-90 г
Кафе для украшения

1. Разламываем горький шоколад на кусочки и растапливаем вместе с молоком на водяной бане (можно в микроволновке).
2. Курагу вместе с орехами измельчаем в кухонном комбайне или мелко рубим острым ножом.
3. Растворенный шоколад смешиваем с орехами, курагой, добавляем мед. Остужаем до комнатной температуры, лепим из сладкой массы шарики и обваливаем в кафе.

КЕКС С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ И ОРЕХАМИ

6-8 порций

Яйца – 3 шт.
Пшеничная мука – 200 г
Сахар – 200 г
Орехи (арахис, фундук, грецкие) – 150 г
Сливочное масло – 100 г
Разрыхлитель – 2 ч. л.
Кафе – 4 ч. л.
Шоколад – 1 плитка

1. Перемешиваем масло с сахаром. Затем добавляем яйца и снова перемешиваем.
2. В отдельной емкости смешиваем муку, разрыхлитель и кафе-порошок.

3. Измельчаем плитку шоколада, крупно порубив ее ножом, добавляем крошки в тесто, перемешиваем. Так же поступаем с орехами, добавляем к тесту 2/3 ореховой крошки (оставляем немного для украшения). Снова перемешиваем.
4. Тесто перекладываем в форму для кекса, посыпаем оставшимися орехами и выпекаем около 20 мин. при температуре 180 °C.

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Пшеничная мука – 250 г
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 100 г
Сахарная пудра – 100 г
Молотый имбирь – 2 ч. л.
Молотые кардамон, гвоздика, корица, душистый перец – по 1/2 ч. л.
Мед – 1 ст. л.
Сода – 1/2 ч. л.
Соль – щепотка

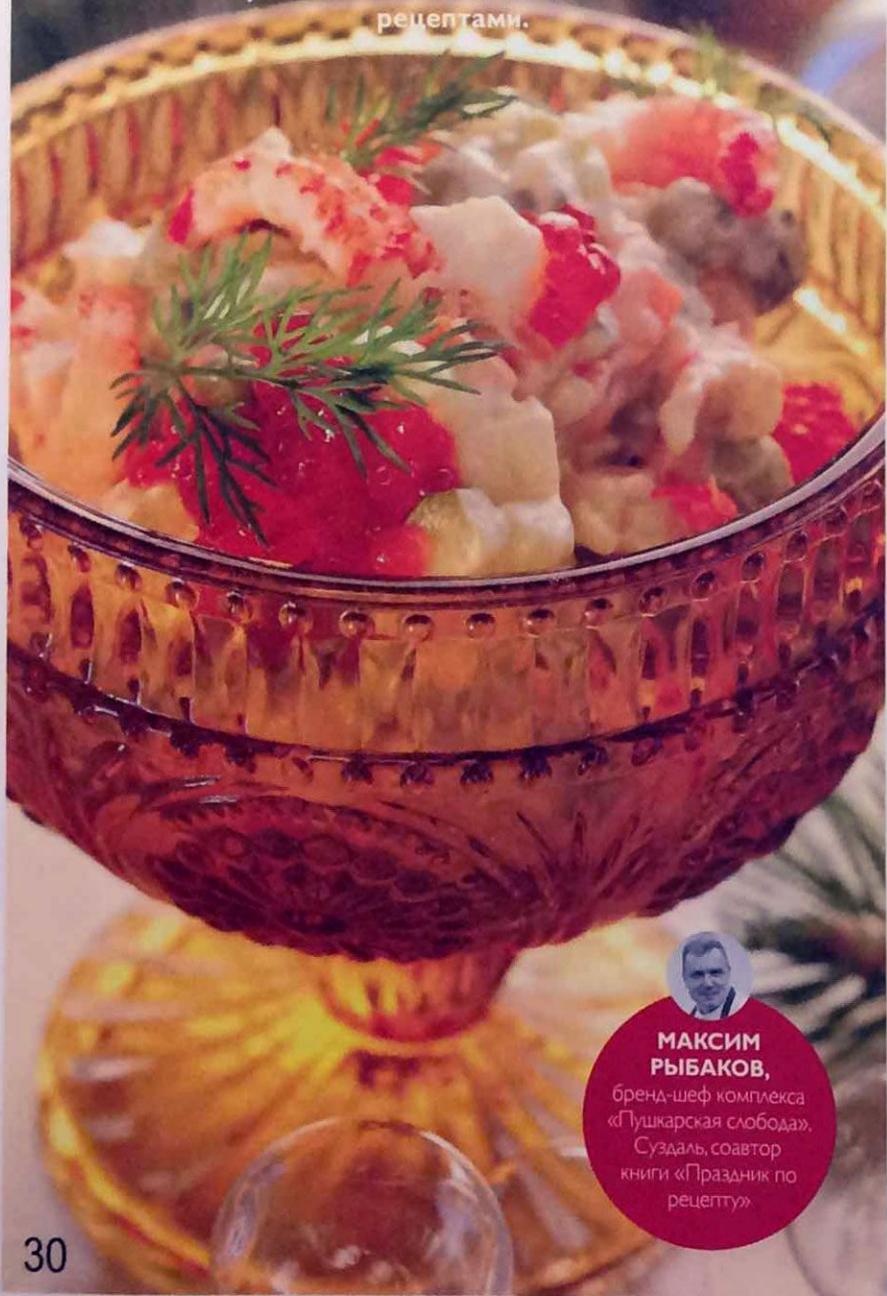


Кафе-порошок
МАРКЕТ
ПЕРЕКРЕСТОК.
100 г

также через лист пергамента. Толщина слоя – 2 мм.
4. Затем вырезаем фигуры при помощи формочек. Расстояние между фигурами – около 1 см, они немножко увеличиваются в размерах. Выпекаем печенье при 180 °C 5-8 мин. Остужаем полчаса в той же форме, что и выпекали, пока мягкое печенье не станет твердым и хрустящим.

ХИТ-ПАРАД

Удивить домашних настоящими кулинарными изысками? Элементарно! Лучшие шеф-повара ресторанов русской кухни делятся с вами любимыми рецептами.



МАКСИМ РЫБАКОВ,
брэнд-шеф комплекса
«Гускарская слобода»,
Сузdalь, соавтор
книги «Праздник по
рецепту»

ОЛИВЬЕ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ И ИКРОЙ

1 порция

ДЛЯ САЛАТА

Отварное яйцо – 1 шт.
Печенный картофель (очищенный) – 40 г
Отварная морковь – 20 г
Малосольные огурцы – 40 г
Моченое яблоко – 20 г
Раковые шейки – 50 г
Зеленый горошек – 20 г
Красная зернистая икра – 10 г
Свежий укроп – 1 веточка

ДЛЯ СОУСА

Яичные желтки – 2 шт.
Горчица – 1 ч. л.
Растительное масло – 10 мл
Сок 1/2 лимона
Сметана – 40 г
Соевый соус – 5 мл
Черный молотый перец – по вкусу

1. Яйцо очищаем от скорлупы и нарезаем кубиками. С огурца и яблока срезаем кожуру, из яблока удаляем семечки. И огурец, и яблоко нарезаем кубиками.

2. Отварную морковь и картофель чистим и нарезаем кубиками.

3. Раковые шейки извлекаем из рассола и нарезаем крупными кусочками. С зеленого горошка сливаем жидкость. Отделяем веточки укропа от стеблей, несколько откладываем для украшения, остальные мелко рубим.

