

freeco

#1 (11) BECHA 2016



РЕЦЕПТ | 7
НА СТОРІНЦІ



2 **Сніданок:**
здорова звичка

12 **Постуємо по-українськи**

18 **Великодні приготування**

22 **Піца: секретні матеріали**

31 **Готуємо у мультиварці**

39 **Шоколадна спокуса:**
брауні

ЗАКУСКИ

6 Гранола з мигдалем, насінням і
сухофруктами

7 Гречані пластівці з йогуртом



8 Сендвічі з тунцем
і авокадо

10 Мафіни з куркою,
шпинатом і сиром

13 Гарбузова ікра

СУПИ

14 Пісний борщ
із чорносливом

34 Цибулевий суп

ОСНОВНІ СТРАВИ

9 Фрітата з гарбузом
і сиром фета

15 Голубці з гречкою і грибами

16 Вареники з пісного заварного
тіста з квашеною капустою

25 Тісто для піци

26 Соуси для піци

27 Піца з в'яленими помідорами
й оливками

28 Піца з тунцем і каперсами

29 Піца з селямі і
запеченим перцем

30 Піца з грибами й кукурудзою

33 Манна запіканка з горіхами

35 Філе білої риби з суфле
з моркви і броколі



36 Свиняча корейка,
запечена у фользі

37 Рагу з м'ясним фаршем
і овочами

НАПОЇ

Яблучно-шпинатний смузі

5 Ягідний кисіль

ДЕСЕРТИ

17 Великодня паска

19 Заварна сирна паска

20 Маковий пиріг зі
сметаниним кремом

38 Брауні з кеш'ю

40 Буряковий брауні з мигдалем



fresco

1 (11) ВЕСНА 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



СНІДАНОК: ЗДОРОВА ЗВИЧКА

Як день почнеш — так його і проведеш: правильний сніданок додає енергії і продуктивності. А ще допомагає дотримуватися плану здорового харчування, уникати зайвих перекусів і, нарешті, позитивно впливає на стан здоров'я та зовнішній вигляд. То яким має бути корисний сніданок, що дає наснагу?



Найважливіший прийом їжі на день

На тому, що снідати потрібно, наголошують дієтологи і гастроентерологи, але однаково більшість із нас обмежується ранковою чашкою кави. А знайти вранці трохи часу для їжі — неодмінна умова для підтримання здоров'я і справжній порятунок від синдрому «до обіду від мене користі мало».

Сніданок забезпечує організм усім потрібним для активації фізичних і розумових процесів

Також доведено, що повноцінний сніданок зменшує спокусу перекусити жирною і нездоровою їжею протягом дня і слугує запорукою вдалого перебігу дієти чи схуднення. Якщо вранці обмежитися лише напоєм, є величезний ризик компенсувати відсутність сніданку ситною вечерею (і непомітно набрати від 2 до 7 кг на рік, навіть дотримуючись збалансованого раціону).

Повноцінний сніданок дозволяє контролювати вагу тіла

А ще знижує ризик захворювань на цукровий діабет та виникнення проблем у діяльності серцево-судинної системи. І, звичайно, суттєво підвищує енергію й активність протягом дня.

Складники здорового сніданку

Продукти повинні в достатній кількості містити потрібні для нормального функціонування організму вітаміни і мінерали, обов'язково — вуглеводи, клітковину, білок і невелику кількість рослинних жирів.



білок і невелику кількість рослинних жирів.

Дієтологи рекомендують вживати за сніданком від 25 % до 50 % добової норми їжі

Особливо важливі вуглеводи, які є джерелом глюкози — основного палива для нашого організму. «Правильність» вуглеводів визначає співвідношення цукру і клітковини у складі продукту. У торті переважає перший показник, а у яблуці, навіть солодкому на смак, — другий. Пере-

трапляючись тривалий час і поступово віддаючи організму глюкозу, ці продукти — джерела корисних «довгих» вуглеводів — підтримують стабільний рівень цукру у крові і загальний тонус. Саме тому цільнозернові крупи, фрукти й овочі, хліб із борошна грубого помелу — традиційні сніданкові продукти, особливо важливі для людей розумової праці, студентів і школярів.

Щоб після «вуглеводного» сніданку не хилило в сон, бажано не комбінувати їх із білковими продуктами

Або можна замінити омлети й котлети на овочі, фрукти чи горіхи.

А ось людям фізичної праці білкова їжа на сніданок, навпаки, сприятиме, додаватиме сил і енергії. Молоко, яйця, нежирне легкозасвоюване м'ясо, як-от індичка чи курятина, — обов'язкові продукти у їхньому раціоні. Клітковина забезпечує відчуття ситості на довгий час, тому її рекомендують споживати щоранку. Її джерела — рослинні продукти, злакові і бобові.

Сніданок можна планувати відповідно до потреб дня

Перед іспитами чи важливими зустрічами краще зосередитися на вуглеводах, активні вихідні почати з яєчні або паштету.

Робота над помилками

Організувати корисний сніданок досить просто, і так само легко піддатися типовим уявленням про здоровий початок ранку. Наприклад, цитрусові не бажано їсти на голодний шлунок — фруктові кислоти у їхньому складі подразнюють слизову оболонку, можуть стати причиною гастритів і алергій.

Зважено слід ставитися і до модних фрешів

У свіжих соках багато цукру і мало клітковини, тому невдовзі після вживання вони посилюють голод і знижу-



ють енергійність. Їх варто комбінувати з білковими чи вуглеводними продуктами або готувати пюре-смузі. Дієтологи також дійшли висновку, що йогурти і кисломолочні напої краще вживати як перекус або ввечері, щоб прискорити травлення і допомогти вивести зайве. Зранку, коли перетравлювати ще немає чого, від цих продуктів користі мало (щоправда, і шкоди від них немає).

Не варто відмовлятися від сніданку через відсутність апетиту чи брак часу

Бажання снідати з'явиться само собою, якщо завести звичку не їсти пізніше за 8 годину вечора і менше,

ніж за 3 години до сну. А демократичніше ставлення до вибору продуктів, планування і бажання зробити своє харчування здоровішим дозволить зробити ранковий прийом їжі звичною справою.

Правильний старт

Теоретично кожен легко наведе приклади корисного сніданку, скажімо, цю роль чудово виконують каші. Якщо перспектива гречки чи манки не надихає, можна звернути увагу на інші способи використання круп і борошна з них. Можна додати вівсяної чи кукурудзяної крупи до тіста на млинці чи оладки, можна спекти кекси-мафіни з ягодами, насінням чи горіхами або ж обрати цільнозерновий хліб.

Чудовий спосіб зробити кашу не такою нудною — приготувати домашню гранолу

Просочені соком чи медовою водою вівсяні пластівці, перемішані з горіхами й сухофруктами та запечені в духовці, — зручний заміник «енергетичним батончикам», смачний і корисний перекус для дітей і дорослих. Задовольнити потреби організму у клітковині допоможуть хумус або арахісова паста.

Дієтологи радять чергувати «вуглеводні» і «білкові» сніданки, наприклад, починати день із домашнього сиру з зеленню, бутербродів із цільнозернового хліба з різноманітними паштетами або відварною курятиною

чи індичкою з обов'язковим додаванням салатної зелені й овочів.

Ідеальна основа сніданку «білкового» сніданку — яйця, курячі або перепелині

Можна приготувати безліч варіантів яєчні й омлету з різними додатками, а для розкішних сніданків вихідного дня зварити яйця методом «пашот» і подати з слабосоленою червоною рибою. Також чудова ідея до сніданку — різноманітні сирні маси зі збитого з подрібненими оливками або зеленню сиру, які можна намастити на хлібці або вживати як самостійну страву. Починати день з корисної страви — маленький щоденний внесок у власне здоров'я. Тож хай корисні сніданки стануть вашою звичкою!



ЯБЛУЧНО-ШПИНАТНИЙ СМУЗИ

**Порцій:**

2–3 порції

**Інгредієнти:**

- 1 яблуко
- 100 г молодого шпинату
- 2 стебла селери
- 2 апельсини
- 1/2 пучка петрушки
- 2 ст. ложки оливкової олії
- яблучний сік або вода

**Час приготування:**

10 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Яблуко почистити від насіння і разом зі стеблами селери крупно порізати. З апельсина вичавити сік.

2. Сполучити в чаші блендера яблуко,

шпинат, селеру, сік апельсина, листочки петрушки, оливкову олію і пюриувати.

3. Розвести яблучним соком або водою до бажаної консистенції й одразу ж подавати.

