

fresh

#2 (12) ЛІТО 2016



РЕЦЕПТ
НА СТОРІНЦІ
22



2 **Середземноморська дієта:**
смачний шлях до здоров'я

14 **Спас для всіх нас:**
серпневі свята врожаю

21 **Свіжість літа**

28 **Дитячий пікнік:**
свято без приводу

38 **Спокуслива прохолода**

22 **НАПОЇ**
Чорнично-банановий
йогуртовий смузі

36 Кавуновий лимонад



ЗАКУСКИ

Сицилійська капоната

Фарширований буряк

Тартар із яловичини

САЛАТИ

Салат із броколі й фетою

Салат з тунцем і авокадо

Табуле з цвітною капустою

Курячий салат з
баклажанами в лаваші

СУПИ

Гаспачо

Ябчанка з горіхами

Огірковий суп з моцарелою
і в'яленими помідорами

ОСНОВНІ СТРАВИ

Куряче філе з кускусом

Спагеті з креветками і
зеленим соусом

Фаршировані кальмари

Різото з полуницею

Пісні вареники з товченою

Рисова запіканка з кабачками

Яйця по-шотландськи



ВИПІЧКА

Фокача з розмарином і оливками

Булочки з шинкою й сиром

ДЕСЕРТИ

Медівник на сметані

Десерт із сиру камамбер
з інжиром

Сирний десерт у склянці

Семіфредо з малиною
і фісташками

Кавове морозиво

Персикове сорбе з
бальзамічним оцтом



fresco

2 (12) ЛІТО 2016

**Над номером
працювали:**

Вікторія Болотова

Євгенія Лебедева

Катерина Лучіна

Денис Мохнач

Ярина Цимбал

Ольга Цимбалюк

**Пишіть нам
на адресу:**

fresco@fozzy.ua

**Гарячі лінії контролю
якості продуктів:**

0 (800) 30 02 01 –

ТМ «Премія»

0 (800) 30 00 23 –

ТМ Premiya Select





СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКА ДІЄТА: СМАЧНИЙ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я

Середземноморський план харчування ЮНЕСКО визнала культурною спадщиною, а дієтологи вважають його справжнім порятунком для людства, яке живе в шаленому темпі і дедалі частіше обирає фаст-фуд. Ця дієта сприяє здоров'ю і довголіттю, не забороняє насолоджуватися життям, не має вікових обмежень, а її ефективність перевірено століттями. Дотримуватися середземноморської дієти — суцільне задоволення, а її ключові продукти доступні і в наших широтах.

Золотий стандарт здорового харчування

Згідно з означенням ЮНЕСКО, середземноморський стиль харчування охоплює особливості раціону жителів Греції, Італії, Марокко, Іспанії, Португалії, Кіпру й Хорватії. Гастрономічні традиції цих країн важко назвати тотожними, проте всі вони базуються на тих самих загальних цінностях, які й роблять середземноморську дієту такою особливою.

Середземноморська дієта не вимагає рахувати калорії і вивіряти порції

Велика кількість овочів і фруктів, морепродуктів, оливкової олії, цільних злаків у поєднанні з фізичною активністю попереджають діабет і серцево-судинні захворювання, це чудова профілактика інсультів, хвороб Паркінсона й Альцгеймера. Взагалі, дослідники погоджуються, що тривале харчування середземноморського типу знижує ризики виникнення онкологічних захворювань і затримує старіння клітин, сприяє довголіттю і покращує якість життя.

Дотримання середземноморської дієти посилює фізичну і розумову активність у будь-якому віці

Загальні принципи: середземноморська харчова піраміда

Скласти меню згідно з середземноморською дієтою просто, якщо уявити



харчову піраміду. Усі продукти, з яких складається система, розташовано в ній відповідно до зменшення частоти їх споживання. В основі піраміди середземноморської дієти — нерафіновані крупи.

Булгур, коричневий неочищений рис, ячмінь, просо, паста з твердих сортів пшениці, цілнозерновий

хліб — саме на них базується раціон, який передбачає щоденно до восьми порцій продуктів, котрі забезпечують організм енергією і регулюють її рівномірне використання протягом дня.

Наступний шар піраміди — фрукти, овочі, які повинні становити до 3-х і до 6-ти порцій на день відповідно.

В оливкової олії надзвичайно важлива роль — це основне джерело жирів на будь-який випадок

Останній тип продуктів для щоденного вживання згідно з середземноморською дієтою — багаті на кальцій



молочні продукти (дві порції на день) із перевагою на користь кефірів, йогуртів та нежирних свіжих сирів. Сюди ж відносять добавки з насіння, бобових, горіхів і сухофруктів — їх уживання краще обмежити одним прийомом на день.

Нагорі піраміди — продукти помірною вживаності. Морепродукти повинні потрапляти на стіл не частіше, ніж 5–6 разів, нежирне м'ясо птиці — 4 рази на тиждень.

Споживання картоплі, буряку, ріпи й пастернаку варто скоротити до 3-х порцій на тиждень, кількість яєць не повинна перевищувати 4 штуки на 7 днів.

Середземноморська дієта не забороняє солодощів: десерти і шоколад можуть опинитися на столі до 3-х разів на тиждень

На самісінькому вершечку піраміди — червоне м'ясо. Телятину, яловичину, свинину, згідно з середземноморським планом харчування, можна вживати не частіше, як 4 рази на місяць, при цьому об'єм порції обмежено 100 г готового продукту.

Прості звички — легкі зміни на користь здоров'я

Перевести всю родину на середземно-

морський тип харчування легше, ніж здається.

Починайте з малого і не помітите, як життя і здоров'я почнуть змінюватися на краще

Адже дієтологи вважають ефект середземноморської дієти найтривалішим. То з чого почати?

По-перше, збільшуйте кількість продуктів рослинного походження — заводьте до раціону салати з крупами і квасолею, готуйте хумус і соуси до пасты з зелені й горіхів. Тушкована савойська капуста з часником чи баклажани з грецькими горіхами під йогуртовим соусом теж чудово вписуються в концепцію.

З погляду середземноморської дієти, ідеальний обід — це салат капрезе і паста з соусом песто

Та ще, може, келих червоного вина, хоча його краще відкласти до вечері.

По-друге, зробіть оливкову олію першого віджиму головним джерелом жиру — замінійте нею, де тільки можна, маргарин, сало і вершкове масло.

Намагайтеся не вживати страви, у яких неможливо замінити жир на оливкову олію

По-третє, замінійте червоне м'ясо на птицю, морепродукти і морську рибу та обирайте відварювання

на пару, запікання і гриль-решітку замість обсмажування. Паровий лосось із гарніром з сочевиці чи салатом з помідорами чері й оливками, запечена дорада з фенхелем чи соте з мідій і помідорів — чудова вечеря для літа. Паніні з індичкою чи куркою й овочами будуть доречними і на сніданок, і як перекус на роботі чи пляжі.

Запровадьте один безм'ясний день на тиждень, будуючи меню на бобових і зернових продуктах та овочах

Смачні поживні салати з булгуру з додаванням ароматних соусів

на основі оливкової олії зі свіжими травами й овочами, ароматний кускус із цвітною капустою та обсмаженою цибулею, суп із сочевиці, броколі з гострим перцем — це меню лише одного дня, та й воно вже змушує апетит пробуджуватися.