4. Когда все основные ингредиенты готовы и ждут, чтобы их перемешали, готовим домашний майонез: взбиваем в миске желтки с горчицей, постепенно добавляя растительное масло, специи и лимонный сок. Доведя смесь до знакомой консистенции, получаем ароматный и полезный домашний майонез.

5. Приготовление оливье выходит на финишную прямую. Добавляем в майонез сметану и по вкусу чуть-чуть соевого соуса и перемешиваем венчиком, чтобы наш соус стал легким и воздушным.

СЛОЙКИ С ЯБЛОКОМ И МИНДАЛЕМ

ДЛЯ ТЕСТА

Слоеное дрожжевое тесто – 240 г (1 пласт)

ДЛЯ НАЧИНКИ

Зеленые яблоки (средние) – 3-4 шт.

Консервированные абрикосы – 500 г (16 половинок)

Миндаль – 100 г (2/3 стакана)

Сахар – 1/2 стакана

Яичные желтки – 2 шт.

Сахарная пудра – 2 ст. л.

Крахмал – 1/2 ч. л.

Лимонный сок – 1/2 ст. л.
Тростниковый сахар – 1 ст. л.

ДЛЯ МЕЛАНЖА

Яичные желтки – 2 шт.

Молоко – 2 ст. л.

1. Сушеный миндаль заливаем кипятком, через 10 мин. очищаем от кожицы, высыпаем в кипящий сироп (в стакане сиропа от абрикосов растворяем сахар) и вариים 5 мин. Даем остывть. Это можно сделать заранее и хранить в холодильнике.

2. Готовим заливку: яичные желтки, сахарную пудру, крахмал и лимонный сок взбиваем в пену.

3. Яблоки очищаем и нарезаем тонкой соломкой и смешиваем с заливкой.

4. Размораживаем тесто. Раскатываем толщиной 2-3 мм и делим на 16 квадратов. В центр укладываем половинку абрикоса, сверху яблоки в заливке. Накрываем начинку с боков, подворачивая уголки вниз.

5. Укладываем на смазанный противень и даем подойти. Смазываем меланжем и посыпаем тростниковым сахаром.

6. Выпекаем при 170 °C 8-10 мин.

7. Украшаем готовые слойки миндалем. При подаче можно посыпать сахарной пудрой.

**ЕЛЕНА
МАНЬЕНАН,**
хозяйка ресторана
«Частный визит», Плес,
автор кулинарного
бестселлера «Триумф
пирогов»



Уникальные
рецепты
национальной
кухни от
изменчивых
поваров Золотого
колеса России вы
найдете в книге
**«ПРАЗДНИК
ПО РЕЦЕПТУ»**,
Эксмо



Авторские рецепты
пирогов и другой
выпечки от
королевы русского
гостеприимства
ожидут вас в книге
**«ТРИУМФ
ПИРОГОВ»**,
Эксмо

ДОБРОЕ УТРО

С КРАСИВОГО ЗАВТРАКА НАЧИНАЕТСЯ ХОРОШИЙ ДЕНЬ. СОЛНЧЕННЫЕ ЛУЧИ, ИГРАЮЩИЕ В ТАРЕЛКАХ, РОДНЫЕ ЛЮДИ РЯДОМ – ЭТО ЛИ НЕ МАЛЕНЬКОЕ БУДНИЧНОЕ СЧАСТЬЕ?

Если хотите, чтобы тыква ярко чувствовалась в блюде, нарежьте ее маленькими кубиками. И обязательно потомите кашу в духовке – это придаст неповторимый аромат!

ПШЕННАЯ КАША НА ТОПЛЕНОМ МОЛОКЕ С ТЫКВОЙ 5 порций

Топленое молоко – 1 л
Пшенная крупа – 200 г
Мякоть тыквы – 500 г
Сахар, соль – по вкусу

1. Тыкву очищаем и натираем на крупной терке. Подогреваем молоко, добавляем тыкву и варим 15 мин. на среднем огне.
2. Пшено промываем теплой водой. Добавляем в молоко с тыквой, солим и подсаливаем по вкусу. Варим 15 мин.
3. Ставим кастрюлю с кашей в разогретую до 130 °С духовку, томим около получаса, до готовности. Подаем с кусочком сливочного масла.

ЯЙЦО-ПАШОТ НА ГАЛЕТЕ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ С ТРАВАМИ

1 порция

Яйцо – 1 шт.

Вода – 1 л

Уксус – 1 ч. л.

Галета (или кусочек цельнозернового хлеба) – 1 шт.

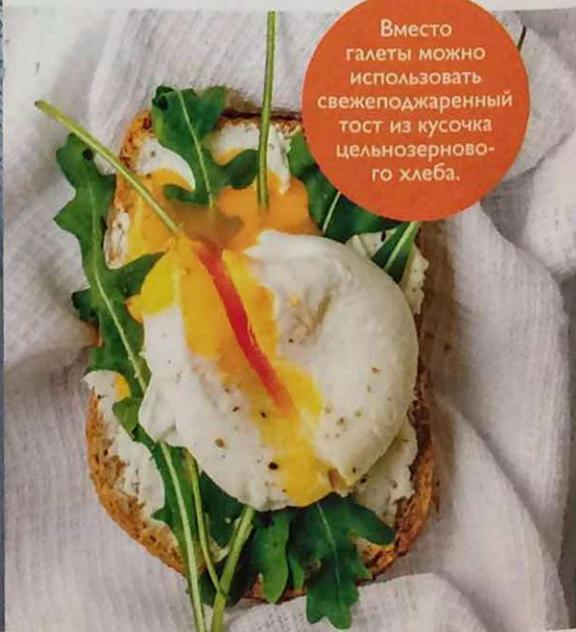
Лист салата – 1 шт.

1. Ставим кастрюлю с водой на огонь, доводим до кипения и уменьшаем нагрев: вода должна кипеть, но не бурлить. Вливаем в воду уксус, размешиваем. Яйцо моем, осторожно прокалываем с тупого конца острой иглой, помещаем в столовую ложку и опускаем в кипящую воду примерно на 10 сек.

2. Вынимаем яйцо из воды, аккуратно разбиваем, выливаем белок с желтком в миску. В кастрюле с водой при помоши шумовки или лопатки создаем водоворот, в получившуюся воронку вливаем яйцо. Очень важно делать это аккуратно, чтобы белок не превратился в отдельные хлопья. Варим яйцо 4 мин., выкладываем шумовкой в миску с водой, избавляя от уксуса.

3. На галету выкладываем лист салата, сверху помещаем яйцо-пашот, слегка проколдов его, чтобы жидкий желток стал своеобразным соусом.

Вместо галеты можно использовать свежеподжаренный тост из кусочка цельнозернового хлеба.





КРЕПЫ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ И ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ЯБЛОК С МЕДОМ

20 крепов

ДЛЯ БЛИНОВ

Гречневая мука – 70 г
Пшеничная мука – 100 г
Яйца – 3 шт.
Молоко – 500 мл
Сахар – 1 ст. л.
Соль – 1/4 ч. л.
Сливочное масло – 3 ст. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ

Зеленые яблоки – 4 шт.
Мед – 2 ст. л.
Сливочное масло – 40 г
Корица – по вкусу

1. Смешиваем в бленере все ингредиенты до консистенции жидкой сметаны.

2. Выпекаем крепы на сковороде, смазанной сливочным маслом, до золотистого цвета.

3. Яблоки отшампиньонем, режем мелкими кубиками, тушим на сливочном масле 3–7 мин. Даем остить. Перемешиваем с медом, при желании приправляем корицей. Заворачиваем начинку в блинчики и подаем.