ОЛІЯ ОЛИВКОВА EXTRA VERGINE TOSCANO IGP



СІК ЯБЛУЧНИЙ ПРЯМОГО ВІДЖИМУ



ГРАНОЛА З МИГДАЛЕМ, НАСІННЯМ І СУХОФРУКТАМИ



Порцій:
5–6 порцій



Інгредієнти:

- 2 склянки вівсяних пластівців
- 1 склянка мигдалевої стружки
- 1/3 склянки гарбузового насіння
- 1 склянка сухофруктів (ізюму, журавлини, порізаної кураги)
- 1/3 склянки кокосової стружки (опційно)
- 1 ст. ложка ванільного цукру
- 1/2 ч. ложки кориці
- 1/4 ч. ложки солі
- 4 ст. ложки меду
- 2 ст. ложки олії



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



Рівень складності:
простий



Порада:

Гранолу можна зберігати в герметично закритій банці або контейнері до 1 місяця.



1. Духовку розігріти до 150 °С, деко застелити пергаментним папером.
2. Змішати вівсяні пластівці, мигдалеву стружку, гарбузове насіння, кокосову стружку, ванільний цукор, корицю й сіль.
3. У соуснику, постійно помішуючи, прогріти мед з олією до однорідної консистен-

ції, додати в підготовлену суміш і добре перемішати.

4. Викласти на деко рівним шаром і запікати в духовці 30 хвилин.

5. Остудити, змішати з сухофруктами. Подавати з теплим молоком або йогуртом.

ПЛАСТИВЦІ ВІВСЯНІ



МЕД НАТУРАЛЬНИЙ КВІТКОВИЙ СОНЯШНИКОВИЙ



ГРЕЧАНІ ПЛАСТІВЦІ З ЙОГУРТОМ



Порцій:
4–5 порцій



Інгредієнти:

- 2 склянки гречаних пластівців
- 2 склянки питного йогурту
- 4 ст. ложки цукру
- 2 дрібки солі

Для подачі:

- сезонні ягоди і фрукти
- листочки м'яти



Час приготування:
10 хв. + ніч для настоювання



Рівень складності:
простий



Порада:
Можна замінити цукор медом або улюбленим варенням.



1. Змішати гречані пластівці, йогурт, цукор і сіль.
2. Розкласти отриману суміш порційно в склянки або піали, заповнюючи їх на три

чверті, і поставити на ніч у холодильник.

3. Викласти зверху нарізані фрукти та/або ягоди, прикрасити листочками м'яти.

ПЛАСТІВЦІ ГРЕЧАНІ



ЙОГУРТ ПИТНИЙ НАТУРАЛЬНИЙ 1 %



СЕНДВІЧ ІЗ ТУНЦЕМ І АВОКАДО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 г тунця у власному соку
- 1 невелике авокадо
- 1 невеликий огірок
- 4 листки салату
- 1/2 пучка кропу
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 8 скибок тостового хліба (краще з висівками)
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Перед подачею сендвіч можна скропити оливковою олією і злегка обсмажити з обох боків на сковороді-гриль.



1. З авокадо видалити кісточку, почистити від шкірки, нарізати тонкими пластинами, полити лимонним соком. Огірок нарізати тонкими кружечками, кріп посікти.

2. З тунця злити рідину, додати оливкову олію, розім'яти виделкою, додати кріп,

приправити сіллю й перцем, добре перемішати.

3. На скибочку хліба покласти листок салату, зверху викласти шарами тунець, пластинки авокадо, кружечки огірка. Накрити другою скибкою хліба.

ТУНЕЦЬ НАТУРАЛЬНИЙ



ХЛІБ ТОСТОВИЙ ВИСІВКОВИЙ



ФРІТАТА З ГАРБУЗОМ І СИРОМ ФЕТА

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 300 г гарбуза
- 1 велика червона солодка перчина
- 1 невелика цибулина
- 1 зубчик часнику
- 1/2 перцю чилі
- 100 г фети
- 2 яйця
- 100 мл молока
- 1 ч. ложка меленого коріандру
- 1 ч. ложка меленої зіри
- олія
- кінза
- сіль

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб приготувати дієтичний варіант, треба не обсмажувати, а запекти фрітату в духовці, розігрітій до 170 °C, до золотистої скоринки.



1. Гарбуз, цибулю і часник почистити, у солодкого перцю і перцю чилі видалити насіння і плодоніжки. Гарбуз, солодкий перець і цибулю нарізати дрібними кубиками, чилі і часник посікти.

2. Цибулю обсмажити на середньому вогні на олії до прозорості, додати гарбуз, солодкий перець і готувати 2–3 хвилини, періодично помішуючи.

3. Додати чилі і часник, приправити

коріандром і зірою, добре перемішати. Викласти зі сковороди на паперові рушники, щоб стік зайвий жир.

4. Збити яйця з молоком, злегка посолити, додати овочеву суміш, покрити фетою і добре перемішати.

5. У сковороді розігріти олію, вилити підготовлену суміш, обсмажити з обох боків до золотистої скоринки. Подавати, притрусивши дрібно посіченою кінзою.

СИР ФЕТА



ПЕРЕЦЬ ЧЕРВОНИЙ СОЛОДКИЙ



МАФІНИ З КУРКОЮ, ШПИНАТОМ І СИРОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 склянки борошна
- 2 яйця
- 1 ч. ложки розпушувача
- 50 г вершкового масла
- 100 г сиру
- 100 г відвареної курятини
- 200 г шпинату
- 1 склянка молока
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв. + 30 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Металеві і керамічні форми для запікання попередньо слід змастити вершковим маслом, силіконові форми змащувати не потрібно.



1. Шпинат помити і видалити товсті стебла. Покласти шпинат у широку каструлю, додати 3 ст. ложки води, поставити на середній вогонь і проварити протягом 2 хвилин до м'якості, періодично помішуючи. Промити холодною водою, добре відтиснути і дрібно порізати.

2. Масло розплавити, сир натерти на тертці, курку дрібно нарізати. Борошно з розпушувачем просіяти кризь сито.

3. В окремій мисці змішати яйця, молоко, розплавлене масло, злегка збити, приправити сіллю й перцем. Додати шпинат, курку, сир і добре перемішати.

4. Порціями всипати борошно, щоразу добре перемішуючи.

5. Духовку прогріти до 180 °С. Розкласти приготовлену масу у формочки для мафінів або просто в порційні форми і випікати 25–30 хвилин до утворення рум'яної скоринки.

ФОРМА СИЛІКОНОВА



СИР ГАУДА





1. Чай чорний цейлонський 2. Йогурт питний «Злаки» 3. Сосиски «Дитячі» 4. Сік яблучно-виноградний прямого віджиму 5. Плавлений сыр «Асорті» 6. Глазуровані злакові кульки «Дуо» 7. Сирок глазурований з полуницею 8. Сирок ванільний 9. Горіхова паста з какао 10. Печиво зтяжне «Міні Марія» 11. Круасан з начинкою 12. Джем вишневий 13. Йогурт з персиком 14. Мюслі з сухофруктами та гарбузовим насінням 15. Кава натуральна мелена Aroma e Gusto

ПОСТУЄМО ПО-УКРАЇНСЬКИ

Відмова від певних продуктів і фізичне очищення у сприятливий період року — важливі складники посту. Легкий його перебіг забезпечить фокусування на корисних, смачних і доречних у рамках правил страв. А ідеї й рецепти варто шукати в традиційній українській кухні, адже наші предки вміли постувати зі смаком.



Що й коли: особливості пісного раціону

Великий піст, який цього року починається 14 березня, має найсуворіші правила харчування. Скажімо, за сорок днів, які він триває, лише двічі можна вживати рибу — на Благовіщення (7 квітня) і у Вербну неділю (24 квітня). Для м'ясних і молочних продуктів, яєць, птиці, тваринних жирів і навіть фастфуду взагалі немає місця. Натомість слід зосередитися на овочевих, круп'яних стравах, додати до раціону більше молодого зелені, соління, пісний хліб, гриби, горіхи, пити компоти, морси і квас. Узагалі, канонічний піст вимагає по понеділках, середах і п'ятницях уживати холодні страви, а вівторок і четвер — це дні варених страв. Споживати олії і виноградні вина можна лише в суботу й неділю. Виняток становлять найсуворіші дні великого посту — перший і останній тижні перед Великоднем, коли досвідчені постувальники взагалі переходять на самі лише воду й хліб. Проте від цих правил можна відступати залежно від витривалості, стану здоров'я і фізичної активності та обирати найкомфортніший режим постування.