Для ситності замініть м'ясо у стравах на тверді сири й горіхи: різото добре насичує завдяки корисним вуглеводам, великій кількості клітковини і, звісно, розплавленому сиру. Соус песто з кедрових горішків (їх, до речі, можна замінити грецькими або мигдалем) і базиліку в поєднанні з пастою теж добре втамовує голод.



Заправки для салатів із грецького йогурту забезпечують овочевим стравам свіжість і поживність

Зменште використання солі за рахунок більшого розмаїття трав і спецій. Крім того, в салатах і стравах сіль з успіхом замінять рекомендовані в середземноморській дієті розсільні сири типу моцарели чи фети.

«Соліть» страви натертими твердими сирами — пармезаном або грана падано

І останнє — на десерт обирайте фрукти замість випічки, печива чи цукерок. Свіжа полуниця з маскарпоне, свіжий або запечений з медом і горгонзолою інжир — хіба вони не спокушають більше за шоколад?

І пам'ятайте, що ще один елемент середземноморського способу життя, так само неодмінний, як і найкращі свіжі домашні продукти з мінімальною тепловою обробкою, — це фізична активність, як-от пішохідні й велосипедні прогулянки. А також звичка ділити кожну трапезу з близькими, рідними чи просто приємними людьми, адже це сприяє відчуттю глибокої вдячності за кожен день та поглиблює задоволення від смачної і здорової їжі.



ГАСПАЧО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 5 великих помідорів
- 2 огірки
- 1 червоний солодкий перець
- 1 невелика червона цибулина
- 1 зубчик часнику
- 2–3 гілочки базиліку
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки бальзамічного оцту
- мінеральна вода
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**20 хв. + час на охолодження,
якщо треба**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб гаспачо був одноріднішої консистенції, перед ніж розводити водою, треба протерти овочеве пюре крізь сито.



1. У помідорів вирізати плодоніжки. Цибулю й часник почистити, з 1 огірка зняти шкірку. У солодкого перцю видалити плодоніжки і вичистити насіння. Листочки базиліку відірвати від стебла.

2. Помідори, цибулю, часник, очищений огірок, 1/2 солодкого перцю крупно нарізати, скласти в чашу блендера, додати листочки базиліку і пюриувати.

3. Розвести овочеве пюре крижаною

водою до бажаної консистенції. Якщо вода не досить холодна, поставити суп на кілька годин у холодильник.

4. Для гарніру решту перцю й огірок порізати дрібними кубиками.

5. Додати в гаспачо оливкову олію, бальзамічний оцет, посолити й поперчити, добре перемішати. Розлити гаспачо в склянки або піали, додати гарнір, прикрасити листочком базиліку й одразу ж подавати.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ TOSCANO IGP



БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ З ГОСТРИМ ПЕРЦЕМ



ФОКАЧА З РОЗМАРИНОМ І ОЛИВКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 мл води
- 1 ч. ложка сухих дріжджів
- 2 ч. ложки цукру
- 300 г борошна
- 2 ч. ложки солі
- 3–4 гілочки розмарину
- 50 г зелених або чорних оливок
- оливкова олія
- сіль

**Час приготування:**

30 хв. + 110 хв. на
розстоювання тіста тіста +
30 хв. на випікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Щоб тісто добре підійшло, треба під час розстоювання уникати протягів і різких звуків.



1. У теплу (+36...38 °C) воду всипати цукор і дріжджі, перемішати, щоб розчинилися, і залишити на 10 хвилин. У миску влити воду, всипати просіяне борошно і сіль, влити 2 ст. ложки оливкової олії і добре перемішати. Перекласти на притрушену борошном поверхню і протягом 2–3 хвилин замісити тісто.

2. Скачати тісто в кулю, покласти в змащену оливковою олією миску, накрити харчовою плівкою або рушником і поставити в тепле місце на 1 годину. Тісто має збільшитися удвічі.

3. Листочки розмарину відірвати від стебла. Якщо вони великі, їх краще крупно

посікти. Додати в тісто розмарин і вимісити, щоб він рівномірно розподілився.

4. Викласти тісто на змащене оливковою олією деко, руками розтягнути в овальний пласт завтовшки 8–10 мм. Накрити рушником або харчовою плівкою і залишити на 40–50 хвилин.

5. Оливки розрізати навпіл або нарізати кружечками. Кінчиками пальців по всій поверхні тіста зробити заглиблення на відстані 2 см одне від одного. Щедро змастити фокачу оливковою олією, викласти зверху оливки, злегка вдавлюючи їх у тісто.

6. Духовку розігріти до 180 °C. Випікати 20–30 хвилин до золотистої скоринки.

ДРІЖДЖІ СУХІ



ЗЕЛЕНІ ОЛИВКИ



СИЦИЛІЙСЬКА КАПОНАТА

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2–3 баклажани
- 1 велика червона цибулина
- 100 г зелених оливок
- 1 стебло селери
- 300 г помідорів у власному соку
- 1 ст. ложка каперсів
- 1 ст. ложка кедрових горішків (опційно)
- 2 ст. ложки білого винного оцту
- 1 ст. ложка цукру
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

подавайте як самостійну закуску, гарнір або на брусках. Для брус-кети збризніть шматочки хліба оливковою олією і підсушіть їх у духовці до золотистої скоринки.



1. Баклажани нарізати середнім кубиком і злегка посолити. У сковороді розігріти 3 ст. ложки оливкової олії, обсмажити баклажани на середньому вогні до золотистої скоринки, періодично помішуючи. Викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир.

2. Цибулю почистити і нарізати півкільцями, з оливок видалити кісточки і розрізати навпіл, стебло селери нарізати тонкими пластинами.

3. У невеликій кількості оливкової олії на середньому вогні протягом 2–3 хвилин обсмажити цибулю і селеру. Додати помідори разом із соком, довести до кипіння і зменшити вогонь до мінімуму. Додати оливки, цукор, винний оцет і готувати 8–10 хвилин, періодично помішуючи.

4. Додати баклажани і каперси, приправити сіллю й перцем, добре перемішати і тушкувати ще 5–6 хвилин, додати кедрові горішки. Подавати капонату теплою або холодною.