Тесто для крепов нельзя готовить из холодных ингредиентов – достаньте их из холодильника заранее.

ИДЕАЛЬНЫЙ ДУЭТ

ИСПОРТИТЬ БУКЕТ,
ПРИТАИВШИЙСЯ
В БУТЫЛКЕ ВИНА,
ЛЕГКО, ПОДОБРАВ ЕМУ
НЕВЕРНОЕ ОБРАМЛЕНИЕ.
С НАШЕЙ ПАМЯТКОЙ
ОШИБОК НЕ СЛУЧИТСЯ.



ИГРИСТОЕ ВИНО

Его принято подавать как аперитив, вместе с крекерами или несладким печеньем. Но оно отлично сопровождает всю трапезу от начала до конца, превосходно сочетаясь с сирками, икрой, всевозможными салатами, блюдами из белого мяса и дичи, фруктами, орехами и мороженым. А вот шоколадом и конфетами шампанское закусывать — моветон!

БЕЛОЕ ПОЛУСЛАДКОЕ ВИНО

Оно совсем не сочетается с орехами, жирной соленой рыбой типа палтуса и закусками, в которых используется уксус: маринованными овощами, салатами. Впрочем, со свежими помидорами или спаржей оно тоже не очень гармонирует. Остаются нежирная рыба, морепродукты, мясная нарезка, блюда из птицы (лучше приготовленные на гриле). Пирожные, шоколад, фрукты тоже вполне уместны.





110

калорий
содержит
стандартный
бокал сухого
белого или
красного вина.

БЕЛОЕ СУХОЕ ВИНО

Его, как правило, не подают к мясу, а вот с блюдами из курицы или дичи оно сочетается идеально. Но фаворит – это рыба, которая часто сопровождается именно этим вином. Важное дополнение: селедка в данном случае рыбой не считается! Тонкий вкус вина не должен заглушаться обилием специй и перца. Из других примеров сочетаний: сыры, фрукты, конфеты, шоколад, печенье, мороженое.

КРАСНОЕ СУХОЕ ВИНО

Отлично подходит ко всему оструму и жирному – запеченному окороку, ветчине и буженине, шашлыку, сыропеченой колбасе. Эти продукты вкус вина не испортят, а напротив, подчеркнут, а вот лишнюю кислинку смягчат. Отменно сочетается и с морепродуктами (даже устрицами!) и большинством овощей. Чем более сухое вино, тем более зрелым, твердым должен быть сыр, который к нему подают.

КРАСНОЕ ПОЛУСЛАДКОЕ ВИНО

Мясные шедевры, морепродукты, овощные закуски, блюда из птицы и кролика, голубые сыры, десерты с шоколадом – это вино поистине универсально в плане сочетаний. Его можно подать и с рыбой, но только красной (например, с семгой или с тунцом).

МУСКАТ

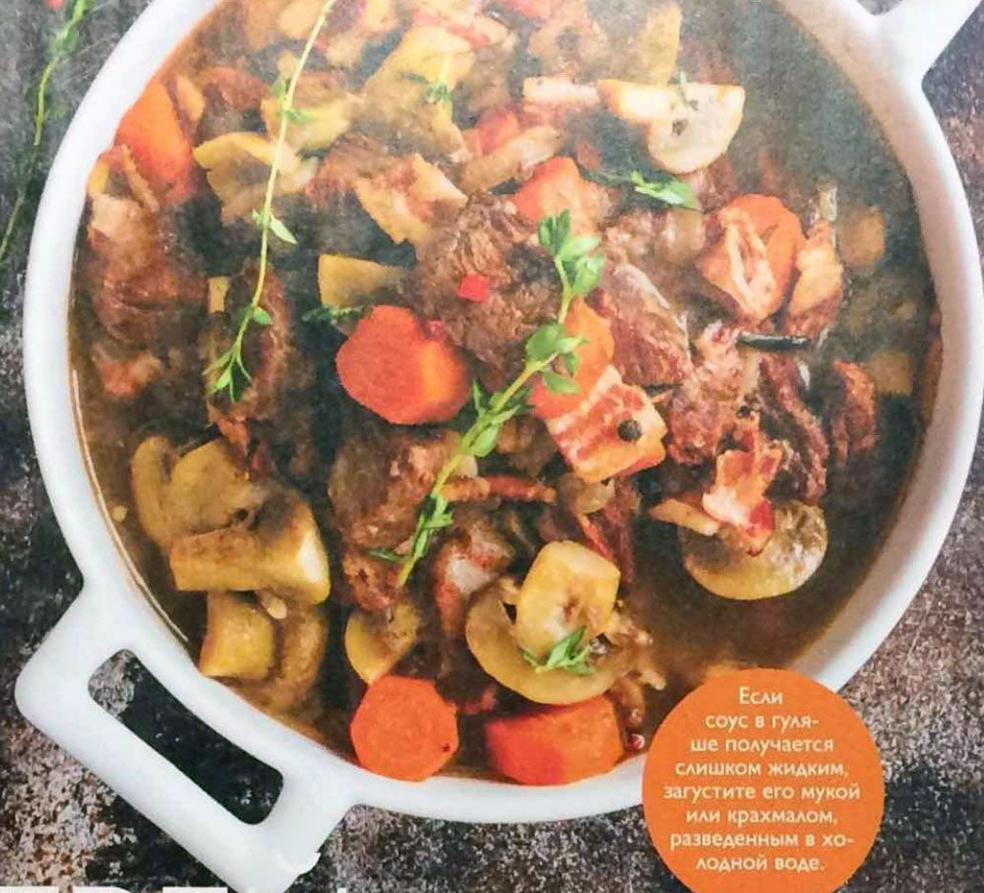
Это вино отличается особым характерным ароматом и вкусом: сладким, бархатистым, иногда маслянистым с легким смоляным намеком. Его часто используют для приготовления коктейлей, но и как самостоятельный напиток оно отлично идет в паре с сырами (особенно острыми), закусками из грибов, спаржей, цветной капустой, артишоками, другими овощными блюдами, дичью. Не бойтесь пересласти им и сладкий десерт!

A photograph of a woman in profile, facing right. She is wearing a patterned, short-sleeved dress with a red and white mandala-like design. Her hands are raised, and she is blowing a stream of white vapor or steam towards the camera. In front of her is a table with various food items, including what looks like bread and eggs. The background is dark and out of focus, with some warm lights visible.

ТЕПЛЫЙ
СЕЗОН



НЕ БУДЕМ
РАССТРАИ-
ВАТЬСЯ ИЗ-ЗА
ПРОГНОЗОВ
СИНОПТИКОВ,
ЛЮБЫЕ ХОЛОДА
НАМ НИПОЧЕМ,
ЕСЛИ НА ПЛИ-
ТЕ БЛАГОУХАЕТ
КАСТРЮЛЬКА С
ЧЕМ-ТО ПРЯНЫМ,
СЫТНЫМ, СОГРЕ-
ВАЮЩИМ.



Если соус в гуляше получается слишком жидким, загустите его мукой или крахмалом, разведенным в холодной воде.

СОГРЕЙ МЕНЯ НЕЖНО

ГУЛЯШ С ОВОЩАМИ

6 порций

Говядина – 600 г.
Лук – 1 шт.
Молотая паприка – 4 ч. л.
Черный молотый перец – 1/2 ч. л.
Морковь (крупная) – 1 шт.
Красный сладкий перец – 1 шт.
Помидоры – 150 г.
Чеснок – 4 зубчика.
Картофель – 500 г.
Вода – 3 л.
Растительное масло, соль – по вкусу

1. Лук мелко режем и обжариваем до золотистого цвета в масле в глубокой сковородке или сотейнике. К постной говядине идеально идет обжарка в сливочном масле или в жире, если мясо жирное (свинина), обжариваем овощи на растительном масле. Добавляем молотую паприку.