З українським акцентом: що приготувати у піст

Українська кухня дуже розмаїта, і пісних страв у ній теж достатньо. У перший день посту випікали хлібці на воді — жиляники, які, за повір'ям, додають стійкості в посту. Їх намащували хріном

або вживали з соліннями і їли на сніданок або вечерю. Також варто готувати пісні борщі — червоний із чорносливом чи білими грибами або весняний зелений із молодого щавлю, кропиви, з додаванням лободи і листя буряку. Найпопулярніша українська страва — вареники — має безліч пісних варіацій: із картоплею, грибами, маком, консервованими вишнями, капустою тощо.

Урізноманітнити меню можна за допомогою несолодких пиріжків на пісному тісті, гречаників, дерунів, варіацій вінегрету, пісних налисників і голубців, різних каш із додаванням грибів, капусти, овочів. Популярна також овочева ікра з запечених моркви чи буряку, пропущених крізь м'ясорубку і заправлених олією та спеціями. На десерт можна запекти яблука з горіхами й медом або зробити пиріг, замочити горіхи в меді і начинити ними чорнослив або приготувати кисіль.

Суть посту — в очищенні душі, свідомості й тіла, тому він стосується не лише кулінарних обмежень. Дотримання правил посту може допомогти відновити здоров'я. Адже взимку на органи травлення випадає багато випробувань: жирна ситна їжа, десерти, алкоголь, низька фізична активність... Перехід на легкі для засвоєння рослинні продукти забезпечує органам травлення бажану відпустку, і тіло спрямовує ресурси на самовідновлення. У результаті ми маємо набагато здоровіший вигляд і самопочуття.

ГАРБУЗОВА ІКРА

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 600 г гарбуза
- 2 морквини
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 ст. ложка томатної пасты
- 1/2 пучка петрушки
- 1 ст. ложка цукру
- олія
- сіль, чорний мелений перець

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо немає блендера, після відварювання овочі можна добре розім'яти виделкою або протерти крізь сито.



1. Гарбуз і моркву почистити, крупно нарізати, відварити до готовності, злити воду і пюриувати блендером.

2. Цибулю і часник почистити і дрібно посікти. У сковороді на середньому вогні розігріти олію, обсмажити цибулю до прозорості, додати томатну пасту і готувати ще 1–2 хвилини, постійно помішуючи.

3. Додати в сковороду овочеве пюре, часник і цукор, добре перемішати, зменшити вогонь і тушувати 6–7 хвилин, періодично помішуючи. Посолити і поперчити, додати дрібно посічене листя петрушки, добре перемішати. Подавати ікру теплою або холодною.

ПАСТА ТОМАТНА



СІЛЬ МОРСЬКА



ПІСНИЙ БОРЩ ІЗ ЧОРНОСЛИВОМ



Порцій:
5–6 порцій



Інгредієнти:

- 1 велика картоплина
- 1 середній буряк
- 1 середня морква
- 1 невеликий корінь петрушки
- 1 велика цибулина
- 100 г консервованої квасолі
- 100 г капусти
- 8–10 шт. чорносливу
- 3 зубчики часнику
- 1 ст. ложка томатної пасту
- 300 мл бурякового соку
- 3 лаврових листки
- 5 горошин духмяного перцю
- 5 горошин чорного перцю
- 1 ст. ложка цукру
- олія
- сіль, чорний мелений перець



Час приготування:

45 хв. + 60 хв. на відварювання
буряка + 60 хв. на настоювання



Рівень складності:

простий



Порада:

Якщо немає соковитискача, буряковий сік можна купити там, де роблять свіжовитиснуті соки.



1. Буряк відварити до готовності, почистити і нарізати середнім кубиком. Картоплю, моркву, цибулю, корінь петрушки, часник почистити. Картоплю порізати середніми кубиками, цибулю подрібнити, часник посікти. Моркву і корінь петрушки порізати дрібними кубиками або натерти на крупній тертці. Капусту пошаткувати.

2. Картоплю залити 1,3 л холодної води, довести до кипіння, додати лавровий лист, горошини духмяного і чорного перцю, зменшити вогонь і готувати 15 хвилин.

3. Тимчасом у сковороді на середньому вогні розігріти олію, обсмажити цибулю до прозорості, додати моркву і корінь петрушки, обсмажити ще 2–3 хвилини. Додати

томатну пасту, цукор і обсмажувати 1 хвилину, постійно помішуючи. Влити 50 мл бурякового соку, зменшити вогонь і тушкувати 2–3 хвилини.

4. Чорнослив залити окропом, залишити на 1–2 хвилини, добре промити і крупно нарізати.

5. У каструлю з картоплею додати засмажку, квасолі, капусту, чорнослив і решту бурякового соку. Довести до кипіння, зменшити вогонь і готувати 15 хвилин.

6. Посолити, поперчити, додати часник і посічену петрушку. Вимкнути вогонь, накрити кришкою і дати настоятися щонайменше одну годину.

ЧОРНОСЛИВ



КВАСОЛЯ НІЖНА В БІЛОМУ СОУСІ



ГОЛУБЦІ З ГРЕЧКОЮ І ГРИБАМИ

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- середня головка капусти
- 1 склянка гречки
- 300 г свіжих печериць
- 1 цибулина
- 2 морквини
- 1 жменя сушених білих грибів
- олія
- сіль, мелений чорний перець

**Час приготування:**

30 хв. + 40 хв. на варіння гречки +
30 хв. на тушкування

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Якщо немає сушених грибів, для тушкування можна використати овочевий бульйон, а для начинки — консервовані стерилізовані гриби.



1. Сушені гриби обшпарити окропом, добре промити, залити ще раз 300 мл окропу і залишити настоюватися. Гречку відварити на повільному вогні до готовності.

2. Капусту розібрати на листки, відварити їх у киплячій підсоленій воді до м'якості, остудити і злегка відбити молоточком товсті прожилки.

3. Цибулю і печериці почистити і дрібно порізати. У сковороді на середньому вогні розігріти олію і обсмажити цибулю

з грибами до золотистого кольору. Додати гречку, приправити сіллю й перцем, добре перемішати. Загорнути начинку в капустяне листя. Викласти голубці в каструлю з товстим дном або глибоку сковороду.

4. Грибний бульйон процідити, гриби промити і дрібно порізати, змішати з морквою, викласти рівним шаром на голубці, залити грибним бульйоном і тушкувати під кришкою на повільному вогні 30 хвилин.

КРУПА ГРЕЧАНА ОРГАНІЧНА



ШАМПІНЬЙОНИ СТЕРИЛІЗОВАНІ



ВАРЕНИКИ З ПІСНОГО ЗАВАРНОГО ТІСТА З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ



Порцій:
6–7 порцій



Інгредієнти:

- 2 склянки борошна
- 400 г квашеної капусти
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 1 ст. ложка томатної пасту
- 1 ч. ложка солодкого меленого перцю
- 3 лаврових листки
- олія
- сіль, чорний мелений перець



Час приготування:

40 хв. + 45 хв. на тушкування
і вистигання капусти



Рівень складності:
середній



Порада:

Перед подачею можна притрусити вареники смаженою цибулею.



1. 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 грудочок. Викласти на робочу поверхню, притрушену борошном, і вимісити тісто. Покласти тісто в миску, накрити рушником або харчовою плівкою.

2. Квашену капусту добре відтиснути і дрібно порізати. Цибулю і моркву почистити, моркву натерти на крупній тертці, цибулю дрібно посікти.

3. У сковороді на середньому вогні розігріти олію, обсмажити цибулю до прозорості, додати моркву і смажити ще 2–3 хвилини. Додати томатну пасту, добре перемішати, додати капусту, солодкий

мелений перець і обсмажувати 1 хвилину, постійно помішуючи. Влити 200 мл гарячої води, додати лавровий лист, зменшити вогонь і тушувати під кришкою протягом 30 хвилин, періодично помішуючи і додаючи потроху води. Поперчити і, якщо треба, посолити. Викласти начинку зі сковороди й охолодити.

4. На притрушеній борошном робочій поверхні розкочати тісто в пласт завтовшки 2 мм, склянкою або спеціальною висічкою вирізати кружальця. На них викласти начинку і зліпити вареники.