КАПЕРСИ В МОРСЬКІЙ СОЛІ



ТОМАТИ РІЗАНИ



САЛАТ ІЗ БРОКОЛІ Й ФЕТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 качан броколі
- 150 г сиру фета
- 70 г очищеного мигдалю

Для заправки:

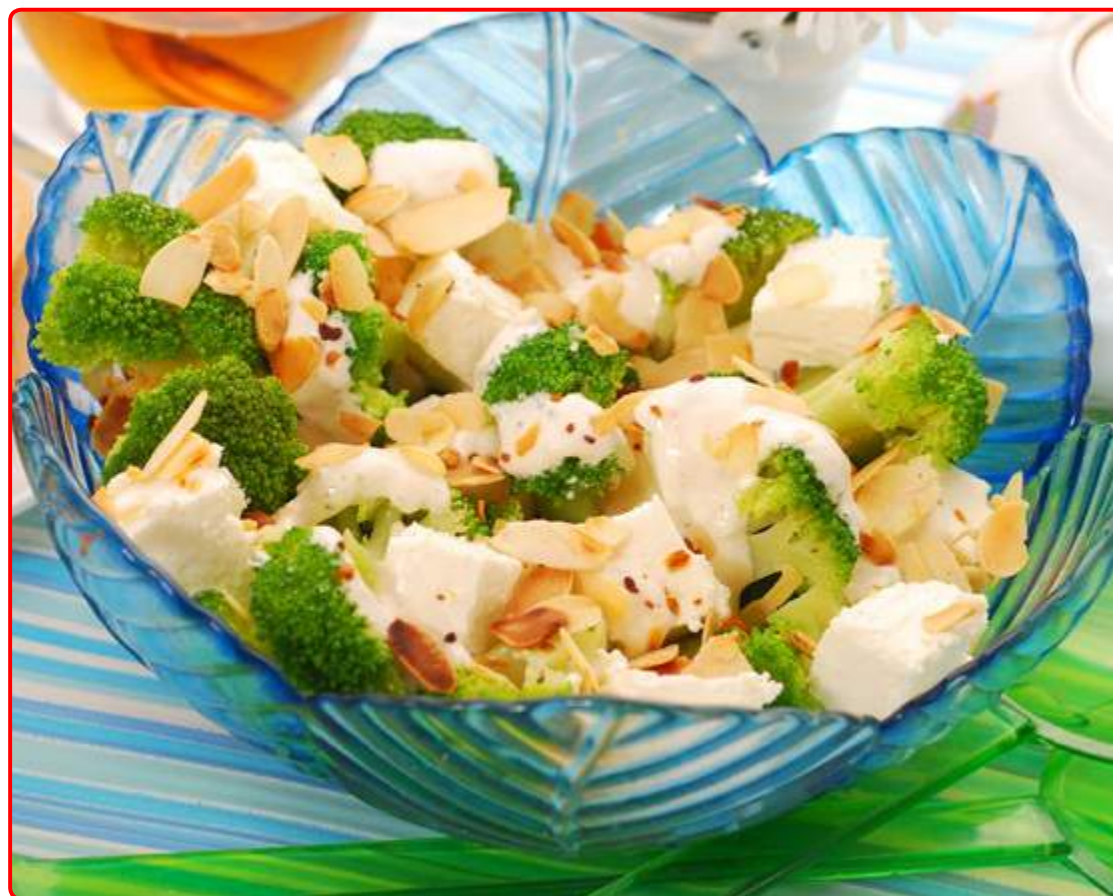
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка меду
- 1/2 ч. ложки гірчиці
- 1/2 ч. ложки сушеного орегано
- сіль, рожевий перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Броколі розібрати на невеликі суцвіття і відварити у великій кількості сильно киплячої підсоленої води протягом 2–3 хвилин. Ретельно промити холодною водою, обсушити паперовим рушником.

2. Очищений мигдаль обсмажити на сухій сковороді на маленькому вогні до золотистого кольору, охолодити і крупно посікти.

3. Фету нарізати кубиками. Часник почистити і подрібнити.

4. Змішати оливкову олію, лимонний сік, мед, гірчицю, часник і збити віночком або виделкою до однорідної консистенції. Посолити і поперчити.

5. Змішати броколі, фету і заправку. Розкласти салат по тарілках і притрусити мигдалем.

СИР ФЕТА



ОРЕГАНО



КУРЯЧЕ ФІЛЕ З КУСКУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 великі курячі філе
- 1 склянка кускусу
- 1 склянка замороженого зеленого горошку
- 150 г консервованих запечених червоних перців
- 1 ч. ложка суміші прованських або італійських трав
- 3 ст. ложки оливкової олії
- олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб перевірити готовність філе, його слід проткнути ножем у найтовщій частині і злегка притиснути. Якщо витікає білий прозорий сік, курка готова.



1. Консервований перець обсушити паперовим рушником і нарізати середнім кубиком.

2. Горошок відварити у великій кількості киплячої води протягом 3–4 хвилин, відкинути на друшляк і промити холодною водою.

3. Куряче філе приправити сіллю і перцем, обсмажити на олії з обох боків до золотистої скоринки і поставити в розі-

гріту до 160 °C духовку на 6–8 хвилин.

4. Кускус залити 1 склянкою окропу, накрили кришкою і залишити на 3–4 хвилини, доки він повністю вбере воду.

5. У кускус додати запечений перець, горошок, оливкову олію і сушені трави, приправити сіллю й перцем, добре перемішати, розкласти по тарілках. Зверху викласти нарізане куряче філе.

ГОРОШОК ШВИДКОЗАМОРОЖЕНИЙ



ПЕРЕЦЬ ПЕЧЕНИЙ В МАРИНАДІ



СПАГЕТІ З КРЕВЕТКАМИ І ЗЕЛЕНИМ СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г спагеті
- 500 г почищених креветок
- сіль

Для соусу:

- 1/2 пучка зеленого базиліку
- 1/2 пучка петрушки
- 1/2 склянки оливкової олії
- 1 зубчик часнику
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 50 г почищеного мигдалю
- 50 г пармезану

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Замість пармезану можна взяти інший твердий сир.



1. Листочки зелені відірвати від стебел, часник почистити, пармезан натерти на дрібній тертці.

2. Для соусу з'єднати всі інгредієнти в чаші блендера і пюриувати.

3. Креветки відварити в підсоленій киплячій воді протягом 1–2 хвилин.

4. У великій кількості підсоленої киплячої води відварити спагеті згідно з інструкцією на упаковці.

5. Змішати спагеті з креветками й соусом. Подавати одразу, прикрасивши листочками базиліку.

СПАГЕТІ



СПАГЕТІ АЛЛА КІТАРРА



ФАРШИРОВАНІ КАЛЬМАРИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 г кальмарів (5 середніх тушок)
- 50 г зелених оливок
- 1/2 пучка петрушки
- 2 зубчики часнику
- 40 г твердого сиру
- 3 ст. ложки панірувальних сухарів
- 100 мл білого сухого вина
- оливкова олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв. + 30 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

На гарнір до цієї страви можна подати салат із помідорів і руколи.



1. Оливки, листочки петрушки і почищений часник подрібнити. Сир натерти на дрібній тертці.

2. 100 г кальмарів нарізати дрібними кубиками і обсмажити на оливковій олії на середньому вогні 1–2 хвилини.

3. З'єднати обсмажені кальмари, оливки, петрушку, часник, сир і панірувальні сухарі, добре перемішати, поперчити і, якщо треба, посолити.

4. Решту тушок кальмарів промити, обсушити паперовим рушником і зробити на кожній по 2–3 неглибокі надрізи по діагоналі з кожного боку. Заповнити підготовленим фаршем і заколоти верх зубочисткою.

5. Духовку нагріти до 170 °С. Викласти кальмари у форму для запікання або глибоке деко, скропити оливковою олією і влити вино. Запекати 30 хвилин. Подавати теплими або холодними.

ОЛИВКИ ЗЕЛЕНІ БЕЗ КІСТОЧКИ



СИР ГАУДА



РІЗОТО З ПОЛУНИЦЕЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 склянка рису арборіо або карнаролі
- 3 невеликі цибулини шалот
- 400 г полуниці
- 100 г пармезану або іншого твердого сиру
- 1/2 склянки сухого білого вина
- 300 г курячого або овочевого бульйону
- 1 ст. ложка оливкової олії
- 2 ст. ложки бальзамічного оцту
- сіль, рожевий перець
- м'ята

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Замість полуниці можна використовувати інші сезонні ягоди.