2. Мясо режем крупными кусками и добавляем на сковородку к луку. Солим,

перчим, обжариваем на сильном огне около 2 мин.

3. Заливаем мясо водой и ставим тушиться примерно на 1 ч.

4. Морковь и сладкий перец моем, чистим, режем кубиками. Добавляем в гуляш. У помидоров удаляем кожице, мелко рубим и также добавляем в сковородку.

5. Чеснок очищаем и мелко рубим. Добавляем

в гуляш. При необходимости по мере выкипания воду можно добавлять.

6. Через 1 ч. тушения гуляша картофель очищаем и крупно режем на дольки. Добавляем к мясу, которое к этому моменту уже должно стать мягким. Тушим еще около 20–30 мин., до тех пор, пока картофель не станет мягким. Даём настояться блюду под крышкой около 30 мин.

ГРАТЕН С КАРТОФЕЛЕМ, СЛИВКАМИ И МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

4 порции

Картофель – 8 шт.
Яйцо – 1 шт.
Сливки (20%) – 200 мл
Чеснок – 2 зубчика
Сыр твердых сортов – 200 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Соль, молотые черный
перец, паприка, мускатный
орех – по вкусу.

1. Картофель тщательно моем, очищаем, режем кружочками толщиной 5 мм.
2. Сыр натираем на крупной терке.
3. Для соуса взбиваем яйцо вместе со сливками в блендере или миксере, добавляем 1 зубчик чеснока, натертый на мелкой терке. Кладем паприку, мускательный орех, перец, соль. Еще раз тщательно взбиваем.
4. Глубокий противень смазываем тонким слоем масла, а затем – оставшимся зубчиком чеснока, который для этого натираем на терке.
5. Раскладываем картофель ровными слоями. Слоев должно быть не больше 3, чтобы гратен запекся более равномерно.
6. Заливаем картофель сливочным соусом и посыпаем сверху тертым сыром. Отправляем блюдо в духовку (180 °C) и запекаем около 45 мин.





КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

3-4 порции

Лук – 1 кг
Сливочное масло – 60 г
Бульон – 1 л
Тимьян – 6 веточек
Багет – 1 шт.
Твердый сыр – 200 г

1. Лук чистим и тонко шинкуем. Масло растапливаем в сковороде, выкладываем в него лук и обжариваем до золотистого цвета.
2. Вливаем в сковороду 1/4 бульона и выпариваем до загустения на слабом огне, добавив листики тимьяна. Затем вливаем еще 1/4 бульона и опять выпариваем.
3. Добавляем оставшийся бульон, увариваем до средней густоты.
4. Багет режем ломтиками и подсушиваем.
5. Раскладываем суп по горшочкам, посыпаем тертым сыром. На него кладем багет, снова посыпаем сыром и запекаем в духовке при 200 °С.
6. Как только сыр расплывится, подаем к столу.



ОВОЩНАЯ ИКРА С ГРИБАМИ

5 порций

Кабачок – 1 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Подсолнечное масло – 30 мл
Томатная паста – 1 ст. л.
Чеснок – 2 зубчика
Шампиньоны – 150 г
Соль – по вкусу

1. Лук мелко режем, обжариваем в глубокой сковороде. Морковь натираем на крупной терке, добавляем в сковороду к луку.
2. Кабачок очищаем от кожицы и семян, режем мелкими кубиками. Шампиньоны чистим, моем, режем пластинками. Добавляем грибы и кабачок к другим овощам.
3. Вливаем немного растительного масла, 50 мл воды, тулим овощи и грибы примерно 20 мин. на среднем огне.
4. Вмешиваем в икру томатную пасту и даем потушиться еще 10 мин.
5. Измельчаем чеснок и добавляем в икру, огонь почти сразу же выключаем. Даём настояться полчаса и подаем.

КУРИЦА С БРУСНИКОЙ И ЯБЛОКАМИ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ВИННОМ СОУСЕ

6-8 порций

Курица – 1,5 кг

Лук – 1 шт.

Белое вино – 200 мл

Куриный бульон – 250 мл

Кисло-сладкие яблоки –

5 шт.

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Брусника – 100 г

Зернистая горчица – 2 ч. л.

Растительное масло – 1 ст. л.

Соль, перец, сахар –

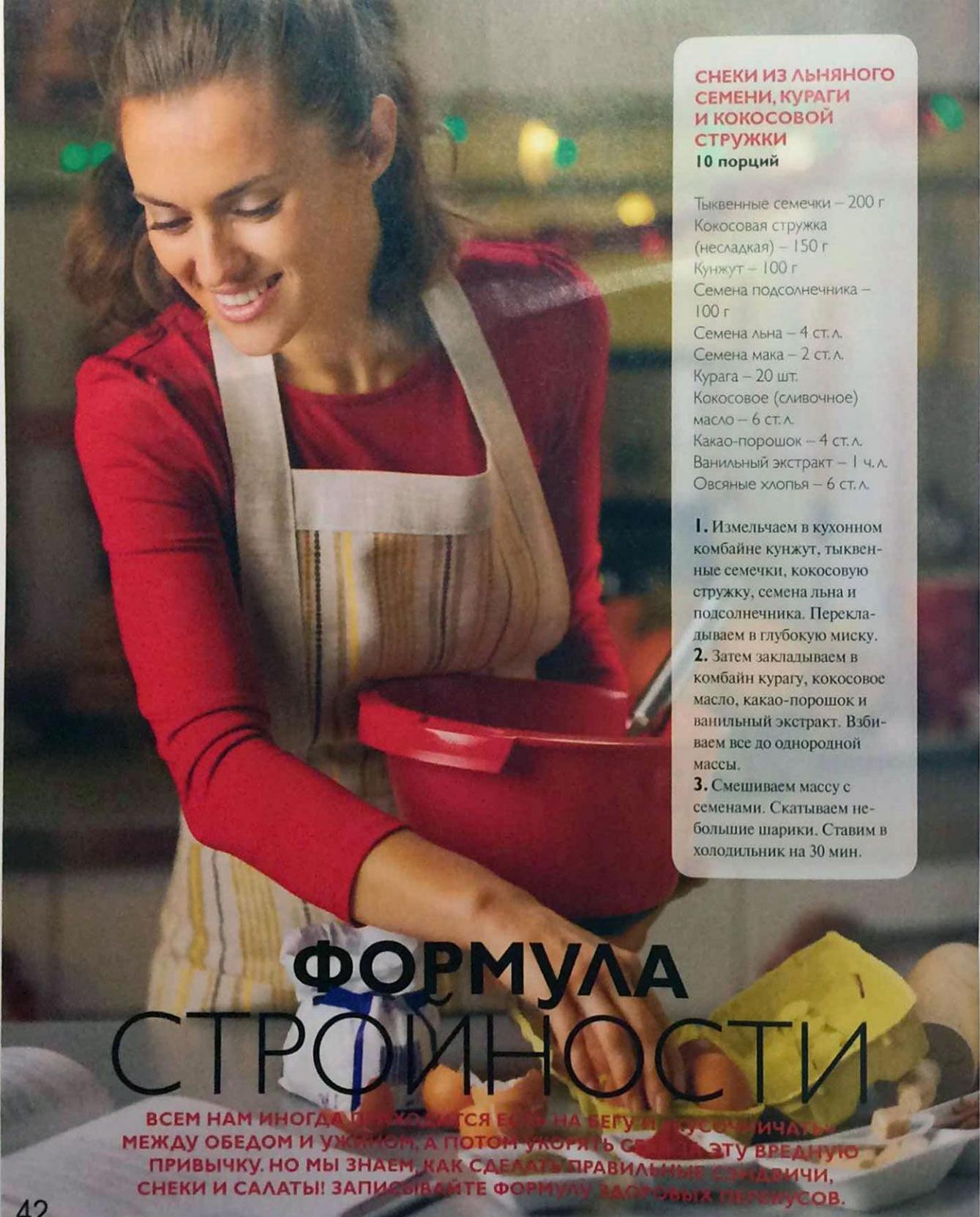
по вкусу

1. Яблоки чистим от кожуры и сердцевины, нарезаем кубиками. Смешиваем с брусникой.