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

ЛИСТ ЛАВРОВИЙ



ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ МЕЛЕНИЙ



ЯГІДНИЙ КИСІЛЬ



Порцій:
4–5 порцій



Інгредієнти:

- 200 г замороженої полуниці
- 200 г замороженої смородини
- 2 апельсини
- 1 паличка кориці
- 7–8 шт. гвоздики
- 2/3 склянки цукру
- 4 ст. ложки крохмалю



Час приготування:
20 хв.



Рівень складності:
простий



Порада:
Кисіль можна подавати як самостійний напій або використовувати як теплий соус, наприклад, до сирних або манных запіканок.



1. Ягоди помити і розморозити при кімнатній температурі. Протерти ягоди крізь сито, з апельсинів вичавити сік.

2. Ягідну макуху покласти в каструлю, залити 1 л води, додати корицю і гвоздику. На середньому вогні довести суміш до кипіння, вимкнути вогонь, накрити кришкою і дати настоятися 15–20 хв. Компот

процідити, повернути на середній вогонь, розчинити цукор, додати ягідне пюре і сік апельсина.

3. У 200 мл холодної води додати крохмаль і розмішати до повного розчинення. Тонкою цівкою влити крохмаль у каструлю з компотом і готувати 1 хвилину, постійно помішуючи.

СМОРОДИНА ЧОРНА ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



ПОЛУНИЦЯ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



ВЕЛИКОДНІ ПРИГОТУВАННЯ

Пекти класичну паску і готувати сирну паску, малювати писанки і фарбувати крашанки — ці прості й змістовні приготування до свята Великодня століттями допомагали заводити сімейні ритуали та відчуті наближення весни. Залучайте дітей і починайте створювати традиції своєї родини. Бажаємо вам Світлого Великодня!



ВЕЛИКОДНЯ ПАСКА



Порцій:

6–8 порцій



Інгредієнти:

- 250 мл молока
- 50 г свіжих дріжджів
- 200 г цукру
- 8 жовтків
- 1 дрібка шафрану (опційно)
- 200 г вершкового масла
- 900 г борошна
- 50 г родзинок
- 50 г кураги
- 50 г фундука (або інших горіхів)
- 1 лимон

Для глазурі:

- 2 білки
- 100 г цукру

Для прикрашання:

- горіхи
- сухофрукти
- цукати



Час приготування:

40 хв. + 3 год. на піднімання тіста + 40 хв. на випікання



Рівень складності:

простий



1. Шафран залити 3 ст. ложками гарячої води.

2. Молоко підігріти до 30 °С, розчинити в ньому дріжджі, додати 1 чайну ложку цукру і 200 г борошна, добре перемішати, накрити рушником і поставити в тепле місце. Опара має збільшитися удвічі, на це треба близько 30 хвилин.

3. Жовтки розтерти з цукром. В опару додати жовтки, м'яке вершкове масло кімнатної температури, воду з шафраном і ретельно перемішати. Замісити тісто, порціями додаючи решту борошна. Накрити рушником, поставити в тепле місце на 60 хвилин.

4. Ізюм замочити в гарячій воді на декілька хвилин, злити воду, обсушити папе-

ровим рушником. Курагу нарізати середнім кубиком, горіхи подрібнити. З лимона зняти цедру за допомогою дрібної тертки.

5. Ізюм, курагу, горіхи й цедру додати в тісто, ретельно вимісити. Накрити рушником, поставити в тепле місце на 60 хвилин.

6. Форми змастити вершковим маслом, викласти тісто на 1/3 висоти форми. Дати тісту ще раз підійти у формі протягом 30 хвилин.

7. Випікати в розігрітій до 170 °С духовці 30–40 хвилин.

8. Для глазурі білки збити з цукром у міцну піну. Готові теплі паски змастити глазур'ю, прикрасити горіхами, сухофруктами або цукатами.

КУРАГА



ФУНДУК



ЗАВАРНА СИРНА ПАСКА

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 800 г сиру
- 200 мл вершків
- 200 г вершкового масла
- 4 яйця
- 1 2/3 склянки цукру
- 1 ст. ложка ванільного цукру
- 100 г світлого ізюму
- 100 г почищеного мигдалю
- 1 лимон

**Час приготування:**

45 хв. + 24 год. на прес

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Якщо немає спеціальної форми для паски, можна скористатися друшляком або, наприклад, новим вазоном для квітів. Головне, щоб у формі був отвір чи отвори, куди стікатиме зайва рідина.



1. Сир протерти крізь сито. Ізюм залити окропом, залишити на кілька хвилин, промити холодною водою і обсушити паперовим рушником. Очищений мигдаль подрібнити. З лимона зняти цедру за допомогою дрібної тертки.

2. Відокремити жовтки від білків, жовтки розтерти з цукром, додати вершки і добре прогріти на водяній бані, постійно помішуючи.

3. Сполучити яєчну суміш, сир, м'яке вершкове масло, ванільний цукор, цедру, ізюм і мигдаль. Ретельно перемішати до однорідної консистенції.

4. Форму для сирної паски застелити двома шарами марлі, викласти сирну масу, закрити краями марлі і поставити під гніт у холодильник на 24 години. Готову паску прикрасити цукатами, сухофруктами або горіхами.

СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 9 %



ІЗЮМ СВІТЛИЙ



КРАШАНКА

Покрашені в один тон яйця традиційно фарбували, відварюючи у цибулевому лушпинні, іноді прив'язуючи листочки зацвілого квітки для отримання декоративних світлих відбитків. Також можна використовувати харчові барвники і отримати крашанки червоного, зеленого, жовтого кольорів.

КРАПАНКА

Візерунок із кольорового горошку наносять за допомогою крапель воску та поетапного фарбування яйця у різні кольори. Починають із найсвітлішого тону, наносять крапки воском і знову фарбують, повторюючи цикл скільки треба разів, щоб дійти до найтемнішого із запланованих кольорів. Потім яйце кладуть у теплу воду чи духовку, і коли віск розм'якне, його обережно витирають м'якою тканиною.

ДРЯПАНКА

На зафарбоване у темний колір яйце олівцем наносять орнамент і потім гострим предметом — голкою, шилом або цвяхом — продрапують лінії. Ця техніка дозволяє створити тонкі й вишукані мереживні візерунки. Щоб яйце було на вигляд привабливіше і яскравіше, його можна натерти олією.

ПИСАНКА

Складні символічні візерунки, складна тонка і багатоколірна робота — через це писанки вважаються справжніми витворами мистецтва. Для початку на яйці розмічають майбутній візерунок, потім спеціальним інструментом — писачком — наносять гарячий віск та фарбують яйце поетапно, поступово переходячи до найтемніших кольорів.

ПІЦЦА: СЕКРЕТНІ МАТЕРІАЛИ

Традиційна італійська страва — одна з найпопулярніших у світі. Її обожнюють дорослі і діти, її подають у багатьох ресторанах світу. І, як будь-яку традиційну страву, смачну піцу можна приготувати вдома, залучивши до справи дітей. А наші поради допоможуть наблизити її смак до ідеального.



1 Готуємо основу

У самій Італії ледь не кожен господар піцерії має власний рецепт приготування піци і, як правило, тримає його в секреті, тому існують різні способи підготовки основи. Класичний варіант — це коли тісто для піци складається з чотирьох головних інгредієнтів: борошно, вода, дріжджі, сіль (рецепти і технологію приготування дивіться на с. 26).

Вибираючи борошно для замісу, краще купувати італійське з маркуванням «00» або «для піци». Якщо такого не знайдеться, можна взяти українське пшеничне вищого сорту. Не менш важливо правильно підготувати воду — її температура має бути +36...38 °C. З термометром це, звісно, легше, але можна перевірити температуру і на дотик — вода повинна бути приємно теплою і не обпикати, якщо вмочити в неї палець.

Замішувати тісто краще вручну, інтенсивно працюючи 7–10 хвилин, поки воно стане однорідним і еластичним. Після цього можна починати формувати основу. Є різні способи, як це зробити, але швидше й веселіше виходить руками. Так, піцайоло ефектно розкручують тісто у повітрі, ми ж пропонуємо почати з менш віртуозних способів, наприклад, таких:

<https://www.youtube.com/watch?v=eF685-HloAM>
<https://www.youtube.com/watch?v=BiyZoCTB63M>

Для формування краще не викори-



стовувати качалку — вона робить основу щільною і жорсткою.

2 Оливкова олія — покращуємо смак

Один із секретів італійської кухні можна було б сформулювати так: не шкодуйте оливкової олії! Для більшої еластичності її додають у тісто, а щоб покращити смак і збагатити аромат піци, доливають у соус і збризкують піцу перед подачею.