1. Половину полуниці з листочками м'яти пюриувати блендером, решту нарізати дрібними кубиками. Сир натерти на дрібній тертці. Бульйон довести до кипіння.
2. У каструлі з товстим дном або глибокій сковороді на середньому вогні розігріти оливкову олію і розплавити вершкове масло. Додати цибулю шалот, обсмажити до прозорості, всипати рис, добре перемішати. Додати вино і варити 3–4 хвилини.

3. Додавати гарячий бульйон невеликими порціями і готувати, постійно помішуючи, на середньому вогні до готовності рису аль денте.

4. Додати полуничне пюре і прогріти ще 1–2 хвилини. Зняти з вогню, додати решту полуниці, пармезан, бальзамічний оцет, добре перемішати й одразу ж подавати, прикрасивши ягодами і листочками м'яти.

РИС АРБОРІО



РИС КАРНАРОЛІ



СПАС ДЛЯ ВСІХ НАС: СЕРПНЕВІ СВЯТА ВРОЖАЮ

Серпень багатий на традиційні свята, які позначають важливі віхи у збиранні врожаю. У святкуванні Медового, Яблучного та Горіхового Спасів переплелися народні і християнські традиції: свята на честь спасителя Ісуса Христа поєдналися з прадавніми звичаями наших предків дякувати природі за щедрі дари пізнього літа — урожай важливих для зимового раціону продуктів.



Медовий Спас, або Маковія

На 14 серпня припадає перший зі Спасів – Медовий. У церковному календарі цей день називається ще днем семи мучеників Макавеїв, і з нього починається «спасівка» – суворий двотижневий Успенський піст. Традиційно на Маковія у церкву несуть букети квітів – «маковійчики», у яких неодмінно є голівки маку, чорнобривці, жоржини, розбавлені зіллям – ароматними і лікувальними травами, як-от м'ята, чабер, полин.

На Маковія святити свіжий мед у стільниках

Колись уважали, що якщо не зібрати мед до цього свята, то чужі бджоли перенесуть його у свої вулики. Обрядовою їжею цього дня були «шулики» – шматочки печених коржів, залиті медовою ситою (розведений водою мед) і перетертим маком. І, звісно, на столі мали з'явитися пироги, ватрушки, вареники й пампушки з маковою начинкою, а також медові пряники і маківники.

Традиційне пригощання на Маковія – медовий квас

Можна приготувати і щось сучасніше, але в дусі свята, наприклад, медовий торт чи маковий штрудель. Або запозичити ідеї в італійців – додати обсмажене на оливковій олії макове зерно до пасти чи салату,



приготувати оригінальну паніровку для картоплі чи риби.

Яблучний Спас: прадавнє свято врожаю

19 серпня поєднує християнські традиції і відоме ще з давньоруських часів велике свято врожаю, яке триває аж до 26 серпня. Цього дня починають збирати фрукти в садах і святять перші плоди та обжинкові вінки у церкві. На Другого Спаса дівчата зав'язували на яблунях стрічки і просили в них краси, а батьки молилися за дітей. Крім того, Яблучний Спас – останній день, коли можна купатися у відкритих водоймах, адже це день остаточного повороту до осені.

Найголовнішою святковою стравою традиційно були печені яблука – перший шматочок треба довго жувати, загадуючи бажання

Обов'язково пекли пироги з першого врожаю, варили компоти й киселі. Народні рецепти страв враховують тривалий піст і уникають скоромних продуктів. На свято можна також приготувати яблучний штрудель, шарлотку, млинці чи оладки з яблуками. Доречно накришити салати з яблуками, зварити конфітур із корицею і кардамоном або пряний чатні з гострим перцем. Якщо не дотримуватися

релігійних ритуалів, можна приготувати начинені яблуками качку чи курку або соложеники. Це такі млинці з вершків, збитих яєць і невеликої кількості борошна, перешаровані солодкою начинкою – варенням, яблуками, маком або медом.

Горіховий Спас: хліб нового врожаю

На 29 серпня припадає останнє серпнєве свято – Горіховий Спас, коли закінчуються піст і заготівля зернових та починається збір лісових горіхів.

Господині пекли перший коровай із борошна нового врожаю і святити його вранці у церкві

До свята пекли коржики для бідних і святковий горіховий пиріг на вечерю. Незважаючи на скромні кулінарні традиції цього свята, можна скористатися нагодою і приготувати «батуринські коржики» – їх пекли з суміші борошна, розтертих сирих і зварених яєчних жовтків, сметани та подрібнених горіхів – грецьких, фундука й мигдалю.

Три серпневих Спаси – чудовий привід поласувати щедрими дарами природи, насиченими енергією сонця і землі, зібрати за столом усю родину, щоб подякувати за чудові моменти літа та розділити духмяний пиріг. Адже найцінніше – час, проведений разом, а родину зміцнюють сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління.

ЯБЧАНКА З ГОРІХАМИ (ФРУКТОВИЙ СУП)

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 600 г яблука
- 1 склянка сметани
- 100 г ліщини (фундука)
- 1 ст. ложка борошна
- 2–3 ст. ложки цукру
- 1 ч. ложка меленої кориці
- 3–4 гілочки чебрецю (тим'яну)
- сіль

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Ябчанку можна подати з обсмаженими на вершковому маслі сухариками з білого хліба.



1. Яблука почистити від шкірки і насіння, залити 1 л води, довести до кипіння і варити 10–15 хвилин на повільному вогні.

2. Перетерти яблука крізь сито або пюрирувати блендером і разом із рідиною, у якій вони варилися, повернути на вогонь. Додати цукор і дрібку солі.

3. Сметану перетерти з борошном так, щоб не залишилося грудочок, влити в суп, додати подрібнені горіхи і готувати на середньому вогні, постійно помішуючи, доки загусне.

4. Зняти з вогню, додати корицю і при бажанні ще цукру. Подавати теплим або холодним, притрусивши листочками чебрецю.

СМЕТАНА, 20 %



КОРИЦЯ МЕЛЕНА



ФАРШИРОВАННИЙ БУРЯК

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 невеликі бурячки
- 150 г сиру
- 1 невелике зелене яблуко
- 50 г грецьких горіхів
- 1 ст. ложка сметани
- 1 ст. ложка меду
- 2–3 гілочки м'яти
- сіль, олія

**Час приготування:**

20 хв. + 90 хв. на запікання буряків

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для пісного варіанту цієї страви сир треба замінити вареним рисом, а сметану — олією



1. Бурячки добре вимити, обсушити паперовим рушником, змастити олією, загорнути у фольгу і запікати 90 хвилин у духовці 200 °С.

2. Охолодити, зняти шкірку, вирізати наскрізь серцевину, злегка присолити.

3. Горіхи крупно посікти, листочки м'яти подрібнити. Яблуко очистити від шкірки і

насіння, натерти на крупній тертці і відтиснути зайву рідину.

4. Змішати до однорідної консистенції сир, сметану, мед, горіхи, яблуко і м'яту.

5. Заповнити буряк сирною начинкою і подавати, прикрасивши горіхами і листочками м'яти.

СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ, 9 %



ФОЛЬГА АЛЮМІНІЄВА



ПІСНІ ВАРЕНИКИ З ТОВЧЕНКОЮ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 2 склянки борошна
- олія
- сіль, чорний мелений перець

Для товченики:

- 1 цибулина
- 200 г вареної картоплі
- 100 г відвареної квасолі
- 100 г маку
- 5–6 гілочок любистку або петрушки

**Час приготування:**

40 хв. + час на відварювання картоплі і квасолі

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Товченку можна подавати як самостійну страву або як гарнір.



1. Мак залити окропом.
2. У велику миску просіяти борошно, зробити в центрі заглиблення, влити туди 2 ст. ложки олії і всипати 1/2 ч. ложки солі. Влити 1 склянку окропу, розмішати до утворення борошняних грудок. Викласти на робочу поверхню, притрушену борошном, і вимісити тісто. Покласти тісто в миску, накрити рушником або харчовою плівкою і залишити відпочивати.
3. Цибулю почистити, порізати дрібними кубиками і обсмажити на олії до золотистого кольору. Мак відтиснути і розтерти в ступці або дерев'яною ложкою. Листочки

зелені дрібно посікти.

4. Для приготування товченики розім'яти відварені картоплю і квасолю. Додати мак, обсмажену цибулю й зелень, ретельно перемішати, приправити сіллю й перцем.

5. На притрушеній борошном робочій поверхні розкочати тісто в пласт завтовшки 2 мм, за допомогою склянки або спеціальної висічки вирізати кружечки. На них викласти начинку і зліпити вареники.

6. Варити вареники у великій кількості киплячої підсоленої води до моменту, коли вони спливають на поверхню, плюс ще 30 секунд.

СОНЯШНИКОВА ОЛІЯ



ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ МЕЛЕНИЙ



МЕДІВНИК НА СМЕТАНІ

**Порцій:**

8–10 порцій

**Інгредієнти:**

- 400 г борошна
- 130 г меду
- 130 г вершкового масла
- 80 г цукру
- 3 яйця
- 300 г сметани
- 50 г грецьких горіхів
- 50 г цукатів
- 2/3 ч. ложки соди
- 1 дрібка солі
- 1/2 ч. ложки меленої кориці
- 1/2 ч. ложки меленої гвоздики

**Час приготування:**

20 хв. + 60 хв. на випікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб перевірити готовність тіста, медівник треба проткнути дерев'яною шпажкою або зубочисткою. Якщо шпажка залишилася сухою, це означає, що тісто пропеклося.



1. Горіхи і цукати крупно посікти. Відокремити білки від жовтків. Борошно просіяти разом із содою і сіллю. Мед прогріти на плиті з корицею і гвоздикою.

2. Розм'якшене масло розтерти з жовтками і цукром, влити мед, добре перемішати.

3. Додати сметану і порціями борошно, вимісити тісто до однорідної консистенції.

4. Білки збити міксером до м'яких піків, порціями акуратно ввести в тісто. Додати горіхи і цукати, акуратно вимісити.

5. Духовку розігріти до 180 °С. Форму діаметром 24 см змастити вершковим маслом, притрусити борошном і влити тісто. Випікати 50–60 хвилин до золотистої скоринки.

ФОРМА СИЛІКОНОВА ДЛЯ ВИПІКАННЯ



МАСЛО ВЕРШКОВЕ, 82,5 %





1. Мед з апельсинового цвіту 2. Мигдаль 3. Арахіс смажений солоний 4. Розмариновий мед 5. Мед акацієвий 6. Мед з пилом 7. Вересовий мед 8. Фундук 9. Кеш'ю 10. Липовий мед 11. Мед із пергою 12. Лавандовий мед 13. Гречаний мед 14. Соняшниковий мед

СВІЖІСТЬ ЛІТА

Улітку, коли звичні котлети й борщі втрачають апетитність і бажання стояти біля плити зовсім не виникає, на допомогу приходять легкі «холодні» страви. Адже навколо стільки свіжої, спокусливо хрумкої городини, яка потребує мінімального втручання для того, щоб створити яскравий смак! Серед улюблених страв літа — холодні супи, об'ємні і поживні салати з новим поглядом на комбінацію складників і, звісно, напої — модні поживні смузі та свіжі лимонади й морси, які добре тамують спрагу.



ЧОРНИЧНО-БАНАНОВИЙ ЙОГУРТОВИЙ СМУЗІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 банани
- 2 склянки чорниці
- 2 склянки натурального йогурту
- 3–4 гілочки м'яти (опційно)

**Час приготування:**

10 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Чорницю можна замінити іншими сезонними ягодами.



1. Банан почистити і крупно порізати, чорницю промити, обсушити паперовим рушником, листочки м'яти відірвати від стебел.

2. Сполучити в чаші блендера всі інгредієнти і пюриувати до однорідної консистенції.

ЙОГУРТ, 1 %



ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ, 0 %



ТАРТАР ІЗ ЯЛОВИЧНИНИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 г яловичої вирізки
- 2 ч. ложки гірчиці
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка бальзамічного оцту
- сіль, гострий червоний перець

Для подачі:

- 1 червона цибулина
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 2 ст. ложки каперсів
- 8–10 корнішонів
- 4 перепелині яйця
- багет

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб м'ясо зручніше було різати, треба покласти очищену вирізку на 15 хвилин у морозилку.



1. Цибулю почистити, нарізати дрібними кубиками і скропити лимонним соком. Корнішони і каперси дрібно порізати.

2. Вирізку почистити від плівок і сухожиль, нарізати дрібними кубиками, додати гірчицю, оливкову олію, бальзамічний оцет, посолити й поперчити, добре перемішати.

3. За допомогою сервірувального кільця або невеликої піали викласти тартар на тарілку. Посередині зробити заглиблення і влити туди яєчний жовток. Поруч із м'ясом викласти невеликими гірками цибулю, корнішони, каперси та шматочки багета.

КОРНІШОНИ



ОЛИВКОВА ОЛІЯ MONTI IBLEI GULFI



ОГІРКОВИЙ СУП З МОЦАРЕЛОЮ І В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 великі огірки
- 300 г грецького йогурту
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 1 пучок кропу
- 3–4 гілочки зеленого базиліку
- 200 г моцарели
- 5–6 в'ялених помідорів
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Суп можна подавати як кімнатної температури, так і охолоджений. Для холодного варіанту суп треба розвести водою і поставити на кілька годин у холодильник. Приправляти суп слід уже перед подачею.



1. Огірки почистити, розрізати навпіл і чайною ложкою вибрати насіння, крупно нарізати. Листочки базиліку відірвати від стебла.

2. У чашу блендера покласти огірки, йогурт, оливкову олію, зелень і пюриувати. Розвести холодною водою до бажаної

консистенції, приправити сіллю і білим перцем.

3. Моцарелу порізати великими шматками, в'ялені помідори — смужками.

4. Насипати суп у тарілки, викласти моцарелу й помідори, прикрасити зеленню, скропити оливковою олією.