2. Лук мелко режем, обжариваем в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляем муку, жарим, помешивая, 1 мин., вливаляем вино, бульон, слегка увариваем. Добавляем горчицу, сахар, соль, перец по вкусу.

3. Курицу, подготовленную для фарширования, набиваем частью смеси яблок и брусники. Заливаем внутрь немного винного соуса, закрываем отверстие с помощью зубочисток или зашиваем кулинарной нитью. Ставим в духовку в глубоком противне. Рядом с курицей укладываем оставшиеся яблоки с брусникой, поливаем винным соусом. Запекаем 30-40 мин. при температуре 200 °С.





СНЕКИ ИЗ ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ, КУРАГИ И КОКОСОВОЙ СТРУЖКИ

10 порций

Тыквенные семечки – 200 г
Кокосовая стружка (несладкая) – 150 г
Кунжут – 100 г
Семена подсолнечника – 100 г
Семена льна – 4 ст. л.
Семена мака – 2 ст. л.
Курага – 20 шт.
Кокосовое (сливочное) масло – 6 ст. л.
Какао-порошок – 4 ст. л.
Ванильный экстракт – 1 ч. л.
Овсяные хлопья – 6 ст. л.

1. Измельчаем в кухонном комбайне кунжут, тыквенные семечки, кокосовую стружку, семена льна и подсолнечника. Перекладываем в глубокую миску.
2. Затем закладываем в комбайн курагу, кокосовое масло, какао-порошок и ванильный экстракт. Взбиваем все до однородной массы.
3. Смешиваем массу с семенами. Скатываем небольшие шарики. Ставим в холодильник на 30 мин.

ФОРМУЛА СТРОИНОСТИ

ВСЕМ НАМ ИНОГДА ПРИХОДЯТСЯ ЕСТЬ НА БЕГУ И «УСОЛЧИТАТЬ» МЕЖДУ ОБЕДОМ И УЖИНOM, А ПОТОМ УКОРИТЬ СЕБЯ. Эту вредную привычку. Но мы знаем, как сделать правильные сэндвичи, снеки и салаты! Записывайте формулу здоровых перекусов.

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ И КАРРИ 2 порции

Тосты – 4 шт.
Куриная грудка – 150 г
Свежий помидор – 1 шт.
Соус «Карри» – 80 г
Яйца – 2 шт.
Твердый сыр – 60 г
Салат «Айсберг» – 50 г
Красный лук – 20 г
Маринованный огурец – 1/2 шт.

1. Обжариваем куриную грудку на гриле, нарезаем маленькими ломтиками.
2. Помидор режем тонкими ломтиками.
3. Смешиваем курицу и помидор с соусом «Карри».
4. На сковородке жарим яйца – должно получиться 2 маленькие яичницы-глазуны (примерно 5 мин.).
5. Хлеб для тостов обжариваем в тостере или на гриле. Натираем сыр.
6. На каждый тост выкладываем в следующем порядке: курица в соусе, сыр, яйцо. Закрываем начинку другим тостом, обжариваем готовый сэндвич в гриле с двух сторон (каждая – по 1 мин.).
7. Подаем сэндвич с нарезанным красным луком, салатом и дольками маринованного огурца.

325

килокалорий
содержится
в 100 г специи
карри.



РОЛЛЫ ИЗ ТОНКОГО ЛАВАША С ЛОСОСЕМ И МАСКАРПОНЕ 4 порции

Слабосоленый лосось (семга) – 300 г
Тонкий лаваш – 2 шт.
Сливочный сыр маскарпоне – 250 г
Свежий огурец – 1 шт.
Укроп или петрушка – маленький пучок

1. Нарезаем соленую рыбу на ломтики – чем тоньше, тем лучше, роллы будут выглядеть аккуратнее.
2. Огурец очищаем от кожицы и нарезаем тонкой соломкой. Рубим мелко зелень.
3. Расстилаем лаваш на столе. Смазываем его маскарпоне, не забывая промазывать края – это поможет «склеить» будущие роллы и не даст им развалиться.
4. Поверх сыра выкладываем кусочки семги, между ними – кусочки огурца. Посыпаем зеленью.
5. Сворачиваем лаваш с одной стороны, равномерно распределяя ломтики рыбы и огурца внутри. Делаем это довольно плотно, чтобы наши роллы выглядели идеально. Нарезаем получившуюся «колбаску» из лаваша на кусочки высотой 3-5 см: следите за тем, чтобы нож был очень острым, тогда роллы будут аккуратными.



Роллы будут еще вкуснее,
если перед подачей на стол подержать их несколько
часов в холодильнике

ОТЛИЧНАЯ ФОРМА

ДЕТОКС ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ: ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ

Начало года – время, когда мы позволяем себе излишества в еде. Чтобы праздник чревоугодия не отразился на здоровье и фигуре, воспользуйтесь нашими советами.

ПРИГОТОВЬТЕ ФРЕШ

Свежевыжатые яблочный (только непременно с мякотью!), апельсиновый или морковный соки вместо утреннего кофе – простой и быстрый в исполнении способ очистить кишечник, поддержать печень и восполнить растрраченный запас витаминов и антиоксидантов.

ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ

Яблоки – это пектин, который обладает чудесным свойством связывать все вредные вещества в нашем пищеварительном тракте и выводить их оперативно наружу.

ПЕЙТЕ ВОДУ

Минимум 2 л в день. И не смотрите на другие жидкости на праздничном столе: алкоголь как раз и вызывает обезвоживание клеток.

УСТРОЙТЕ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Сразу после праздников все занимаются тем, что подъедают остатки пиршества, но вам с ними не по пути. Забудьте про заветрившийся оливье, лучше приготовьте себе на пару овощи, заварите вместо кофе чай с ромашкой или мятою, включите в рацион кисломолочные продукты.

ПОДДЕРЖИТЕ ОРГАНИЗМ

Если есть проблемы с поджелудочной, не забудьте про ферменты – панкреатин поможет справиться с тяжестью в желудке.