3 Соус має значення

Найчастіше для змащування основи вибирають червоний соус, який не потребує теплової обробки. Його готують із консервованих у власному соку помідорів (без рідини), подрібнених із часником за допомогою блендера, з додаванням солі, перцю й оливкової олії. Щоб зробити смак виразнішим, у соус можна покласти цукор і орегано. Такий соус легко поєднується з різними начин-

ками. До того ж його зручно зберігати: у холодильнику він може стояти близько тижня, а заморожений порціями — понад місяць. Можна також приготувати білий соус, який використовують трохи рідше, але він так само смачний. Роблять його на основі загущених борошном і вершковим маслом вершків. Як саме — дивіться на с. 27.

4 Начинки: хорошого — помірно

Коли йдеться про приготування піци, краще віддати перевагу якості продуктів, а не кількості. Шматочок-сектор готової піци повинен витримувати начинку, не згинатися і не втрачати форму, — тоді баланс між свіжою начинкою і хрустким тістом створить той самий ідеальний смак. Золоте правило — три, максимум чотири продукти одночасно.

5 Піца-сир

Основний піца-сир — це, безумовно, моцарела: її нарізають кружальцями або розтирають на шматочки руками і викладають на основу, змащену соусом. Непівтверді сири, як-от проволоне, натирають на крупній тертці і викладають на соус або притрушують ними начинку зверху. Щоб зберегти аромат твердих сирів — пармезану, гран падано чи пекоріно, їх викладають натертими на вже готову піцу. Блакитні сири складуть компанію овочам або навіть фруктам, наприклад, інжиру.

6 Правила поєднання: що покласти зверху?

Є класичні поєднання, скажімо, найпопулярніша піца «Маргарита» складається тільки з томатного соусу, моцарели і свіжого базиліку.

Узагалі, начинки можна поділити на два типи. Перший — «червоний», із базовим томатним соусом і моцарелою, до них можна додати м'ясну гастрономію, морепродукти, свіжі або обсмажені на грилі овочі. Пікантною таку начинку зроблять оливки, каперси, в'ялені помідори й анчоуси.

Другий тип — «білий»: на основу з тіста з вершковим соусом чи моцарелою з оливковою олією додають

начинку з курки, індички, грибів, різноманітних сирів, навіть запеченої картоплі.

Начинку можна викладати секторами, щоб кожен міг отримати шматок на власний смак. Решта правил обмежуються лише уявою і наявністю продуктів на кухні.

7 Високий градус випікання

В ідеалі піцу печуть кілька хвилин у дров'яній печі з відкритим вогнем при температурі +440...550 °C. Висока температура дає майже неймовірний ефект духмяної хрусткої скоринки і соковитої начинки. Щоб бодай трохи наблизитися до такого



результату в домашніх умовах, радимо розігріти духовку до максимальної температури, покласти туди деко на 10–15 хвилин і далі випікати піцу у горішній частині духовки на перевернутому деко. І пам'ятайте — кожную піцу печуть окремо!

8 Останній штрих: зелень

Кілька листочків базиліку чи щедро розкидана рукола — обирайте зелень, яка є під рукою, і сміливо додавайте зверху, як робить більшість італійських господинь, щоб отримати смачнішу піцу зі свіжими нотками. Для сильнішого аромату зелень рвуть руками, а щоб вона залишалася свіжою, її кладуть на вже готову піцу.

9 Зовнішній вплив: посуд

Тим, хто готовий до експериментів на кухні, варто звернути увагу на спеціальний камінь для духовки. Його розігрівають близько години перед тим, як почати випікати піцу. Камінь поглинає зайву вологу з тіста і забезпечує рівномірний прогрів поверхні.

Серед форм для випікання піци краще обирати темні — вони дужче розігріваються і добре пропікають тісто. І варто завести широку пласку дерев'яну або силіконову лопатку, щоб викладати на деко і знімати піцу. Для подачі зазвичай використовують дерев'яну дошку або велику пласку тарілку, а нарізати піцу на акуратні шматки допоможе спеціальний круглий ніж.

ТІСТО ДЛЯ ПІЦИ

**Порцій:**

800 г — для 4-х піц діаметром 25 см

**Інгредієнти:**

- 450 г борошна + на притрушування робочої поверхні
- 300 мл теплої води
- 1 ч. ложка солі
- 1 ч. ложка сухих дріжджів
- 2 ст. ложки оливкової олії
- олія

**Час приготування:**

15 хв. + 90 хв. для піднімання тіста

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб тісто добре підійшло, треба уникати протягів і гучних звуків.



1. У миску просіяти борошно, додати сіль і дріжджі, перемішати і зробити в центрі заглиблення.

2. Влити в заглиблення воду й оливкову олію, розмішати дерев'яною ложкою або лопаткою, щоб інгредієнти сполучилися.

3. Робочу поверхню притрусити борошном, викласти тісто і місити 5–7 хвилин. Якщо тісто прилипає, підсипати потроху борошна на робочу поверхню.

4. З тіста сформувати кулю і покласти її в миску, змащену олією. Накрити миску харчовою плівкою або рушником і поставити в тепле місце на 1 годину.

5. Розділити тісто на 4 частини, сформувати кулі, покласти на притрушену борошном поверхню на відстані одна від одної, накрити рушником і залишити ще на 20–30 хвилин. Після цього можна робити основу для піци.

ДРІЖДЖІ ХЛІБОПЕКАРСЬКІ



ОЛІЯ ОЛИВКОВА EXTRA VIRGIN



СОУСИ ДЛЯ ПІЦЦИ

**Порцій:**

на 2 піци діаметром 25 см

**Інгредієнти:**

Для червоного:

- 200 г томатів у власному соку (без рідини)
- 1 ст. ложка оливкової олії
- 1 зубчик часнику
- 2 ч. ложки цукру
- 1 ч. ложка сушеного орегано
- сіль, чорний перець

Для білого:

- 1 невелика біла цибулина або 2 цибулі шалот
- 30 г вершкового масла
- 200 мл вершків жирністю 20 %
- 1 ч. ложка борошна
- 1 ч. ложка сушених італійських трав
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

червоний — 5 хв., білий — 10 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Червоний соус. Помідори процідити, зливши зайву рідину, покласти в чашу блендера. Додати крупно порізаний часник, оливкову олію, цукор, орегано і пюриувати. Посолити і поперчити.

2. Білий соус. У сотейнику розплавити вершкове масло, обсмажити дрібно посічену цибулю до прозорості. Додати борошно і обсмажувати 30 секунд, постійно помішуючи, додати трави. Вливати порціями вершки і готувати, помішуючи, доки соус загусне до стану рідкої сметани.

ТОМАТИ РІЗАНИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



ТРАВИ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ



ПІЦЦА З В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ Й ОЛИВКАМИ

**Порцій:**

2 піци діаметром 25 см

**Інгредієнти:**

- 400 г тіста (с. 25)
- 250 г моцарели
- 100 г в'ялених помідорів
- 80 г оливок без кісточок
- червоний соус (с. 26)
- 1/2 пучка свіжого базиліку
- оливкова олія (опційно)

**Час приготування:**

10 хв. + 1 год. 40 хв. на тісто й соус +
20 хв. на випікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Якщо з інгредієнтів вилучити в'ялені помідори й оливки, вийде рецепт класичної піци «Маргарита».



1. Приготувати тісто і червоний томатний соус.

2. Увімкнути духовку на максимальний розігрів.

3. Сушені помідори й оливки вийняти з банок, обсушити паперовим рушником. Помідори нарізати смужками, оливки й моцарелу – кружечками.

4. З тіста витягнути руками або розкачати качалкою основу для піци діаметром 25 см.

5. Змастити основу соусом, відступивши 1,5 см від краю, викласти кружальця моцарели, посипати в'яленими помідорами й оливками.

6. Випікати по одній піці у горішній частині духовки по 10–20 хвилин, доки край зарум'яниться, а начинка почне пузиритися.

7. Подавати одразу, збризнувши оливковою олією і виклавши зверху листочки базиліку.

ТОМАТИ В'ЯЛЕНІ В ОЛІЇ



ОЛИВКИ КРУПНІ ЧОРНІ



ПІЦЦА З ТУНЦЕМ І КАПЕРСАМИ

**Порцій:**

2 піци діаметром 25 см

**Інгредієнти:**

- 400 г тіста (с. 25)
- 250 г свіжої моцарели
- 200 г тунця у власному соку
- 60 г каперсів
- червоний соус (с. 26)
- оливкова олія

Для подачі:

- рукола

**Час приготування:**

10 хв. + 1 год. 40 хв. на тісто й соус +
20 хв. на випікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Якщо каперси в солі, то перед вживанням їх слід добре промити, замочити в холодній воді на 30–40 хвилин, ще раз промити і обсушити паперовим рушником.