ТОМАТИ В'ЯЛЕНІ



ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ, 10 %



САЛАТ З ТУНЦЕМ І АВОКАДО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 150 г консервованого тунця
- 1 авокадо
- 12–16 шт. помідорів чері
- 16–20 шт. зелених оливок
- 50 г руколи

Для заправки:

- 3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка лимонного соку
- сіль, рожевий перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо тунець консервований в оливковій олії, цю олію можна використувати як інгредієнт для заправки.



1. Для заправки змішати оливкову олію з лимонним соком, злегка збити виделкою, посолити й поперчити.

2. З авокадо вийняти кісточку, зняти шкірку і нарізати тонкими пластинами.

3. Змішати авокадо, руколу, заправку і розкласти по тарілках.

4. Зверху викласти шматочки тунця, помідори чері й оливки.

ФІЛЕ ТУНЦЯ З ОЛИВКОВОЮ ОЛІЄЮ



ТУНЕЦЬ ШМАТОЧКАМИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



ТАБУЛЕ З ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 300 г цвітної капусти
- 3 помідори
- 2 огірки
- 2 пучка петрушки
- 1/2 пучка м'яти
- 5 ст. ложок оливкової олії
- 3 ст. ложки лимонного соку
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цвітну капусту порізати і подрібнити блендером до стану крупних крихт.

2. Помідори розрізати на частки, вичистити від насіння і дрібно нарізати. Огірки почистити і нарізати дрібними кубиками.

3. Листочки м'яти і петрушки відірвати від стебел і дрібно посікти.

4. Сполучити всі інгредієнти, добре перемішати, приправити сіллю й перцем.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ ПЕРШОГО ПРЕСУВАННЯ



СІЛЬ МОРСЬКА ЙОДОВАНА



ДЕСЕРТ ІЗ СИРУ КАМАМБЕР З ІНЖИРОМ

**Порцій:**

1–2 порції

**Інгредієнти:**

- 1 коробочка сиру камамбер
- 2 плоди інжиру
- 2 ст. ложки рідкого меду
- 2 склянки крупно посічених грецьких горіхів
- 1–2 гілочки тим'яну (опційно)

**Час приготування:**

5 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб смак сиру розкрився повністю, за 10–15 хвилин до подачі його треба вийняти з холодильника, розгорнути упаковку і залишити при кімнатній температурі.



1. Інжир порізати на частки.
2. Сир викласти на тарілку, полити медом, притрусити горіхами і листочками

тим'яну, зверху й поруч викласти частки інжиру.

СИР КАМАМБЕР



МЕД ЛУГОВИЙ



ДИТЯЧИЙ ПІКНІК: СВЯТО БЕЗ ПРИВОДУ



Улітку, коли сонце й тепло так і кличуть на пошуки пригод, привід для пікніка годі вигадувати! Щоб прогулянка на природу пройшла невимушено і батьки теж мали хвилинку перепочити, варто подбати про організацію і збори. Скористайтеся нашими порадами, що приготувати та що взяти з собою, залучіть до підготовки дітей — і вирушайте досліджувати парки й галявини!

1 По шматочку: смачні закуски

Сирники з ягодами, палички з сирних чи запечених овочів, маленькі фаршировані перчики і помідорки, кульки з рису з будь-якими начинками і тефтелі, оладки з кабачків чи яблук, овочеві шашлички, сирні шпакли з шинкою і фруктами — це лише маленька частина ідей для обіду у стилі «імо руками». А ще шматочки можна вмочати в густі соуси-діпи, однорідна текстура яких не збентежить навіть примхливих дитлахів. Отже, пюре з авокадо і соком лимона чи томатне пюре, легкий сирний соус із прогрітих вершків і сиру, хумус чи перетерті в пасту горіхи смакуватимуть і з овочами, і з м'ясними закусками. І добре, що вони не потребують сервірування — достатньо відкрити посудину, а далі діти впорються самі.

2 Паста: ситний обід нашвидкуруч

Діти просто обожнюють макарони, тож такий обід влаштує всіх, а особливо батьків завдяки швидкому приготуванню. Обирайте бантики-фарфале, фузілі, пенне, ракушки чи короткі макарони — салати з ними їсти зручніше. До основи, добре змащеної оливковою олією, додають за смаком м'ясні делікатеси, обсмажені або свіжі овочі, кукурудзу, горох і навіть горіхи. Ідея також може спрацювати, якщо замінити основний інгредієнт на поживну крупу — рис, кускус, пшоно або кіноа.



3 Паштети: сам собі шеф

Вихід на природу буває двох видів: коли ви влаштовуєтеся «стаціонарно» на галявинці і коли шукаєте пригод у міні-поході. В обох варіантах стане в нагоді паштет: діти самі можуть його намастити на хліб чи з'їсти за допомогою овочевих паличок на обід або легкий перекус перед чимось грандіозним. Обирайте рецепти зі зниженим вмістом жирів

та з легких для засвоєння продуктів — курячої й телячої печінки, кролика й птиці. Також для пікніка можна приготувати зручний варіант паштету en croûte: запекти його в тісті і потім порізати на шматочки-бутербродики.

4 Небанальні бутерброди: шукаємо натхнення

Типову пікнікову страву можна перетворити на незвичай-

ну кількома штрихами. Скажімо, замість масла використати м'який сир — плавлений, сиркову пасту або навіть брі чи камамбер без скоринки, додати шматочки фруктів і горіхи. Симпатичні роли з лаваша, маленькі бургери чи яечні мафіни з овочами, міні-омлети в круасанах, тостовий хліб із горіховою пастою і шматочками яблука чи груші — будь-який відхід від звичного сценарію дозволить запропонувати дітям щось нове.

5 Запаковані в тісто

Шукати нове необов'язково: пироги і піріжки здавна вважаються «дорожньою» їжею. Для начинок обирайте улюблені дитячі продукти і шукайте натхнення серед національних страв. Із собою можна взяти французькі відкриті пироги-кіші чи мініатюрні тарти з ячною заливкою та овочевими начинками, зробити британський ситний м'ясний хліб чи іспанську картопляну запіканку. Важливо, щоб шматки тримали форму, а начинка не розтікалася, — тоді діти будуть не лише ситі, а й чисті.

6 Баланс рідини

Спека і рухливі ігри викликають спрагу, тож діти на пікніку будуть раді будь-яким напоям. Потіште їх домашнім компотом чи морсом, розлитим у порційні пляшечки з яскравими «соломинками». Густі смузі зі свіжих ягід додадуть сил і енергії між основними прийомами їжі або в

найсекотнішу частину дня. Захопіть із собою домашній лимонад: готувати його з апельсинового фрешу зі шматочками лимона і листочками м'ятної води дуже просто. І беріть якомога більше води: вона знадобиться і руки помити, і спрагу втамувати.

7 На солодке

Десерт для пікніка має бути таким, щоб його легко поділити на порції, зручно транспортувати і зберігати довгий час поза холодильником без втрати якості. На щастя, цим вимогам відповідає чимало страв: для дитячого пікніка підійдуть кексики з ягодами і капкейки, можна приготувати домашній «снікерс» із горіхів і сухофруктів або разом із дітьми напекти печива. Фруктовий салат і сезонні ягоди

зручно розкласти по конусах для морозива або симпатичних порційних баночках. Останні, до речі, дуже зручні для перевезення на природу улюблених дитячих десертів — йогуртового морозива, чизкейків і пана коти.

8 Пакування: довести все

Пакети зі щільного пергаменту і контейнери з фольги чи пластику дозволяють зберігати свіжість та привабливий вигляд провіанту. Сумка-термос збереже продукти під час довгої подорожі. Якщо ж пікнік заплановано в найближчому парку, оберіть кошик — тверді стінки вбережуть вміст від зминання, неминучого при використанні пластикових пакетів.



9 Безпека: операція «чисті руки»

На природі особливу увагу слід приділити питанням гігієни: підтримати чистоту рук маленьких дослідників допоможуть вологі антибактеріальні серветки і кишенькові дезінфектори. Варто прихопити і спреї, які вбережуть малечу від укусів комах і кліщів, запобігатимуть сонячним опікам, відвернуть атаки мурах на провізію. Захопіть також аптечку з засобами для обробки подряпин та смітєві мішки: прибирання за собою — важливий наглядний приклад турботи про навколишнє середовище.

10 Створити настрій

Навіть якщо для пікніка немає особливого приводу, подбати про святковий настрій важливо, адже саме такі спогади ми зберігаємо в серці з особливою теплою. Та й фото виходять кращі на прикрашеній прапорцями і повітряними кульками галявині. Яскраві деталі допоможуть дітям зорієнтуватися і повернутися «до своїх» у незнайомому місці. Подумайте про ігри й розваги і, звісно, про зону відпочинку і спокійних занять. Діти будуть раді перепочити хвилику в гамаку, наметі чи просто повалятися на пледі з подушками.



БУЛОЧКИ З ШИНКОЮ Й СИРОМ



Порцій:
20–24 шт.



Інгредієнти:

- 500 г готового листкового дріжджового тіста
- 200 г шинки
- 200 г напівтвердого сиру

Для соусу:

- 200 г помідорів у власному соку (без рідини)
- 1 ст. ложка оливкової олії
- 1 зубчик часнику
- 2 ч. ложки цукру
- 1 ч. ложка сушених італійських трав
- сіль, чорний перець



Час приготування:
20 хв. + 30 хв. на запікання



Рівень складності:
простий



Порада:
Купуючи шинку в магазині, попросіть продавця нарізати її якомога тонше. Вдома, якщо у вас немає слайсера, це важко зробити.



1. Для соусу процідити помідори, прибравши зайву рідину, покласти їх у чашу блендера, додати крупно нарізаний часник, оливкову олію, цукор, сушені трави і пюриувати. Посолити і поперчити.

2. Шинку нарізати скибочками якомога тонше, сир натерти на тертці.

3. Тісто розділити на дві частини, кожен лист змастити соусом, відступивши по 2 см від краю, викласти рівним шаром скибочки

шинки, притрусити тертим сиром.

4. Згорнути пласти тіста рулетом, закріпити край, нарізати впоперек кружечками завтовшки 2 см.

5. Духовку розігріти до 180 °С. Викласти булочки на застелене пергаментним папером деко на відстані 2,5–3 см одна від одної. Запекати 25–30 хвилин до золотистої скоринки.

ТІСТО ЛИСТКОВЕ
ДРІЖДЖОВЕ



СИР ГОЛЛАНДСЬКИЙ



РИСОВА ЗАПІКАНКА З КАБАЧКАМИ



Порцій:
6–7 порцій



Інгредієнти:

- 1/2 склянки довгозернистого рису
- 2 середні кабачки
- 200 г консервованої кукурудзи
- 4 яйця
- 150 г сиру
- 1 пучок петрушки
- вершкове масло
- сіль, перець



Час приготування:
20 хв. + час на відварювання рису +
40 хв. на запікання



Рівень складності:
простий



Порада:
Цю страву можна запікати в прямокутному контейнері з алюмінієвої фольги, його потім можна використовувати і як тару для доставки на пікнік.



1. Рис відварити до готовності.
2. Кабачок натерти на крупній тертці, викласти в миску, посолити і залишити на 5 хвилин.
3. Сир натерти, листочки петрушки подрібнити, яйця злегка збити.
4. З кабачків ретельно відтиснути зайву рідину, додати рис, кукурудзу, яйця, 2/3

сиру і петрушку. Добре перемішати, приправити сіллю й перцем.

5. Прямокутну форму змастити вершковим маслом, влити підготовлену масу, розрівняти і притрусити рештою сиру.

6. Духовку розігріти до 180 °С. Запекати 30–40 хвилин до золотистої скоринки.

РИС БАСМАТІ



КУКУРУДЗА



КУРЯЧИЙ САЛАТ З БАКЛАЖАНАМИ В ЛАВАШІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 куряче філе
- 1 баклажан
- 3 середні помідори
- 1 пучок руколи
- 2 ст. ложки олії
- 1 ст. ложка соєвого соусу
- 1 зубчик часнику

Для подачі:

- лаваш

**Час приготування:**

20 хв. + 30 хв. для настоювання олії

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб баклажани не гірчили, треба покласти нарізані кружальця у велику кількість підсоленої холодної води, залишити на 10–15 хвилин, потім злити воду і добре обсушити паперовим рушником.



1. Зубчик часнику почистити, злегка розчавити площиною ножа. Олію змішати з соєвим соусом, додати часник і дати настоятися 30 хвилин.

2. Куряче філе злегка відбити, змастити олією з соєвим соусом, обсмажити на сковороді-гриль або звичайній сковороді на середньому вогні з обох боків до золотистої скоринки.

3. Баклажани порізати кружальцями

завтовшки 5–7 мм і добре перемішати з рештою олії з соєвим соусом. Так само обсмажити їх на сковороді-гриль або звичайній сковороді на середньому вогні з обох сторін до золотистої скоринки.

4. Курку нарізати тонкими скибочками, помідори — невеликими шматочками, змішати все з баклажанами. У лист лаваша порційно загорнути приготований салат, додаючи руколу.

ЛАВАШ ТОНКИЙ



ПЕНЗЕЛЬ КУХОННИЙ



ЯЙЦЯ ПО-ШОТЛАНДСЬКИ

**Порцій:**

4 шт.

**Інгредієнти:**

- 400 г яловичого фаршу
- 5 яєць
- 1 ч. ложка гірчиці
- 1/3 ч. ложки меленого мускатного горіха (опційно)
- 1/2 пучка петрушки
- борошно, панірувальні сухарі
- сіль

**Час приготування:**

20 хв. + 40 хв. на запікання + час на відварювання яєць

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для більш дієтичної страви слід узяти перепелині яйця і курячий фарш.



1. Чотири яйця зварити накруто й почистити. Листочки петрушки подрібнити. Одне яйце збити виделкою до однорідної консистенції.

2. У фарш додати гірчицю, мускатний горіх і петрушку, посолити, добре вимішати 2–3 хвилини, розділити на чотири частини.

3. Кожну порцію фаршу скачати в кульку і приплеснути долонею, щоб вий-

шов круглий млинець завтовшки 7–8 мм. Яйце обваляти в борошні і викласти в центр млинця, загорнути і обліпити фарш довкола яйця. Обваляти в борошні, яйці і панірувальних сухарях, викласти на деко, застелене пергаментним папером.

4. Духовку розігріти до 180 °С. Запекати 30–40 хвилин до золотистої скоринки. Подавати теплими або холодними.

ГІРЧИЦЯ ФРАНЦУЗЬКА ЗЕРНИСТА



ЯЙЦА ПЕРЕПЕЛИНИ



СИРНИЙ ДЕСЕРТ (ЧИЗКЕЙК) У СКЛЯНЦІ

**Порцій:**

8–10 порцій

**Інгредієнти:**

- 150 мл молока
- 200 г цукру
- 400 г сиру
- 200 г сметани
- 1 середній апельсин
- 20 г желатину
- 100 г печива «Марія»
- 50 г грецьких горіхів

Для подачі:

- вишневе варення

**Час приготування:**

40 хв. + 4 год. на застигання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для пікніка готуйте десерт у невеликих баночках з герметичними кришками.



1. Желатин залити 120 мл холодної води. З апельсина за допомогою дрібної терки зняти цедру і вичавити сік.

2. Горіхи підсушити на сковороді, печиво поламати на великі шматки. Печиво разом із горіхами подрібнити блендером на дрібні крихти.

3. Молоко прогріти на середньому вогні, порціями додавати цукор, щоразу розмішуючи, щоб він розчинився. Зняти з вогню, додати желатин і розмішувати до повного

розчинення желатину.

4. У чаші блендера сполучити сир, сметану, молочно-желатинову суміш, цедру і сік апельсина, пюриувати до однорідної консистенції.

5. У порційні форми викласти шар подрібненого печива, зверху залити сирною масою, поставити в холодильник на 3–4 години до застигання. Коли як десерт застигне, викласти зверху шар варення.

ПЕЧИВО «МАРІЯ»



ДЖЕМ ВИШНЕВИЙ



КАВУНОВИЙ ЛИМОНАД

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 кг м'якоті кавуна
- 1/2 склянки лимонного соку
- 1/2 склянки цукру

**Час приготування:**

15 хв. + час на охолодження

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

На пікнік не забудьте взяти чарівні соломинки, які додадуть лимонаду нових смаків.



1. Для приготування сиропу в сотейнику змішати цукор і півтори склянки води, на середньому вогні довести до кипіння, періодично помішуючи, вимкнути й охолодити до кімнатної температури.

2. З м'якоті кавуна вибрати насіння і пюриувати її блендером. Змішати кавун, лимонний сік і сироп, поставити в холодильник на кілька годин.

МІНЕРАЛЬНА ВОДА НЕГАЗОВАНА



ЧАРІВНІ СОЛОМИНКИ





1. Контейнер з кришкою для зберігання та заморожування
2. Фініки сушені
3. Сосиски «Дитячі»
4. Печиво цукрове з карамельним принтом «Чемпіон»
5. Печиво затягне Mini Maria
6. Печиво затягне з білим шоколадом Snowballs
7. Дитячі вологі серветки
8. Яблучний сік прямого віджиму
9. Вода для приготування дитячого харчування та пиття «Бebік»
10. Томатний сік з м'якоттю
11. Сирок глазурований з кокосом.
12. Яблучні чипси Гренні Сміт
13. Жувальні цукерки «Ведмедики».
14. Сир плавлений

СПОКУСЛИВА ПРОХОЛОДА

У ріжку і в чашці, на паличці і між двома печивами, з молочних продуктів і веганські — здається, невдалих заморожених десертів просто не існує! Ми зібрали в одному матеріалі різні жанри холодних пригощань: завжди популярне класичне морозиво і його м'яку версію — традиційне італійське семіфредо, яке готують із жирних вершків і яєчних жовтків для особливо ніжної текстури. А у найспекотніші дні в нагоді стануть рецепти крижаного сорбе — фруктового або агідного льоду, який чудово освіжає.



СЕМІФРЕДО З МАЛИНОЮ І ФІСТАШКАМИ

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- 2 яйця
- 4 яєчні жовтки
- 1/2 склянки цукрової пудри
- 1 3/4 склянки вершків жирністю 30 %
- 100 г очищених фісташок
- 200 г малини

Для подачі:

- малина
- фісташки

**Час приготування:**

30 хв. + 6 год. на охолодження

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Щоб семіфредо зручніше було виймати з форми і нарізати, треба дістати десерт із морозилки і залишити на 5 хвилин при кімнатній температурі.



1. Глибоку прямокутну форму застелити харчовою плівкою.

2. Фісташки підсушити на сухій сковороді і крупно посікти.

3. У вогнетривкій посудині змішати яйця, жовтки, цукрову пудру. Поставити на водяну баню і готувати, постійно помішуючи, доки суміш загусне до консистенції густої сметани. Зняти з водяної бані і помі-

шувати, доки суміш охолоне.

4. Вершки збити до стану стійкої піни. Акуратно порціями ввести вершки, горіхи і малину в яєчну суміш.

5. Отриману масу вилити в підготовлену форму, накрити харчовою плівкою і поставити в морозилку на 5–6 годин для застигання. Подавати, прикрасивши малиною й горішками.

ЯЙЦЯ КУРЯЧІ



ПЛІВКА ДЛЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



КАОВОЕ МОРОЗИВО

**Порцій:**

6–7 порцій

**Інгредієнти:**

- 300 г згущеного молока з цукром
- 2 ст. ложки розчинної кави
- 500 мл вершків жирністю не менше як 30 %

Для подачі (опційно):

- кавові зерна
- листочки м'яти

**Час приготування:**

20 хв. + час на охолодження

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо ви використовуєте міксер, то починайте збивати вершки на найнижчій швидкості і поступово її збільшуйте.



1. Згущене молоко розігріти, всипати каву і розмішувати, доки вона розчиниться. Охолодити до кімнатної температури і поставити в холодильник на одну годину.

2. Попередньо охолоджені вершки збити до стійкої піни. Невеликими порціями акуратно ввести вершки у згущене молоко, перемішуючи до однорідної консистенції.

3. Отриману масу викласти у форму або в контейнер (можна порційно), які можна заморозувати. Накрити харчовою плівкою й акуратно рукою притиснути плівку до поверхні морозива так, щоб між плівкою і морозивом не було повітря.

4. Поставити в морозилку мінімум на 6 годин до застигання. Подавати, прикрасивши кавовими зернами і листочками м'яти.

КАВА РОЗЧИННА



КАВОВІ ЗЕРНА В ШОКОЛАДІ



ПЕРСИКОВЕ СОРБЕ З БАЛЬЗАМІЧНИМ ОЦТОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 8 персиків
- 3/4 склянки коричневого цукру
- 2 ст. ложки бальзамічного оцту

**Час приготування:**

20 хв. + час на охолодження й заморожування

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Сорбе можна зберігати в морозилці 2–3 тижні.



1. З персиків зняти шкірку, видалити кісточку, пюриувати їх блендером і поставити в холодильник.

2. Для приготування сиропу склянку води довести до кипіння, додати цукор, вимкнути вогонь і розмішувати, доки розчиниться цукор. Охолодити до кімнатної температури.

3. Змішати пюре, бальзамічний оцет, си-

роп і готувати в морозивниці згідно з інструкцією, після цього перекласти у форму для заморожування. Якщо морозивниці немає, масу слід перекласти у форму для заморожування, поставити її в морозилку на 2 години і кожні 15–20 хвилин перемішувати.

4. Накрити форму харчовою плівкою і поставити в морозилку на 2–3 години.

ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ



БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ ІЗ ЧОРНИЦЕЮ