ПХАЛИ ИЗ СВЕКЛЫ, ШПИНАТА И КРАСНОЙ КАПУСТЫ

6 порций

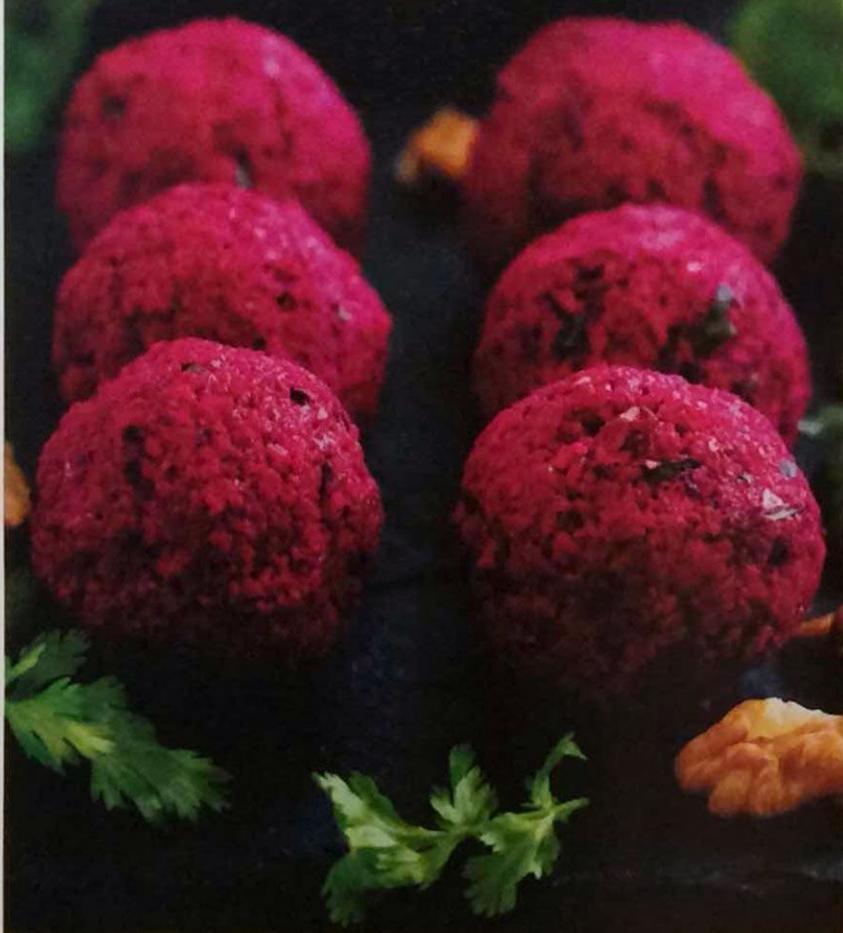
Свекла – 2 шт.
Краснокочанная капуста – 150 г
Шпинат – 150 г
Лук – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Кинза – 1 пучок
Грецкие орехи – 60 г
Хмели-сунели – 1/2 ч.л.
Молотый кориандр – 1/2 ч.л.
Молотый красный перец, соль – по вкусу
Лимон – 1/2 шт.
Оливковое масло – 2-3 ст.л.

1. Свеклу запекаем в духовке 1 ч. при температуре 190 °C. Затем натираем на крупной терке.

2. Капусту режем полосками, овариваем в течение 7 мин. Затем откладываем на дуршлаг, даем стечь, пропускаем через мясорубку или мелко режем. Шпинат тщательно промываем, заливаем кипятком и варим 4 мин. Пропускаем через мясорубку.

3. Мелко нарезаем лук, чеснок и кинзу. Помещаем в блендер вместе с орехами, специями, солью, перцем и размалываем в однородную массу.

4. Все ингредиенты смешиваем, добавляем сок лимона, оливковое масло. Для красивой подачи формируем шарики, подаем вместе со свежим лавашом.



ОВОЩНОЙ САЛАТ-ДЕТОКС «МЕТЛА»

4 порции

Свекла – 300 г

Морковь – 300 г

Белокочанная капуста – 300 г

Яблоки – 300 г

Лимонный сок – 2 ст. л.

Оливковое масло – 2 ст. л.

1. Морковь и свеклу очищаем, натираем на крупной терке.

2. Мелко шинкуем капусту. Лучше, если она будет не молодая. Слегка обминаем капусту руками в миске, чтобы она выпустила сок.

3. Добавляем к капусте нарезанные морковь и свеклу.

4. Яблоки режем тонкой соломкой, сбрызгиваем лимонным соком, чтобы они не потемнели.

5. Не солим! Заправляем салат маслом. Едим с удовольствием.

Без ущерба для пользы и вкуса можно добавить к салату натертый корень сельдерея, отруби или мелко нарубленную зелень.



НЕ МЕРЗНУТЬ!

В ХОЛОДНЫЙ ЗИМНИЙ ВЕЧЕР ДЛЯ
ОБРЕТЕНИЯ ТЕПЛА НЕЗАМЕНИМЫ УЮТНЫЙ
ПЛЕД, ЛЮБЯЩИЕ ОБЪЯТИЯ, А ЕЩЕ –
ОРИГИНАЛЬНЫЕ ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ СО
СПЕЦИЯМИ И ЯГОДАМИ.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН ИЗ ВИНОГРАДНОГО СОКА, СПЕЦИЙ И ИЗЮМА

5-6 порций

Виноградный сок – 1 л
Апельсин (грейпфрут) –
1/2 шт.

Лимон – 1 долька
Молотый кардамон –
1 щепотка

Гвоздика – 1 щепотка
Корица – 1 палочка

Молотый имбирь –
1 щепотка

Анис – 2 звездочки
Сахар – 1 ст.л.
(по желанию)

Изюм – 50 г

1. Половинку апельсина «приправляем» гвоздикой, вставляя бутоны в кожуре. Выжимаем из цитрусового сока в кастрюлю, где будем варить глинтвейн, кладем туда же половинку апельсина. Добавляем все остальные специи и лимон.

2. Заливаем виноградным соком и ставим кастрюлю на средний огонь. Доводим почти до кипения (очень важно не давать закипеть!) и снимаем с огня. Даём настояться 5-30 мин. Процеживаем и разливаем по бокалам.

Разливай-
те ароматное
варево в стеклянные
бокалы с толстыми
стенками и на ножке
или яркие керами-
ческие кружки.



ГОРЯЧИЙ НАПИТОК С ЛАЙМОМ И БАЗИЛИКОМ

7-10 порций

Лайм – 1 шт.
Базилик (фиолетовый) –
1 пучок
Сахар – 85 г
Вода – 1,5 л

1. Базилик моем, а затем заливаем кипящей водой и оставляем настаиваться несколько минут.

2. Из лайма выжимаем сок. Добавляем в базиликовый настой. На несколько минут помешаем целиком в настой.

3. Добавляем сахар, перемешиваем до полного растворения.

4. Процеживаем напиток, сразу разливаем по бокалам и подаем.



РОМАШКОВЫЙ ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ

2 порции

Сушеная ромашка – 10 г

Свежая облепиха – 20 г

Вода – 400 мл

Мед – 2 ч.л.

1. Ягоды облепихи давим толкушкой.

2. Складываем в заварочный чайник ромашку, облепиху, заливаем кипящей водой.

3. Настаиваем 15 мин.
Разливаем по чашкам,
добавляем мед по вкусу.

Ягоды и фрукты из напитков можно есть, так что чайная ложка при подаче не будет лишней.

ПЛОДЫ СОЛНЦА

ЗИМА ПАХНЕТ МАНДАРИНАМИ
И ЛИМОННАЯ НА ВКУС.

Конечно, всевозможные цитрусовые на прилавках можно найти круглый год, но именно с приходом первого снега начинается их «высокий сезон». Мы ценим яркие солнечные плоды не только за аромат и сочность, но и за пользу, которую они несут. Благодаря высокому содержанию витамина С они укрепляют иммунитет и препятствуют преждевременному старению, успокаивают наши нервы, спасают от зимней хандры и бессонницы, дарят здоровье сердцу и сосудам, избавляют от проблем с волосами и делают нас красивыми.