1. Приготувати тісто і червоний томатний соус.

2. Увімкнути духовку на максимальний розігрів.

3. Тунець і моцарелу вийняти з рідини, обсушити паперовим рушником, розібрати руками на невеликі шматочки.

4. З тіста витягнути руками або розкачати качалкою основу для піци діаметром 25 см.

5. Змастити основу соусом, відступивши 1,5 см від краю, викласти шар моцарели, зверху шматочки тунця, притрусити каперсами, збризнути оливковою олією.

6. Випікати по одній піці у горішній частині духовки по 10–20 хвилин, доки край підрум'янюється, а начинка почне пузиритися.

7. Подавати одразу, виклавши зверху руколу.

ТУНЕЦЬ ШМАТОЧКАМИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



КАПЕРСИ В МОРСЬКІЙ СОЛІ



ПІЦЦА З САЛЯМІ І ЗАПЕЧЕНИМ ПЕРЦЕМ

**Порцій:**

2 піци діаметром 25 см

**Інгредієнти:**

- 400 г тіста (с. 25)
- 250 г моцарели
- 150 г ковбаси салями
- 100 г запечених солодких перців
- 80 г оливки без кісточок (опційно)
- червоний соус (с. 26)
- 1/2 пучка свіжого базиліку

**Час приготування:**

10 хв. + 1 год. 40 хв. на тісто й соус + 20 хв. на випікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Ковбасу можна замінити обсмаженими на грилі кружальцями баклажанів — це буде вегетаріанський варіант цієї піци.



1. Приготувати тісто і червоний томатний соус.

2. Духовку ввімкнути на максимальний розігрів.

3. Моцарелу, салями, оливки нарізати кружечками, перець — смужками.

4. З тіста витягнути руками або розкачати качалкою основу для піци діаметром 25 см.

5. Змастити основу соусом, відступивши 1,5 см від країв, викласти кружальця моцарели, зверху салями, перці й оливки.

6. Випікати по одній піці у горішній частині духовки по 10–20 хвилин, доки край зарум'яниться, а начинка почне пухиритися.

7. Подавати одразу, виклавши зверху листочки базиліку.

ПЕРЕЦЬ ПЕЧЕНИЙ НА ГРИЛІ



САЛЯМІ «ПОСОЛЬСЬКА»



ПІЦЦА З ГРИБАМИ Й КУКУРУДЗОЮ



Порцій:

2 піци діаметром 25 см



Інгредієнти:

- 400 г тіста (с. 25)
- 300 г напівтвердого сиру
- 100 г печериць
- 80 г консервованої кукурудзи
- білий соус (с. 26)
- оливкова олія

Для подачі:

- 1 маленька червона цибулина (опційно)
- 1 ст. ложка лимонного соку (опційно)
- 1/2 пучка петрушки



Час приготування:

10 хв. + 1 год. 40 хв. на тісто й соус + 20 хв. на випікання



Рівень складності:

середній



Порада:

Кукурудзу можна замінити зеленими оливками.



1. Цибулю нарізати тонкими півкільцями, злегка пом'яти рукою, залити лимонним соком і перемішати.

2. Приготувати тісто і білий соус.

3. Увімкнути духовку на максимальний розігрів.

4. Гриби нарізати тонкими пластинами, сир натерти на крупній тертці.

5. З тіста витягнути руками або розкачати качалкою основу для піци діаметром 25 см.

6. Змастити основу соусом, відступивши 1,5 см від краю, викласти шар сиру, зверху гриби, посипати кукурудзою, збризнути оливковою олією.

7. Випікати по одній піці у горішній частині духовки по 10–20 хвилин, доки край підрум'яниться, а сир розплавиться.

8. Зверху викласти цибулю і посічене листя петрушки, подавати одразу.

КУКУРУДЗА НІЖНА



СИР ГОЛЛАНДСЬКИЙ



ГОТУЄМО У МУЛЬТИВАРЦІ

Мультиварка втілює мрію будь-якої господині — проводити на кухні якнайменше часу. Адже з нею можна спокійно займатися власними справами, забувши про чатування над плитою, щоб страва не пригоріла. Цей чуло-прилад справді може знизити кухонне навантаження, якщо вміло його застосовувати і використовувати максимальну кількість функцій.

Універсальна помічниця

Мультиварку можна назвати технологічною каструлею, яка працює від електрики, вміє контролювати температуру і час приготування їжі. Вона здатна зварити кашу й суп, потушувати овочі і м'ясо, підсмажити картоплю, зробити рибу одночасно з гарніром на пару, спекти шарлотку і простерилізувати банки для заготовок.

Акcesуари дозволяють готувати гарнір і основну страву одночасно

Для цього в мультиварці передбачено різні програми (щонайменше три), які за-

безпечують певні температурні режими.

Функцію відкладеного вмикання оцінять люди, які дорожать часом.

Мультиварка приготує вечерю, доки ви на роботі

Адже вона вимагає мінімум втручання — треба тільки заздалегідь закласти потрібні продукти в чашу і виставити таймер. Автоматизовані кулінарні процеси й універсальність роблять мультиварку незамінним помічником для молодих мам і постійно заклопотаних трудоволіків, вона також істотно полегшує до-



машне приготування страв для новачків на кухні. Тільки уявіть собі — запустивши мультиварку, можна вирушити на прогулянку, сходити в кіно або зустрітися з друзями, і ви однаково отримаєте домашню, свіжу й гарячу страву.

Цей компактний багатофункціональний замітник звичайної плити зручно брати в подорожі

Слід відзначити, що зазвичай страва у мультиварці готується на 20–30 % довше, ніж у звичайній каструлі. Тому,

якщо чекати — це не варіант, можна обрати модель із функцією скороварки. Такий прилад має ще одну перевагу — щільна кришка дозволяє готувати страви у власному соку.

Зручний режим

Будь-яка мультиварка має базові функції, якими найлегше скористатися. Їх можна опанувати за лічені хвилини і тішити домашніх бездоганно приготованими кашами, запіканками, рагу та дивуватися, як це насправді просто. Отже, позаяк мультиварка еволюціонувала з простої рисоварки, то режим, який є майже в кожній моделі, — це приго-



тування розсипчастої каші на воді. Варити її можна з будь-яких круп, для смаку додають не лише сіль, а й трохи вершкового масла.

Окремі мультиварки вміють також готувати молочну кашу. Якщо вибір упав на манну або кукурудзяну крупу дрібного помелу, її краще спочатку витримати 20–30 хвилин у молоці і добре перемішати перед приготуванням, щоб запобігти пригорянню на дні.

Часто окремо виділяють функцію приготування плову, яку вмикають для запікання овочів і приготування м'ясних рагу. Щоб дотриматися класичної технології приготування плову,

можна спочатку овочі і м'ясо обсмажити на відповідному режимі.

Функція пароварки дозволяє одночасно готувати дві страви: гарнір із водою створить потрібні умови для приготування риби чи котлет на «другому ярусі» і сам набере нових смачних ароматів.

Найголовніший режим, заради якого часто купують мультиварку, — тушкування

У ньому прилад може готувати супи й холодець, тушувати капусту, готувати бефстроганов чи оссобоку.

І все завдяки повільному розігріву та помірній температурі, яка імітує режим приготування в печі або на маленькому вогні.

У цьому режимі можна приготувати французький цибулевий суп

Довге тушкування основного продукту з вершковим маслом і наступне повільне варіння у бульйоні забезпечать страві чудовий золотистий колір і вишуканий тонкий смак. М'ясо не обов'язково нарізати — у мультиварці виходить чудова буженина. Однак і часу вона потребує чимало: для початку м'ясо слід замаринувати, потім випікати по 40 хвилин з двох боків і потім залишити на годину в режимі тушкування, — така буженина буде особливо ніжною.

Хліб, домашні пироги, запіканки, кекси і бісквіти — для їх приготування передбачено режим випічки. Проте якщо корж треба підсушити, краще все-таки використовувати духовку.

На кришці мультиварки накопчується конденсат, через який вироби можуть бути вологими

Однак і це може стати перевагою — для приготування шоколадних коржів чи бананового хліба.