Воткните в кожуру мандарина звездочки гвоздики – получится ароматное новогоднее украшение.



ПОЛЕНО С ЦУКАТАМИ

6 порций

Сахар – 220 г
Яйца – 4 шт.
Сметана – 200 г
Сливочное масло – 150 г
Мука – 400 г
Ванилин – 1 пакет
Апельсиновые, лимонные цукаты – 250 г
Разрыхлитель – 1 пакет
Сахарная пудра для обсыпки – 50 г

1. Смешиваем яйца с сахаром, добавляем ванилин, сметану, еще раз хорошенько взбиваем. Сливочное масло растапливаем на водяной бане или в микроволновке, вливаем в смесь и хорошенько перемешиваем.

2. Добавляем к муке разрыхлитель, просеиваем муку в масляную смесь, размешиваем. Тесто должно быть консистенции сметаны. Добавляем к тесту цукаты. Заливаем в форму для выпечки, предварительно смазанную маслом и присыпанную мукой, и выпекаем при 180 °С 40-50 мин.

3. По готовности достаем полено из формы и сразу же обсыпаем сахарной пудрой. При желании можно смешать пудру с лимонной молотой цедрой.

7

важных витаминов
для здоровья
и красоты
содержится
в мандаринах.

СОГРЕВАЮЩИЙ ЦИТРУСОВЫЙ ЧАЙ С БАДЬЯНОМ

Вода – 600 мл
Лайм (лимон) – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Черный чай – 2 ч.л.
Бадьян – 4 звездочки
Мед – 1-2 ч.л.

1. Цитрусовые моем и нарезаем на дольки. Несколько долек лайма и апельсина кладем в заварочный чайник. Засыпаем заварку. Добавляем звездочки бадьяна.

2. Заливаем кипятком и закрываем крышкой. Завариваем 5-7 мин. Разливаем чай по чашкам, добавляем по вкусу мед.



МОРЕ ВНУТРИ

ТОП-4 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ МОРЕПРОДУКТОВ
К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ.



ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ

Все морские обитатели – будь то морская рыба или «гады» (как ласково называют всевозможных креветок и кальмаров) являются источником йода, дефицит которого очень плохо переносится нашей щитовидкой. Поэтому морепродукты в меню должны появляться хотя бы 1 раз в неделю. Второй плюс их – высококачественный белок, который легко усваивается, мясо их удивительно нежно, плотно и приятно на вкус и содержит совсем немного калорий, благодаря чему его охотно включают в диеты. Третий плюс – большинство содержат всю линейку ценных витаминов: А, Е, группы В, D, а также такие элементы, как селен, цинк, железо, калий, фосфор. Наконец, морские обитатели (особенно те, что пожирнее) – это важный источник жирных кислот Омега-3, которые помогают сохранить здоровье, молодость и красоту.

Не так уж просто обеспечить свой рацион действительно свежими морскими продуктами: они не переносят длительного хранения. Однако в «Перекрестке» деликатесы родом прямо из морских глубин есть всегда, и их свежесть всегда гарантирована. Поэтому вкуснейшее блюдо к новогоднему столу приготовить не составит никакого труда.

ОСЬМИНОГ

Мясо осьминога может служить прекрасным источником витамина В₁₂, селена, цинка, железа и других необходимых человеческому организму веществ. Его мясо нежное и плотное, с необычным вкусом, напоминающим нечто среднее между креветками и кальмарами. Мясо осьминога жарят, варят, тушат в масле, запекают в духовке или готовят на пару. Варка на слабом огне делает его более мягким.



ФИЛЕ КРАСНОГО ТУНЦА

Тунец – рыба из семейства Скумбриевых, но по вкусу и полезным свойствам его мясо напоминает говядину. А вот усваивается гораздо легче! Нежирное мясо тунца нельзя пережаривать: может получиться суховатым.



КРЕВЕТКА АРГЕНТИНСКАЯ

Эти креветки обитают в естественных условиях, за что их порой называют «дикими». Мясо их нежное и сладковатое, оно содержит высококачественный протеин, жирные кислоты Омега-3, витамины А, В₁₂, D, Е, а также йод, цинк, фосфор, калий, железо, селен и другие микроэлементы.



КРЕВЕТКА ТИГРОВАЯ

В ней в большом количестве содержатся белки и протеины, естественный антиоксидант – витамин Е, большое количество Омега-3 жирных кислот. Нежное и вкусное мясо идеально подходит для обжаривания, используется в салатах. В этих креветках мало жира, но много кальция, протеина и других веществ, необходимых для развития организма.



САЛАТ С ОСЬМИНОГАМИ

4 порции

Осьминог – 1 кг
Картофель – 1 кг
Репчатый лук – 1 шт.
Сельдерей – 1 стебель
Морковь – 1 шт.
Лавровый лист – 2 шт.
Белый винный уксус – 1 ст. л.
Душистый перец – 6 шт.
Оливковое масло – 3 ст. л.
Чеснок – 1 зубчик
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль, молотый черный перец – по вкусу

1. Осьминогов очищаем, удаляем клюв, хорошенько отбиваем, отвариваем на среднем огне 40 мин. вместе с луковичей, морковью, стеблем сельдерея, лавровым листом и душистым перцем. При варке осьминогов не солим, но добавляем в воду ложку уксуса.

2. Картофель отвариваем в подсоленной воде «в мундире», чистим, режем кубиками.

3. Режем осьминогов небольшими кусочками, перемешиваем с картофелем. Для заправки мелко режем петрушку, пропускаем чеснок через пресс, добавляем к салату, солим, перчим по вкусу и заливаем оливковым маслом. В идеале салат должен постоять около 30 мин. перед подачей на стол.

Мясо осьминогов

оставьте остыть в воде, в которой варили морепродукты, так оно сохранит вкус и мягкость. Осьминоги, креветки, тунец отлично «дружат» с чесноком, томатами, соевым соусом, белым вином и оливковым маслом.

ТУНЕЦ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

6 порций

Филе тунца – 1 кг
Сельдерей – 2 стебля
Репчатый лук – 2 шт.
Мадера или крепленое вино – 125 мл
Изюм – 50 г
Оливки без косточек – 12 шт.
Сахар – 1 ст. л.
Оливковое масло – 1/2 стакана
Лавровый лист – 2 шт.
Красный винный уксус – 4 ст. л.
Соль, молотый черный перец – по вкусу

1. Филе разрезаем на стейки, оставляем в ледяной воде на 15 мин., затем обсушиваем салфетками. Используем замачиваем в теплой воде на 15 мин., чтобы разбух. Сельдерей нарежем кубиками, лук – полукольцами.

2. Жарим лук и сельдерей при слабом огне около 10 мин. Затем добавляем лаврушку, сахар, карамелизуем еще 2 мин.

3. Перекладываем овощи в отдельную емкость. Затем в этой же сковороде обжариваем стейки тунца, приправленные солью и перцем. Жарим на сильном огне по 2 мин. с каждой стороны.

4. Уменьшаем огонь, добавляем к тунцу лук и сельдерей, вливаем уксус, вино, изюм, оливки. Тушим около 5–7 мин.



ИЩИТЕ В ВАШЕМ ПЕРЕКРЕСТКЕ

ПОРЦИЯ СЧАСТЬЯ

«ЖИЗНЬ КОРОТКА – ВСЕГДА НАЧИНАЙ С ДЕСЕРТА», – ГОВОРЯТ ФИЛОСОФЫ А МЫ ПРИГОТОВИМ ФЕЕРИЧЕСКИЕ ЛАКОМСТВА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ГУЛЯТЬ ТАК ГУЛЯТЬ!

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ХРУСТЯЩИМ ПЕЧЕНЬЕМ

4 порции

Горький шоколад 100 г

Сливочное масло – 30 г

Яйца – 3 шт.

Сахарная пудра – 50 г

1. Шоколад разламываем на кусочки, вместе с маслом растапливаем на водяной бане.
2. Как только масса станет однородной, снимаем с огня, всыпаем сахарную пудру и хорошошенько перемешиваем. Остужаем до комнатной температуры.
3. Яйца разделяем на желтки и белки. Желтки вмешиваем в шоколадную массу и перемешиваем до однородности. Белки взбиваем до стекных пиков, также осторожно вмешиваем белки в мусс.
4. Раскладываем мусс в креманки, ставим в холодильник на 3–5 ч. Подаем с хрустящим печеньем из песочного теста.



КЛЮКВЕННЫЙ ЧИЗКЕЙК

8 порций

ДЛЯ ПЕСОЧНОГО КОРЖА

Сливочное масло – 150 г

Сахарная пудра – 75 г

Ваниль – 2 стручка

Мука – 225 г

ДЛЯ СЫРНОЙ ОСНОВЫ

Сахарная пудра – 225 г

Сливочный сыр – 750 г

Кукурузная мука – 3 ст. л.

Яйца – 2 шт.

Жирные сливки – 300 мл

ДЛЯ КЛЮКВЕННОЙ ГЛАЗУРИ

Свежая клюква – 400 г

Сок 1 лимона

Сахар – 150 г

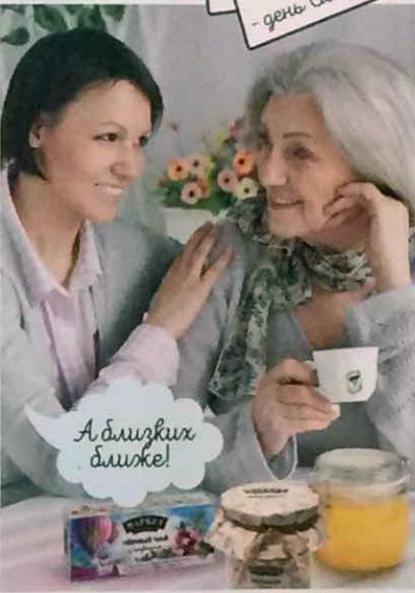
1. Взбиваем масло с сахарной пудрой и семенами ванили из одного стручка. Добавляем в массу муку, вымешиваем. На противень укладываем кольцо для выпечки диаметром 25 см. Выкладываем в форму тесто, разравниваем и выпекаем 15–20 мин. Готовый корж из формы не достаем!
2. Сахарную пудру, семена ванили, сыр и кукурузную муку вымешиваем, добавляем яйца, сливки, снова перемешиваем. Выкладываем на корж, ставим в духовку и выпекаем около 45 мин.
3. Клюкву (3/4) заливаем лимонным соком, 50 мл воды и засыпаем сахаром. После закипания варим на среднем огне около 10 мин. Затем вмешиваем оставшиеся целые ягоды. Остужаем и поливаем чизкейк.

День объятий

Объятия творят настоящие чудеса

Объятия
делают
маленьких
больше!

МАРКЕТ
Перекресток



Для сладких
объятий

Варенье
«Маркет Перекресток»

Для крепких
объятий

Чай
«Маркет Перекресток»
в ассортименте
25 пакетиков

Вкус путешествий

-с рыбными-
рецептами



БУТЕРБРОДЫ ПО-ИСПАНСКИ С ФОРЕЛЬЮ И АВОКАДО

Форель подкопченная ломтиками – 100 г;
Авокадо – 1/2 шт.; Сыр сливочный – 100 г

1. Нарезать серый хлеб тонкими ломтиками и намазать сливочный сыр.
2. Выложить на каждый кусочек хлеба ломтик форели.
3. Авокадо разрезать пополам, извлечь косточку.
4. Мякоть авокадо нарезать тонкими ломтиками.
5. Украсить зеленью и оливками.





ЗИМНЯЯ СКАЗКА



54

Подарим волшебное настроение нашему дому! Для того чтобы сотворить чудо, нам понадобится не волшебная палочка, а простые ножницы, клей, бечевка, немножко позолоты и серебряной краски, лоскуток нарядной ткани – и, конечно, фантазия.



КРАСИВЫЙ СТОЛ

Покрашенные золотой и серебряной краской шишки, листья, сухие плоды – отличная основа для создания новогодних композиций, открыток и гирлянд. Чтобы придать дому праздничного настроения, разложите «драгоценные» дары леса среди тарелок и бокалов.



ВКУСНАЯ ГИРЛЯНДА

Выпекая имбирное или песочное печенье, вооружитесь пластиковой трубочкой для коктейлей и проделайте в печенье отверстия перед тем, как поставить противень с выпечкой в духовку. Когда печенье будет готово, вы сможете собрать из него гирлянду на елку, и необычный подарок, просто нанизав сладости на декоративный шнурок.



ПРАЗДНИЧНЫЙ ИНТЕРЬЕР

Очень эффектно в новогоднем интерьере смотрятся «заснеженные» ветки. Хвойные лапы ели и сосны, ветви с интересной фактурой можно покрыть белой или серебряной краской из баллончика. Или приготовьте солевой раствор (1 часть соли крупного помола на 1 часть воды), вскипятите и погрузите в него ветки на 5-6 ч. Затем осторожно, чтобы не стряхнуть «иней», достаньте и просушите.

Сладкие украшения для елки понравятся детям. Развесите на ветках печенье, конфеты и орехи, завернутые в фольгу.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Для венка возмите основу, сплетенную из гибких веток. Покройте венок сосновыми иглами. Для крепления используйте проволоку или клеевой пистолет. Затем декорируйте серебристыми звездами, заснеженными шишками, елочными игрушками. В завершение обмотайте конструкцию блестящим шнуром – получится стильно!

КАЛЕНДАРЬ КУЛИНАРНЫХ ПРАЗДНИКОВ

ЯНВАРЬ



24

ДЕНЬ ЭСКИМО

ФЕВРАЛЬ

4

ДЕНЬ ПУДИНГА



9

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ПИЦЦЫ

12-18
МАСЛЕНИЦА

МАРТ

20

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ МЯСА



АПРЕЛЬ

5

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ СУПА



МАЙ

12

РЫБНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ



ИЮНЬ

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ МОЛОКА



ИЮЛЬ

11

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ШОКОЛАДА



21
ДЕНЬ СЕЛЕДКИ

АВГУСТ



ДЕНЬ МАЛИНОВОГО
ВАРЕНЬЯ



СПАСЫ

14 МЕДОВЫЙ
19 ЯБЛОЧНЫЙ

29 ОРЕХОВЫЙ

СЕНТЯБРЬ

20

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ РИСА



22
ПИВНОЙ ФЕСТИВАЛЬ
ОКТОБЕРФЕСТ

ОКТЯБРЬ

ДЕНЬ БУЛОЧЕК
С КОРИЦЕЙ

20

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ПОВАРА



НОЯБРЬ



9

ФЕСТИВАЛЬ ОЛИВОК

13

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
СОСИСКИ

15

ПРАЗДНИК МОЛОДОГО
ВИНА БОЖОЛЕ НУВО



ДЕКАБРЬ



15

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ЧАЯ

20

ДЕНЬ КУРИНОГО
РОЖДЕСТВА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