Майстер-шеф: додаткові функції

Мультиварки останнього покоління мають набагато більше відрегульованих інженерами режимів

приготування. В окремих моделях є спеціальні кнопки для запуску приготування холодцю, супів-пюре чи попкорну.

Для домашнього хумусу або чилі кон карне підходить режим бобових

А для панакоти і варення задумано відповідний низькотемпературний повільний нагрів у функції «Десерти». До речі, на ньому виходить чудове желе, чизкейки й особливо ніжні запіканки та омлети.

Функція фритюрниці дозволяє розігрівати у чаші велику кількість олії і готувати у ній не лише картоплю фрі, а й, наприклад, пельмені по-китайськи чи фрукти в клярі. Або навіть «хворост» за бабусиним рецептом.

Підігрів можна використовувати для піднімання тіста або приготування йогурту

Якщо, звісно, ваша мультиварка не має відповідного режиму. У найсучасніших моделях є навіть wi-fi, і ними можна керувати за допомогою спеціального додатка для смартфона. Ще він дозволяє мультиваркам «спілкуватися», тобто обмінюватися рецептами через інтернет.

Тож насправді мультиварка може приготувати все, шкода тільки, нарізати продукти вони поки що не вміють.

МАННА ЗАПІКАНКА З ГОРІХАМИ

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 2 яйця
- 1 склянка цукру
- 1 склянка манки
- 1 склянка кефіру
- 1 склянка борошна
- 30 г м'якого вершкового масла
- 1 ст. ложка олії
- 50 г подрібнених грецьких горіхів
- 2 ч. ложки ванільного цукру
- 1 ч. ложка розпушувача

Для подачі:

- варення або сезонні ягоди

**Час приготування:**

10 хв. + 30 хв. на настоювання +
40 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Разом з горіхами в запіканку можна додати родзинки або сушену журавлину.



1. Яйця з цукром збити міксером, всипати тонкою цівкою манку, продовжуючи збивати. Додати кефір, перемішати, залишити на 30 хвилин при кімнатній температурі.

2. Додати вершкове масло й олію, ванільний цукор, збити до однорідної консистенції.

3. Додати порціями просіяне борошно з розпушувачем, щоразу добре вимішуючи.

Додати горіхи і добре перемішати.

4. Отриману масу викласти в чашу мультиварки і готувати 40 хвилин у режимі «Випічка».

5. Подавати теплою або холодною, полити зверху варенням або прикрасити сезонними ягодами.

ВАРЕННЯ З ПЕЛЮСТОК ТРОЯНДИ



ДЖЕМ АБРИКОСОВИЙ



ЦИБУЛЕВИЙ СУП



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 1 кг цибулі
- 70 г вершкового масла
- 4 ст. ложки олії
- 1 ст. ложка цукру
- 150 мл білого сухого вина
- 600 мл яловичого бульйону
- сіль, чорний перець

Класична подача:

- багет
- оливкова олія
- 1 зубчик часнику
- 100 г сиру грюер або ементаль

Спрощена подача:

- сухарики
- 1 зубчик часнику
- 100 г напівтвердого сиру



Час приготування:

20 хв. + 1 год. 50 хв. на тушкування



Рівень складності:

простий



Порада:

При смаженні і тушкуванні треба стежити, щоб цибуля не залишалася на стінках чаші, бо вона може підгоріти.



1. Цибулю нарізати півкільцями, покласти в чашу мультиварки, влити олію, перемішати. Зверху викласти шматочки вершкового масла. Ввімкнути режим «Смаження» і готувати 10 хвилин, періодично помішуючи.

2. Додати цукор, перемішати, увімкнути режим «Тушкування» і готувати 1 годину.

3. Влити вино і готувати 5–7 хвилин з відкритою кришкою, щоб випарувався алкоголь. Влити бульйон і готувати ще 40 хвилин. Посолити і поперчити.

5. Класична подача. Шматочки багета (1–2 на порцію) збризнати оливковою олією, підсушити в духовці при температурі 200 °С до золотистого кольору, натерти часником. Суп насипати у вогнетривкий порційний посуд, зверху викласти шматочки багета і притрусити тертим сиром. Запікати в духовці при температурі 180 °С, доки сир розплавиться.

6. Спрощена подача. Сухарики змішати з подрібненим часником. Гарячий суп насипати в тарілки, притрусити тертим сиром і сухариками.

МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ



ОЛІЯ СОНЯШНИКОВА РАФІНОВАНА



ФІЛЕ БІЛОЇ РИБИ З СУФЛЕ З МОРКВИ І БРОКОЛІ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 4 порційних філе білої риби
- 300 г моркви
- 200 г броколі
- 30 г вершкового масла
- 2 яйця
- 2 ст. ложки вершків
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка меленого коріандру
- 1 ч. ложка солодкої паприки
- 3–4 гілочки кропу
- приправа для риби
- олія
- сіль, білий перець



Час приготування:

40 хв. + 40 хв. на приготування в мультиварці



Рівень складності:

простий



Порада:

Суфле можна готувати у формочках для мафінів. Якщо формочки силіконові, їх можна не змащувати олією.



1. Моркву почистити, крупно нарізати і відварити протягом 20–25 хвилин до готовності.

2. Тим часом рибу обсушити паперовим рушником, посолити і поперчити, притрусити приправою для риби, змастити олією. Кожне філе щільно загорнути в кілька шарів харчової плівки.

3. Броколі розібрати на невеликі суцвіття, часник почистити. Броколі й часник подрібнити блендером. Одне яйце злегка збити з вершками, змішати з сумішшю броколі й часнику.

4. З моркви злити воду, каструлю з морквою на 30–40 секунд повернути на маленький вогонь, щоб випарувалася зайва волога.

Викласти моркву в чашу блендера, додати вершкове масло, коріандр і паприку, пюриувати. Приправити сіллю й перцем, додати злегка збите яйце, добре перемішати.

5. Невеликі формочки змастити олією, заповнити кожную морквяним пюре наполовину, зверху викласти шар броколі.

6. У каструлю мультиварки до половини налити води, покласти у воду рибу, вставити насадку для приготування на пару, поставити на неї формочки з суфле, закрити кришку і готувати в режимі «Пароварка» 40 хвилин.

7. Рибу звільнити від плівки, викласти на тарілку, прикрасити гілочками кропу. Суфле можна подавати просто у формочках.

ПРИПРАВА ДО РИБИ



ПЛІВКА ДЛЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



СВИНЯЧА КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕНА У ФОЛЬЗІ



Порцій:
4–5 порцій



Інгредієнти:

- 1 кг свинячої корейки
- 2 ст. ложки діжонської гірчиці
- 1 ст. ложка рідкого меду
- 1 ст. ложка олії
- сіль, чорний перець



Час приготування:
5 хв. + 1 год. на запікання



Рівень складності:
простий



Порада:
Перед запіканням можна додати до м'яса кілька гілочок розмарину або чебрецю.



1. Гірчицю, мед і олію змішати до однорідної консистенції.

2. Корейку посолити, поперчити і натерти гірчичною сумішшю. М'ясо щільно

загорнути в кілька шарів фольги.

3. Готувати в режимі «Запікання» або «Випічка» протягом 1 години.

ФОЛЬГА АЛЮМІНІЄВА



ГІРЧИЦЯ «ФРАНЦУЗЬКА
ЗЕРНИСТА»



РАГУ З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ І ОВОЧАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 г м'ясного фаршу (яловичина або яловичина + свинина)
- 400 г замороженого овочового асорті
- 400 г томатів у власному соку
- 1 велика цибулина
- 2 зубчики часнику
- 1 ст. ложка прованських трав
- 2 ч. ложки цукру
- 1/2 пучка петрушки
- 1 ст. ложка олії
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

15 хв. + 40 хв. на тушкування

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Це рагу можна подавати як соус до пасти.



1. Цибулю почистити, дрібно посікти, покласти в чашу мультиварки, додати олію, ввімкнути режим «Смаження» і обсмажити цибулю до прозорості.

2. Додати фарш і обсмажувати ще 5–7 хвилин з відкритою кришкою, періодично помішуючи і розбиваючи грудки.

3. Додати помідори з соком, овочі, прованські трави, цукор, добре перемішати. Ввімкнути режим «Тушкування» на 40 хвилин.

4. Приправити сіллю й перцем, додати потовчений часник і дрібно нарізані листочки петрушки.

ПРОВАНСЬКІ ТРАВИ



СУМІШ ОВОЧІВ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



МАКОВИЙ ПИРІГ ЗІ СМЕТАННИМ КРЕМОМ

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 1/3 склянки маку
- 1/2 склянки вершків 10 %
- 200 г масла
- 100 г цукру
- 300 г борошна
- 3 яйця
- 1,5 ч. ложки розпушувача
- 100 мл апельсинового соку
- цедра з одного апельсина

Для крему:

- 1 склянка жирної сметани
- 1/2 склянки цукрової пудри

**Час приготування:**

20 хв. + 60 хв. на замочування маку + 60 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Пиріг можна прикрасити свіжими ягодами, сухофруктами або горіхами.



1. Для крему збити міксером сметану з цукровою пудрою і поставити в холодильник.

2. Масло вийняти з холодильника. Мак залити вершками і залишити при кімнатній температурі на 1 годину.

3. З апельсина зняти цедру за допомогою дрібної тертки. Змішати цедру, розм'якле масло, цукор і збити міксером. Додати по одному яйця, щоразу збиваючи в однорідну масу.

4. Влити сік апельсина, молоко з маком і добре перемішати. Додати порціями попередньо просіяне з розпушувачем борошно і міксером на низькій швидкості замісити однорідне тісто.

5. Чашу мультиварки змастити вершковим маслом, притрусити борошном і влити тісто. Поставити чашу в мультиварку і ввімкнути режим «Випічка» на 1 годину.

6. Пиріг охолодити, вийняти з чаші, змастити зверху сметанним кремом.

ВЕРШКИ 10 %**СМЕТАНА 20 %**

ШОКОЛАДНА СПОКУСА: БРАУНІ

Брауні — улюблений десерт нью-йоркських кав'ярень — має кілька легенд про походження. Романтична легенда приписує рецепт кондитеру Томасу Брауну, який створив десерт на честь своєї коханої-креолки. Саме тому теплий шоколадний колір обов'язковий для десерту. Для цього в брауні завжди кладуть більше шоколаду, ніж борошна. Решта — це відкритий простір для фантазії: за класичним рецептом брауні — це бісквіт, але він може бути і печивом, і мусом, і святковим тортом.



БРАУНІ З КЕШ'Ю

**Порцій:**

15–20 шт.

**Інгредієнти:****Для тарта:**

- 170 г вершкового масла
- 130 г шоколаду
- 2/3 ст. какао-порошку
- 1 1/2 склянки цукру
- 1 склянка борошна
- 1 ч. ложки розпушувача
- 2 ч. ложки ваніліну
- 4 яйця
- 3/4 склянки подрібнених кеш'ю

**Час приготування:**

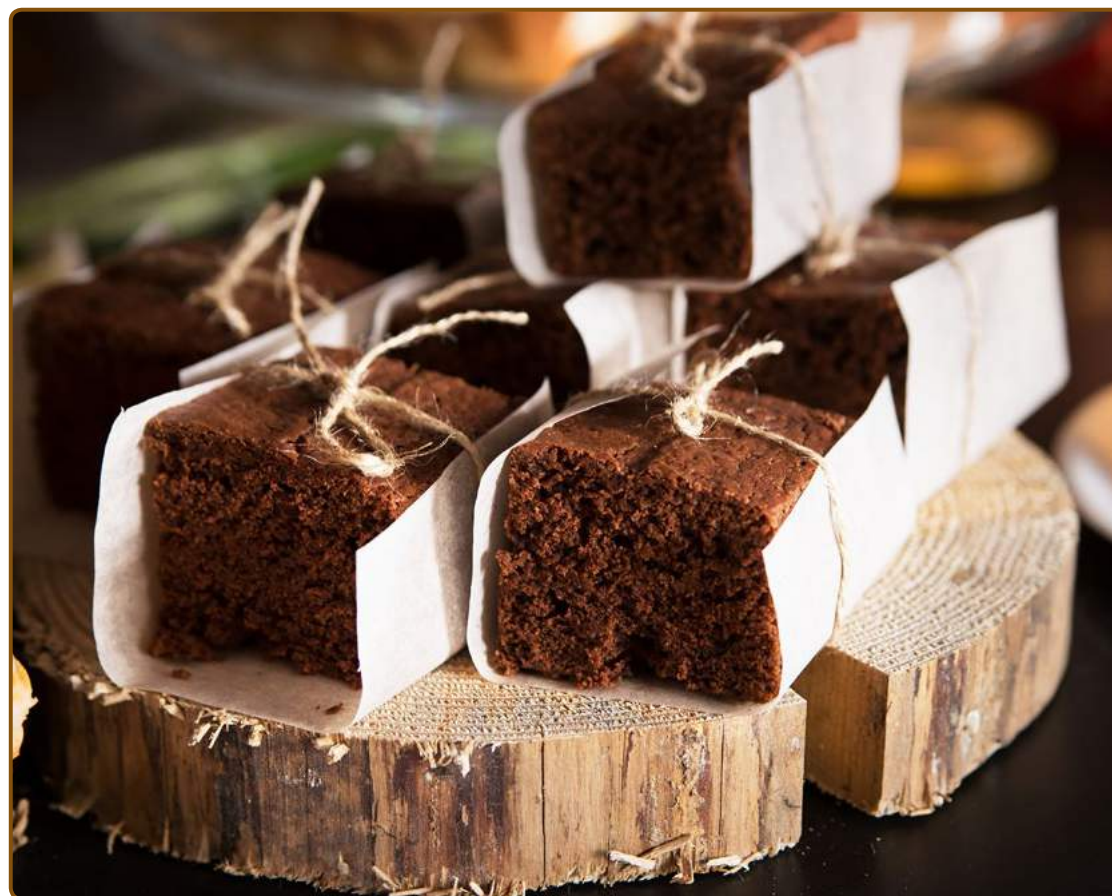
20 хв. + 45 хв. на випікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб перевірити готовність, треба проткнути брауні в центрі дерев'яною шпажкою або зубочисткою. Якщо шпажка залишилася сухою і чистою, десерт готовий.



1. У велику миску всипати просіяне борошно, какао-порошок, цукор, розпушувач, ванілін і добре перемішати.

2. На водяній бані у скляній або металевій мисці розтопити шоколад із вершковим маслом, зняти з водяної бані і залишити на кілька хвилин. По одному вбити в шоколад яйця, щоразу перемішуючи до однорідної консистенції.

3. Додати шоколадну суміш у миску з сухими інгредієнтами і перемішати до однорідної консистенції. Додати подрібнені горіхи і ретельно перемішати.

4. Духовку розігріти до 180 °С. Прямокутну форму розміром 20х30 см змастити вершковим маслом. Викласти приготовлену суміш у форму, запікати протягом 40–45 хвилин. Охолодити і нарізати на квадрати.

КЕШ'Ю



ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ



БУРЯКОВИЙ БРАУНІ З МИГДАЛЕМ

**Порцій:**

15–20 шт.

**Інгредієнти:**

- 500 г буряку
- 100 г вершкового масла
- 200 г чорного шоколаду
- 60 г очищеного мигдалю
- 200 г коричневого цукру
- 3 яйця
- 100 г борошна
- 25 г какао-порошку

**Час приготування:**15 хв. + 90 хв. на запікання буряку +
30 хв. на випікання брауні**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб почистити мигдаль від шкірки, треба залити його окропом і залишити хвилин на п'ять. Злити гарячу воду, залити холодною і залишити горіхи ще на пару хвилин. Повторити процедуру з гарячою і холодною водою. Після цього варто натиснути двома пальцями на горіх, і шкурка легко відокремитися від нього.



1. Духовку розігріти до 180 °С. Буряк загорнути у фольгу і запікати протягом 90 хвилин. Охолодити, почистити і нарізати середнім кубиком.

2. Шоколад поламати на шматочки. Мигдаль і шоколад блендером подрібнити на крупні крихти.

3. У чашу блендера скласти буряк, нарізане кубиками холодне вершкове масло і подрібнити до однорідної консистенції. У великій мисці сполучити бурякову і шоколадно-горі-

хову суміші і добре перемішати.

4. В окрему миску розбити яйця, додати цукор і збити міксером до густої піни. Порціями вмішати збиті яйця у буряково-шоколадну суміш. Додати просіяне борошно і какао-порошок, акуратно перемішати.

5. Духовку розігріти до 180 °С. Прямокутну форму розміром 20х30 см змастити вершковим маслом. Викласти приготовлену суміш у форму, запікати в духовці 25–30 хвилин. Брауні охолодити і нарізати на квадрати.

МИГДАЛЬ



ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ

