

fireSCO

4 (10) ЗИМА 2015–2016



РЕЦЕПТ | 9
НА СТОРІНЦІ



2 **Бажання змін: ідеї для сучасного новорічного столу**

11 **Банош – чоловіча справа**

13 **День кохання: вечерея на двох**

19 **Суп-пюре: готуйте у негоду, годуйте при нагоді!**

26 **На користь справи: бізнес-ланч**

37 **Зимовий бал цитрусових**

3 **ЗАКУСКИ**
Форшмак



5 Відварний язик з соусом із тунця

14 Тости з вершковим сиром і слабосоленою сьомгою

32 Міні-кіші з беконом і сиром

САЛАТИ

4 Салат із червоної капусти з апельсинами

15 Салат з камамбером і грушею

30 Салат із пекінської капусти з дайконом

31 Салат із пасты з тунцем і анчоусами

СУПИ

22 Крем-суп із броколі з сиром

23 Крем-суп з картоплі й печериць

24 Суп із кореня селери з м'ятою

25 Суп-пюре з червоної сочевиці

ОСНОВНІ СТРАВИ

6 Лазанья з лососем і шпинатом

7 Запечена свиняча грудинка з медово-імбирним соусом

8 Овочева запіканка «Рататуй»

12 Банош зі шкварками

16 Курка, запечена з оливками і лимоном



17 Гарбуз, запечений із розмарином і апельсином

33 Червоний карі з куркою і стручковою квасолею

34 Перлотто з гарбузом

ДЕСЕРТИ

9 Імбирне печиво

18 Шоколадний мус

35 Кокосове печиво (макаруни)

38 Тарт із лимонним курдом і швейцарською меренгою

39 Апельсинові мафіни з маком

40 Мандариново-імбирне желе



fresco

4 (10) ЗИМА 2015–2016

Над номером працювали:

Вікторія Болотова

Євгенія Лебедева

Катерина Лучіна

Денис Мохнач

Емілія Приткіна

Ярина Цимбал

Ольга Цимбалюк

Пишіть нам на адресу:

fresco@fuzzy.ua

Гарячі лінії контролю якості продуктів:

0 (800) 30 02 01 –

ТМ «Премія»

0 (800) 30 00 23 –

ТМ Premiya Select



БАЖАННЯ ЗМІН: ІДЕЇ ДЛЯ СУЧАСНОГО НОВОРІЧНОГО СТОЛУ

Новий рік — свято традиційне, особливо у ставленні до їжі. У кожній сім'ї десятиріччями прискіпливо відбирали найпрекрасніші, найдивовижніші і найсмачніші рецепти, створюючи досконалу колекцію. Бо саме у новорічну ніч віриться в дива і так хочеться здійснити хоча б одне диво, наприклад, гастрономічне.

Так само роками не змінюється просте правило: новорічний стіл має бути розкішним і вгинатися від частування, щоб наступні 12 місяців господарів чекали удача і достаток. «Як зустрінеш Новий рік — так його і проведеш». Ми з повагою ставимося до цієї прикмети і переконані, що делікатеси та нові страви, варті ввійти до сімейної скарбниці рецептів, упевнено впишуться у ваше новорічне меню. Ми ретельно і з любов'ю підібрали оригінальні новорічні рецепти, які урізноманітнять застілля та підготують якісні приємні зміни на краще наступного року. І все це — без зайвих зусиль на кухні, адже свято має насамперед приносити задоволення.



ФОРШМАК

**Порцій:**

5–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 оселедець (2 філе)
- 3 яйця
- 1 невелике зелене яблуко
- 1 невелика цибулина
- 50 г вершкового масла
- 100 г очищених креветок (опційно)
- 1/2 ч. ложки цукру
- 1 ст. ложка лимонного соку
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв. + 1 год. на охолодження

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Форшмак подають із тостами з чорного хліба або на кружечках вареної картоплі, притрусивши зеленою цибулею.



1. Креветки покласти в окріп, довести до кипіння і відкинути на друшляк.

2. Яйця відварити накруто, очистити і крупно нарізати.

3. Оселедець почистити від шкіри і кісток, крупно порізати. Яблуко й цибулю почистити, крупно нарізати.

4. Змішати підготовлені інгредієнти, додати розм'якшене вершкове масло, подрібнити блендером в однорідну масу або пропустити крізь м'ясорубку і ретельно перемішати.

5. Додати цукор і лимонний сік, посолити й поперчити, перемішати. Поставити в холодильник на 1 годину.

МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ, 73 %



КРЕВЕТКИ ОЧИЩЕНІ ВАРЕНО-МОРОЖЕНІ



САЛАТ ІЗ ЧЕРВОНОЇ КАПУСТИ З АПЕЛЬСИНАМИ

**Порцій:**

4–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 середній качан червоної капусти
- 1 велика морквина
- 100 г подрібнених грецьких горіхів
- 2 апельсини
- 100 г грецького йогурту
- 5–6 гілочок зеленого базилику
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб капуста стала м'якшою, після шатківниці її треба добре пом'яти руками.



1. Капусту дрібно пошаткувати. Моркву почистити і нарізати дрібною соломкою. Апельсин почистити від шкірки і плівки, крупно нарізати. Листочки базилику подрібнити.

2. Для заправки змішати йогурт, оливко-

ву олію, базилік і горіхи, приправити сіллю й перцем.

3. Сполучити капусту, моркву і заправку, добре перемішати. Викласти салат на тарілку, притрусити шматочками апельсина і прикрасити листочками базилику.

ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ



ОЛИВКОВА ОЛІЯ EXTRA VIRGIN



ВІДВАРНИЙ ЯЗИК З СОУСОМ ІЗ ТУНЦЯ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 яловичий язик
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 4–5 лаврових листків
- 5–6 горошин чорного перцю
- 5–6 горошин духмяного перцю

Для соусу:

- 250 г майонезу
- 100 г консервованого тунця
- 1 ч. ложка гірчиці

**Час приготування:**

15 хв. + 3,5 год. на відварювання язика

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

У соус можна додати дрібно нарізані каперси.



1. Язик покласти в окріп, довести до кипіння, зняти піну і зменшити вогонь до мінімуму.

2. Покласти в каструлю очищені цибулю й моркву, лавровий лист, чорний і духмянний перець. Варити 3–3,5 години до готовності. Солити язик треба, коли він майже готовий.

3. Перекласти язик у холодну воду на 4–5 хвилин і очистити білу шкірку.

4. З тунця злити рідину і розім'яти виделкою. Додати майонез і гірчицю, добре перемішати.

5. Язик тонко нарізати і подавати з соусом.

ТУНЕЦЬ ШМАТОЧКАМИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



МАЙОНЕЗ «НІЖНИЙ»



ЛАЗАНЬЯ З ЛОСОСЕМ І ШПИНАТОМ

**Порцій:**

4–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 35 г вершкового масла
- 1 стебло цибулі порей
- 400 г бейбі шпинату
- 2 зубчики часнику
- 400 г філе лосося
- 300 г твердого сиру
- 8–10 листів лазаньї
- 5–6 гілочок кропу

Для соусу бешамель:

- 75 г вершкового масла
- 75 г борошна
- 850 мл молока
- сіль, приправа для риби

**Час приготування:**

40 хв. + 30 хв. на запікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Лосось можна замінити іншою червоною морською рибою, наприклад, сьомгою або фореллю.



1. Для приготування соусу бешамель розплавити у сковороді вершкове масло і обсмажити в ньому борошно 1–2 хвилини до золотистого кольору. Порціями додавати молоко, постійно помішуючи, готувати до загустіння соусу, зняти з вогню.

2. Лосось нарізати кубиками по 1 см. Порей очистити і нарізати тонкими кружечками. Часник очистити і подрібнити.

3. У сковороді розплавити 15 г вершкового масла, на середньому вогні обсмажити порей 3–4 хвилини, додати шпинат і готувати ще 1–2 хвилини до розм'якшення шпинату, додати часник, зняти з вогню. Викласти в друшляк і акуратно відтиснути зайву рідину.

4. На 10 г вершкового масла протягом 2–3 хвилин обсмажити лосось.

5. Листи лазаньї відварити згідно з інструкцією на упаковці.

6. Духовку розігріти до 170 °С. Прямокутну форму для запікання змастити вершковим маслом.

7. На дно форми викласти рівним тонким шаром соус бешамель, зверху третину листів лазаньї. На них викласти половину порею зі шпинатом, третину лосося, третину соусу бешамель, який залишився, притрусити тертим сиром. Повторити шари лазаньї, порею зі шпинатом, лосося, соусу й сиру.

8. Зверху викласти решту соусу бешамель і лосось, притрусити тертим сиром і запікати в духовці 20–30 хвилин до золотистої скоринки.

9. Подавати, притрусивши дрібно посіченим кропом.

ЛИСТИ ДЛЯ ЛАЗАНЬЇ



ПРИПРАВА «ДО РИБИ»



ЗАПЕЧЕНА СВИНЯЧА ГРУДИНКА З МЕДОВО-ІМБИРНИМ СОУСОМ

**Порцій:**

6–7 порцій

**Інгредієнти:**

- 1,5 кг свинячої грудинки з ребрами
- 1 цибулина
- 400 г помідорів у власному соку
- 3 зубчики часнику
- 1 ст. ложка тертого свіжого імбиру
- 1 невеликий апельсин
- 4 ст. ложки соєвого соусу
- 2 ст. ложки меду
- червоний гострий мелений перець

**Час приготування:**

50 хв. + 1 год. на маринування + 3 год. 20 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Після тригодинного запікання м'яса під фольгою його можна остудити і поставити в холодильник, а безпосередньо перед подачею продовжити приготування, починаючи з п. 6.



1. Цибулю дрібно нарізати, часник по-дрібнити, імбир натерти на дрібній тертці.
2. У сковороді на олії обсмажити цибулю до прозорості. Влити помідори, довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і готувати 30 хвилин, періодично помішуючи.
3. Додати сік апельсина, мед, соєвий соус, часник та імбир. Готувати ще 5 хвилин, поперчити і пюриувати в блендері.
4. Нарізати грудинку на шматки шириною у 2–3 ребра, змастити соусом, викласти

на деко жирним прошарком догори, накрити фольгою і поставити в холодильник на 1 годину.

5. Духовку розігріти до 160 °С. Накрите фольгою деко поставити в духовку і запікати м'ясо протягом 3 годин.

6. Зняти фольгу, змастити м'ясо зверху соусом. Духовку прогріти до 200 °С і запікати м'ясо ще 15–20 хвилин до золотистої скоринки.

7. Розрізати м'ясо між ребрами на менші шматки, подавати з соусом, що залишився.

ТОМАТИ РІЗАНИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



МЕД АКАЦІЄВИЙ



ОВОЧЕВА ЗАПІКАНКА «РАТАТУЙ»

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 велика червона цибулина
- 2 цукіні
- 2 баклажани
- 3 солодкі перці
- 4 великі помідори
- 3 зубчики часнику
- 4–5 гілочок тим'яну
- цукор
- оливкова олія

Для подачі:

- тим'ян
- базилік

**Час приготування:**

25 хв. + 40 хв. на запікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Як соус до цієї страви підійде песто з томатами.



1. У сковороду додати 1 ст. ложку оливкової олії, нарізану півкільцями цибулю й 1 ч. ложку цукру. Готувати на середньому вогні десь 10–12 хвилин, доки цибуля карамелізується, періодично помішуючи. Викласти цибулю рівним шаром на дно форми для запікання.

2. Баклажани, цукіні, очищений від насіння солодкий перець нарізати кружечками завтовшки 5–7 мм. Викласти овочі в миску, додати 3 ст. ложки оливкової олії, подрібнений часник, приправити сіллю й перцем, добре перемішати.

3. Помідори нарізати кружечками по 5–7

мм і прибрати зайву рідину паперовими рушниками.

4. Форму для запікання, у яку вже викладено цибулю, заповнити по черзі кружечками баклажана, солодкого перцю, цукіні й помідора, як показано на фото.

5. Духовку розігріти до 170 °С. Покласти у форму гілочки тим'яну, накрити фольгою і запікати 30 хвилин. Зняти фольгу і поставити назад у духовку ще на 10 хвилин.

6. Подавати рататуй можна просто у формі, притрусивши листочками тим'яну і прикрасивши листочками базиліку.

ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ



СОУС ПЕСТО З ТОМАТАМИ



ІМБИРНЕ ПЕЧИВО

**Порцій:**

8–10 порцій

**Інгредієнти:**

- 3 склянки борошна
- 1,5 ч. ложки розпушувача
- 0,5 ч. ложки соди
- 0,5 ч. ложки солі
- 1 ст. ложка сушеного меленого імбиру
- 1,5 ч. ложки меленої кориці
- 0,5 ч. ложки меленої гвоздики
- 85 г вершкового масла
- 1 склянка коричневого цукру
- 4 ст. ложки рідкого меду
- 1 яйце
- 1 ч. ложка подрібненої цедри лимона

**Час приготування:**

40 хв. + 3 год. на охолодження тіста

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Вистигле печиво можна притрусити цукровою пудрою або прикрасити глазур'ю.



1. У мисці змішати борошно, розпушувач, сіль, соду, імбир і корицю.

2. Яйця, розм'якшене масло і цукор збити міксером на середній швидкості до однорідної консистенції. Додати мед і лимонну цедру та добре перемішати міксером.

3. Додати в масу сухі інгредієнти і замісити тісто. Розділити тісто на дві частини, загорнути в харчову плівку і поставити в холодильник на 2–3 години.

4. Розігріти духовку до 190 °С. Деко застелити пергаментним папером.

5. Розкачати тісто на притрушеній борошном робочій поверхні в шар завтовшки 7 мм. Вирізати печиво за допомогою спеціальних формочок. Викласти печиво на деко на відстані 2 см один від одного.

6. Випікати в духовці 8–10 хвилин. Вийняти з духовки і перекласти на решітку до повного охолодження.

ПЕРГАМЕНТ ДЛЯ ВИПІКАННЯ



МЕД ГРЕЧАНИЙ





1. Печиво зтяжне з білим шоколадом Snowballs
2. Молочний шоколад з лісовими горіхами в карамелі, родзинками й апельсиновими цукатами
3. Чай китайський чорний байховий листовий з квітами тагетесу
4. Кава натуральна смажена мелена, 100 % робуста
5. Чашка для чаю з сюжетом «Цирк»
6. Книжка розвивальна з наліпками «У країні літер»
7. Горіхова паста з какао
8. Печиво цукрове з карамельним принтом «Чемпіон»
9. Трюфельні перлини
10. Книжка розвивальна з наліпками «У країні цифр»
11. Бельгійські трюфелі
12. Розмальовка «Мандруємо Україною»
13. Вафлі карамельні
14. Буква шоколадна
15. Розмальовка «Пори року»
16. Чай чорний з ароматом крем брюле

БАНОШ — ЧОЛОВІЧА СПРАВА

Запашний і ситний банош — кулінарна візитівка Карпат — чудово підкріплює і відновлює сили у зимові холоди. Непримхлива традиційна страва має, однак, власні секрети приготування.



Справжня історія баношу ховається десь у Карпатах, а гуцульська легенда нагадує радше анекдот. Згідно з ним, страву готували у найскрутніші часи, коли в хаті залишалися тільки старі вершки (корови були в усіх) та борошно. Кашею з цих двох інгредієнтів дружина годувала газду, якого звали Банош, і примовляла: «Їж, Банош, їж, Банош».

Насправді подібну страву готували ще у Давньому Римі — з пшениці-полби. І лише з появою у Європі завезеної з Південної Америки кукурудзи рецепт прибрав сучасного вигляду.

Банош, як і все, пов'язане з вівчарством, вважається чоловічою справою і має «доходити» на справжньому вогні, щоб набрати спокусливого димного аромату. У кожному поважному гуцульському дворі обов'язково є місце для приготування баношу, адже це все-таки щоденна страва, яка досі буває на столі двічі-тричі на тиждень.

Традиційно банош базується на кукурудзяній крупі різного помелу, від грубого до тонкого

Від мамалиги і поленти, зварених на воді, його відрізняє саме другий складник: банош варять на жирних триденних домашніх вершках або сметані.

Головний же секрет — повільне приготування на помірному вогні. Спочатку розігрівують вершки, потім поступово додають крупу, постійно помішуючи суміш

дерев'яною ложкою в одному напрямку. Коли банош загусне, вогонь зменшують і залишають страву «доходити» до 6 годин. Тонкий помел крупи, звісно, істотно скорочує цей термін і дозволяє приготувати банош навіть у домашніх умовах.

Для смаку в уже готову страву перед подачею додають бринзу, шкварки, печеню або підсмажку з білих грибів

Найближчі родичі баношу — мамалига та північно-італійська полента. В обох випадках це кукурудзяна каша, настільки щільна, що її можна різати ножем або вощеною ниткою і вживати замість хліба. Дешева й поживна, така каша популярна серед гірських народів із незалежним духом — її готують не лише в Карпатах, а й у Альпах та на Кавказі. Вона є в раціоні грузинів, абхазців, адигів, а осетинська її назва взагалі перекладається як «шматок, щоб не вмерти». Мамалигу теж подають до столу зі сметаною і бринзою, часом її кришать у миску з гарячим молоком або кладуть на хлібці, підсмажуючи скибки на смальці чи вершковому маслі. Так само можна використовувати поленту, хоча її зазвичай обирають для вишуканих страв. Приготовлену з крупи тонкого помелу середньо-розсипчасту кашу можна подавати до страв, які потребують делікатного гарніру, наприклад, до запеченої качки, овочового рагу, ніжних котлет із кролика.

БАНОШ ЗІ ШКВАРКАМИ

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 склянка кукурудзяного борошна
- 2 склянки сметани
- 2 склянки молока
- 250 г бринзи
- 300 г сала
- 2 ч. ложки цукру
- сіль, олія
- чорний перець (опційно)

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для грибного додатку слід гриби з цибулею обсмажити на олії на середньому вогні до золотистого кольору.



1. У казані або глибокій сковороді з товстим дном довести до кипіння сметану й одну склянку молока. Додати сіль, цукор і тонкою цівкою всипати кукурудзяне борошно. Добре перемішати до однорідної консистенції.

2. Зменшити вогонь до мінімуму, додати ще одну склянку молока і готувати 20–25 хвилин, постійно помішуючи в один бік дерев'яною ложкою.

3. Для шкварок сало нарізати середнім кубиком. У сковороді розігріти трохи олії і обсмажити сало до золотистої хрусткої скоринки.

4. Бринзу нарізати кубиками або покрити.

5. Розкласти банош по тарілках, притрусити бринзою і шкварками, за бажанням приправити перцем.

СМЕТАНА, 20 %



ОЛІЯ СОНЯШНИКОВА РАФІНОВАНА



ДЕНЬ КОХАННЯ: ВЕЧЕРЯ НА ДВОХ

У День святого Валентина закоханим простіше сказати одне одному головні слова, навіть якщо вони у шлюбі вже не один десяток років. Не варто нехтувати приємною нагодою виявити свої почуття дорогій людині, і не обов'язково словами. Час, проведений разом, приготовлена з душею вечеря не менш романтичні і зворушливі, ніж перше освідчення в коханні. Ми пропонуємо вам рецепти для чарівної вечері в день закоханих — вишукані, елегантні, з приголомшливим смаком. Їх легко і приємно готувати самому, а надто удвох, створивши на власній кухні повну ніжних натяків атмосферу свята закоханих.



ТОСТИ З ВЕРШКОВИМ СИРОМ І СЛАБОСОЛОНОЮ СЬОМГОЮ

**Порцій:**

6 тостів

**Інгредієнти:**

- 100 г вершкового сиру
- 1–2 ч. ложки лимонного соку
- 1 ст. ложка посіченої зеленої цибулі
- 6 тонких смужок слабосоленої сьомги
- 1 ст. ложка каперсів
- багет
- сіль, чорний перець
- оливкова олія

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо це каперси в солі, то їх треба попередньо замочити на 15–20 хвилин у холодній воді, кілька разів промити і обсушити паперовим рушником.



1. Вершковий сир змішати з дрібно посіченою цибулею-шніт (можна замінити звичайною зеленою цибулею), лимонним соком, приправити сіллю й перцем.

2. Духовку розігріти до 160 °С. Шматочки багета викласти на деко, збризнути олив-

ковою олією і підрум'янити в духовці до золотистої скоринки.

3. Тости намастити сиром, зверху викласти смужку сьомги і каперси, прикрасити гілочкою кропу.

СЬОМГА СЛАБОСОЛОНА



КАПЕРСИ В МОРСЬКІЙ СОЛІ



САЛАТ З КАМАМБЕРОМ І ГРУШЕЮ



Порцій:
2–3 порції



Інгредієнти:

- 1 головка камамберу
- 1 невелика груша
- 1/2 пучка листового салату
- 1/2 пучка руколи
- 1 жменя грецьких горіхів
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 ч. ложки бальзамічного оцту
- 1/2 ч. ложки м'якої гірчиці
- сіль



Час приготування:
15 хв.



Рівень складності:
простий



Порада:

Листя салату не варто різати ножем — краще рвати його руками, так воно збереже соковитість і буде привабливіше на вигляд.



1. Камамбер розрізати на невеликі сегменти. Грушу почистити, видалити серцевину і нарізати часточками.

2. Для заправки змішати оливкову олію, гірчицю і бальзамічний оцет, злегка збити і

приправити сіллю.

3. Викласти на тарілку листя салату, руколу, шматочки камамберу, часточки груші, притрусити горіхами і полити заправкою.

СИР КАМАМБЕР



БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ З МАЛИНОЮ



КУРКА, ЗАПЕЧЕНА З ОЛИВКАМИ І ЛИМОНОМ



Порцій:
2–4 порції



Інгредієнти:

- 4 курячі стегенця
- 1 лимон
- 150 г зелених оливок
- 1 цибулина
- 150 мл бульйону
- олія
- сіль, чорний перець
- петрушка



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



Рівень складності:
простий



Порада:
Зелені оливки можна замінити чорними за бажанням.



1. Стегенця промити, обсушити паперовим рушником, посолити і поперчити.

2. Цибулю почистити, нарізати кільцями, викласти рівним шаром на дно форми для запікання. Лимон нарізати тонкими кружальцями.

3. У сковороді розігріти трохи олії і обсмажити стегенця до золотистої скоринки

з обох боків, почавши з того, де шкіра.

4. Перекласти стегенця на цибулю у форму для запікання. Зверху викласти кружечки лимона й оливки, влити бульйон.

5. Духовку розігріти до 170 °С. Стегенця запікати протягом 25–30 хвилин. Перед подачею притрусити дрібно посіченою петрушкою.

ОЛИВКИ ЗЕЛЕНІ



ОЛИВКИ КРУПНІ ЧОРНІ



ГАРБУЗ, ЗАПЕЧЕНИЙ ІЗ РОЗМАРИНОМ І АПЕЛЬСИНОМ

**Порцій:**

2 порції

**Інгредієнти:**

- 400 г гарбуза
- 1 апельсин
- 4 зубчики часнику
- 3–4 гілочки розмарину
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

15 хв. + 30 хв. на маринування +
40 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Свіжий розмарин можна замінити сушеним набором «Італійські трави». Запечений гарбуз можна подавати як гарнір до риби чи птиці або як самостійну страву.



1. Гарбуз почистити і нарізати кубиками по 2 см. Половину апельсина нарізати кружальцями, з другої половини витиснути сік. Зубчики часнику трохи розчавити. Листочки розмарину відірвати від стебел.

2. Змішати в мисці гарбуз, часник, розмарин, оливкову олію, сік апельсина, посо-

лити, поперчити і залишити маринуватися при кімнатній температурі на 30 хвилин.

3. Перекласти гарбуз у форму для запікання, полити рештою маринаду, зверху викласти кружальця апельсина.

4. Духовку розігріти до 170 °С. Запекати гарбуз до готовності приблизно 40 хвилин.

ТРАВИ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ



ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



ШОКОЛАДНИЙ МУС



Порцій:
2–3 порції



Інгредієнти:

- 100 г чорного або молочного шоколаду
- 4 яйця
- 150 мл вершків жирністю не менше як 33 %
- сіль

Для подачі:

- білий шоколад або кокосова стружка
- листочки м'яти



Час приготування:
20 хв. + 3 год. на охолодження



Рівень складності:
простий



Порада:
Розплавляючи шоколад на паровій бані, стежте, щоб миска не торкалася води.



1. Білки відокремити від жовтків і поставити їх у холодильник.
2. Шоколад поламати на шматочки, покласти в металеву або скляну термостійку миску і розплавити на паровій бані.
3. Зняти шоколад з парової бані, додати жовтки і ретельно перемішати.
4. У вершки додати дрібку солі, збити їх до м'яких піків і порціями акуратно вмішати в шоколадну масу до однорідної консистенції.

5. У білки теж додати дрібку солі, збити їх до м'яких піків і так само порціями акуратно вмішати в шоколадну масу до однорідної консистенції.
6. Розкласти мус у формочки і поставити в холодильник на 2–3 години.
7. Перед подачею притрусити тертим білим шоколадом або кокосовою стружкою, прикрасити листочком м'яти.

ШОКОЛАД ЧОРНИЙ



ШОКОЛАД МОЛОЧНИЙ



СУП-ПЮРЕ: ГОТУЙТЕ У НЕГОДУ, ГОДУЙТЕ ПРИ НАГОДІ!

Зима — пора ситних наваристих супів, які зігрівають душу й тіло. Пропонуємо звернути увагу на ніжні і розмаїті супи-пюре — їхня делікатна текстура зачаровує з першої ложки. А ще це смачний спосіб додати більше овочів у раціон і підтримати імунітет.



1 Посуд – основа неперевершеного смаку

Для приготування супів-пюре підходить каструля з антипригарним покриттям, посуд із товстим дном або казан. У них однаково зручно спершу пасерувати овочі й одразу варити суп, не втрачаючи жодної краплини смаку.

2 Порядок у приготуванні

Якщо дотримуватися технології приготування, суп-пюре буде бездоганим, хай які продукти ви для нього обрали. Отже, перший крок – пасерування, тобто обсмажування овочів (зазвичай цибулі й моркви) та інших продуктів. Другий етап – додаємо основні інгредієнти, рідину (бульйон чи воду) і варимо до повної готовності продуктів. Важлива частина – подрібнення блендером, хоча іноді суп-пюре для особливої ніжності перетирають крізь сито. На цьому етапі страву можна поставити в холодильник, а перед подачею розігріти, додати, якщо треба, вершки і гарнір.

3 Пасерування – запорука багатого смаку

Цибуля, морква і, за бажанням, часник – початок будь-якого супу. Пасерувати їх можна на оливковій чи будь-якій іншій олії, хоча французи віддають перевагу вершковому маслу. Можна змішати олію й масло – отримаєте найкраще від обох продуктів. Також на етапі



пасерування доречно додати томатну пасту, сухі трави, імбир, гострий перець, інші приправи, які, щоб максимально розкрити свій смак, потребують часу для приготування.

4 Головна роль: обираємо продукти

Зазвичай це якийсь один інгредієнт, наприклад, морква, гарбуз, гриби, корінь селери чи пастернаку, цвітна капуста, цибуля порей, запечені помідори або буряк. Якщо овочі недостатньо крохмалисті, у суп кладуть картоплину або загущують його борошном із вершковим маслом – це додає йому шовковистої текстури. Основою можуть бути і бобові – сочевиця, квасоля, горох або нут, до яких добре додати свіжі чи в'ялені помідори, солодкий перець. Узагалі, обмежень немає – сміливо експериментуйте з улюбленими смаками та надихайтесь прикладами інших. Скажімо, французи люблять крем-суп із гарбуза і лісових грибів, італійці – крем-суп з пармезаном і шпинатом, скандинави варять суп із житнім хлібом і лососем.

5 Рідкий елемент

У каструлю з пасерованими овочами й основними інгредієнтами супу зазвичай доливають бульйон. Він може бути м'ясним – для густих супів із бобових чи зимових супів із крупою, рибним – для легких страв із морепродуктами, або овочевим. За кілька хвилин до вливання бульйону в

овочі можна додати трохи білого вина, вермуту або хересу — вони перетворять страву зі звичайної на виняткову. Можна використовувати і звичайну воду — для легких дієтичних варіантів супу-пюре. Рідина має ледь-ледь покривати інгредієнти — тоді її вистачить, щоб приготувати продукти, але суп не стане надто водянистим. Занадто густу страву можна розвести залишками бульйону вже після подрібнення.

6 Зелений дотик
Нарізана зелень приємно урізноманітнює колір і текстуру супу, особливо з овочів чи бобових. Нарізані зелену цибулю, кріп, петрушку, базилік, кінзу у суп-пюре

можна додати одразу ж після подрібнення і обережно перемішати. Варто залишити трохи зелені для прикрашання перед подачею.

7 Останній штрих
Після подрібнення, під час повторного підігріву або безпосередньо перед подачею настає мить кулінарної магії. Наприклад, додати під час подрібнення блендером столова ложка оливкової олії забезпечить супові шовковисту текстуру. Вершки, йогурт, сметана теж збагачують смак, так само як ароматні олії кунжуту, грецьких горіхів чи гарбуза. Глибини й виразності додасть супові лимонний сік, який особливо пасує супам із бобових та суто овочевим.



8 Додати хрусту
Отже, суп готовий, та його можна зробити ще кращим — завдяки гарніру, який має контрастувати з основною частиною страви текстурою і смаком. Наприклад, класичним вважається поєднання солодкуватого супу-пюре з зеленого горошку й червоної ікри або підкопченої червоної риби. Ще суп-пюре часто подають із невеликою порцією пасерованих овочів чи бобів. Згодяться відварні чи свіжі овочі, приготовані м'ясо чи риба, сухарики, насіння соняшнику й гарбуза, кунжут, грінки. Добре смакують горіхи в поєднанні з зеленню і лимонною цедрою. Усі ці додатки можна покласти в тарілку з супом або сервірувати в окремому посуді.

9 Хід наперед: заморожування
Супи-пюре можна готувати наперед, адже вони чудово переносять заморожування. Для цього суп треба приготувати, подрібнити у блендері, дати йому охолонути і заморозити порційно у спеціальних пакетах чи контейнерах. Суп розморожують, залишивши контейнер на ніч у холодильнику, або нашвидкуруч — у мікрохвильовій пічці. Потім його прогрівають, заправляють вершками або сметаною, прикрашають зеленню. У герметичному посуді суп-пюре зберігається в морозилці до трьох місяців — він забезпечить вас чудовим, ситним обідом у будь-який час!

КРЕМ-СУП ІЗ БРОКОЛІ З СИРОМ

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 400 г броколі
- 1 велике стебло цибулі порей
- 1 л курячого або овочового бульйону
- 100 г вершкового масла
- 100 мл вершків
- 150 г напівтвердого сиру
- 1 пучок кропу
- 1 ст. ложка прованських трав
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Спробуйте додати замість напівтвердого сиру покритий сир із блакитною пліснявою, а кріп замінити дрібно нарізаною петрушкою.



1. Порей почистити і нарізати кружальцями. Броколі розібрати на невеликі суцвіття.

2. У каструлі з товстим дном розплавити вершкове масло і обсмажити порей 3–4 хвилини. Додати прованські трави, влити 50 мл бульйону і тушкувати 5 хвилин.

3. Влити решту бульйону, довести до ки-

піння, покласти броколі і варити на середньому вогні 5–6 хвилин.

4. Пюриувати суп блендером, поставити назад на плиту. Додати вершки і тертий сир, готувати 1–2 хвилини, постійно помішуючи.

5. Посолити і поперчити. Подавати, пригасивши дрібно посіченим кропом.

КАПУСТА БРОКОЛІ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



СИР ГАУДА



КРЕМ-СУП З КАРТОПЛІ Й ПЕЧЕРИЦЬ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 5–6 середніх картоплин
- 300 г печериць
- 1 велика цибулина
- 40 г вершкового масла
- 1/2 пучка петрушки
- 100 мл вершків
- мускатний горіх (опційно)
- курячий або овочевий бульйон
- олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

40 хвилин

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо немає бульйону, суп можна приготувати на воді. Перед пюриванням злити половину води, а під час прогрівання треба додати більше вершків.



1. Цибулю, картоплю і гриби почистити. Цибулю дрібно посікти, картоплю крупно нарізати, печериці порізати пластинами.

2. У каструлю з товстим дном налити трохи олії і розплавити в ній вершкове масло. Висипати цибулю, обсмажити до прозорості, додати гриби і смажити ще 4–5 хвилин.

3. У каструлю додати картоплю, влити бульйон так, щоб він трохи покрив карто-

плю, довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і варити до готовності картоплі 10–15 хвилин.

4. Суп пюриувати блендером, поставити назад на вогонь, влити вершки і прогріти 1–2 хвилини. Приправити сіллю, перцем і мускатним горіхом. Подавати, притрусивши дрібно посіченою петрушкою.

ВЕРШКИ, 10 %**ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ ГОРОШКОМ**

СУП ІЗ КОРЕНЯ СЕЛЕРИ З М'ЯТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 середній корінь селери
- 1 середня морква
- 1 невеликий корінець петрушки (опційно)
- 1 середня цибулина
- 600 мл бульйону
- 100 мл вершків
- 1 зубчик часнику
- 1/2 пучка м'яти
- олія (краще оливкова)
- сіль, мелений рожевий перець

**Час приготування:**

40 хвилин

**Рівень складності:**

простий



1. Овочі почистити. Цибулю порізати крупним кубиком, селеру, моркву, корінь петрушки крупно нарізати.

2. У каструлі з товстим дном розігріти олію, обсмажити цибулю до прозорості. Додати моркву и корінь петрушки, злегка обсмажити.

3. Додати селеру, залити бульйоном, довести до кипіння і варити на повільному вогні 20 хвилин.

4. Овочі без рідини, у якій вони варилися, викласти в чашу блендера і пюрирувати, вливаючи порціями решту бульйону, до бажаної консистенції.

5. Перед подачею суп розігріти на малому вогні, додати подрібнений часник, вершки, посолити і прогріти 1–2 хвилини. Розкласти по тарілках, притрусити м'ятою і рожевим перцем.

ВЕРШКИ, 15 %**ОЛИВКОВА ОЛІЯ
РАФІНОВАНА**

СУП-ПЮРЕ З ЧЕРВОНОЇ СОЧЕВИЦІ

**Порцій:**

5–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 склянка червоної сочевиці
- 1 середня морквина
- 1 середній корінь пастернаку (або ще одна морквина)
- 1 яблуко
- 3 зубчики часнику
- 1 ч. ложка меленої зіри
- 100 г вершкового масла
- 1/2 пучка кінзи
- 1 лимон
- червоний гострий перець, сіль

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Цей суп можна приготувати без блендера. Для цього моркву і пастернак треба натерти на великій тертці і смажити 2–3 хвилини, а яблуко перед додаванням порізати дрібним кубиком.



1. Моркву і пастернак почистити і крупно порізати.

2. Сочевицю кілька разів промити холодною водою.

3. У каструлі з товстим дном розплавити вершкове масло, додати цибулю і пастернак, обсмажити на середньому вогні 4–5 хвилин.

4. Додати сочевицю і обсмажувати ще 1 хвилину, постійно помішуючи. Влити в каструлю 4 склянки гарячої води.

5. Яблуко почистити, видалити серцевини,

крупно порізати і додати в каструлю.

6. Довести суп до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і готувати під кришкою протягом 30 хвилин.

7. Суп трохи остудити, пюриувати блендером. Поставити назад на вогонь, прогріти, додати подрібнений часник, зіру, приправити сіллю й перцем, готувати 2–3 хвилини.

8. Подавати, притрусивши дрібно посіченими листочками кінзи і збризнувши лимонним соком.

СУПНИЦЯ

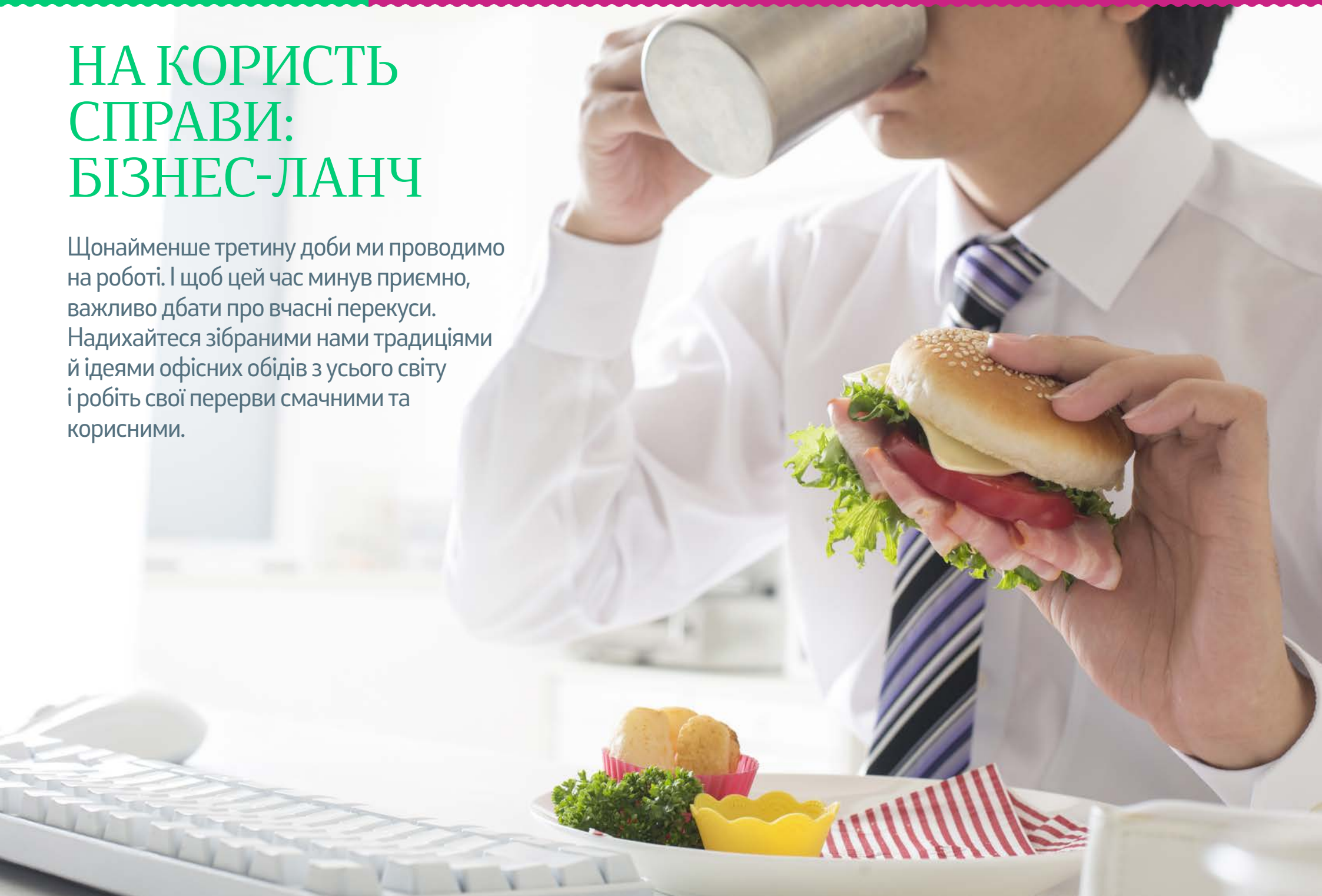


ПЕРЕЦЬ ЧЕРВОНИЙ ГОСТРИЙ



НА КОРИСТЬ СПРАВИ: БІЗНЕС-ЛАНЧ

Щонайменше третину доби ми проводимо на роботі. І щоб цей час минув приємно, важливо дбати про вчасні перекуси. Надихайтесь зібраними нами традиціями й ідеями офісних обідів з усього світу і робіть свої перерви смачними та корисними.





Навколо світу за 60 хвилин

У більшості країн світу на обідню перерву звичайно відводять годину. Проте, скажімо, у Франції з її гастрономічними традиціями і великими соціальними пільгами працівники в певних регіонах досі мають право відпочивати вдень дві години поспіль.

Неквапливий обід в уважно вибраному кафе чи ресторані — звична річ для французів

Для бізнес-ланчу вони, найпевніше, оберуть салат, основну страву без гарніру і десерт.

Так само безтурботні іспанці — через традицію сіести, відпочинку у найспекотніші денні години, обідня перерва може передбачати годину-дві на сон.

Іспанці нерідко дозволяють собі на обід келих вина

Хоча насправді дедалі більше офіційних установ і закладів у країні працює за «загальноєвропейським» розкладом.

У Німеччині працівник повинен вкластися у 30 хвилин, зате може обирати, коли саме протягом дня використати свої законні півгодини.

Зазвичай німці обідають опівдні і вибирають одну з сотень традиційних запіканок чи салатів з картоплі, супів-пюре й тушкованої капусти. Ще одна країна-«трудоголік» — США.

Понад 60 % відсотків американських офісних працівників замінюють обідню перерву перекусами перед монітором

Тому там дуже популярні хот-доги, бейгли, сендвічі й інші варіанти їжі нашвидкуруч.

Такому раціону дуже здивувалися б на іншому кінці світу. Китайці не вживають бутербродів, — вони віддають перевагу супам і стравам, приготовленим у сковорідці-вок. Основою звичайно виступають рис чи вермішель, додатка — будь-які продукти на смак.

До речі, бізнес-ланч по-китайськи добре смакує навіть холодним

Для японців вигляд їжі так само важливий, як і її смак, — і це правило поширюється навіть на зовсім неромантичні офісні обіди. Бенто-ланчі — це акуратна коробочка, у яку естетично (або навіть художньо) викладено страви. У складі такого обіду неодмінно мають бути білки, вуглеводи й жири і не менше третини об'єму — свіжі овочі й фрукти.

Зібрати обід: правила та ідеї

Робочий день у розпалі, попереду ще багато важливих справ, але голод нагадує про себе? Не дивно, адже навіть найситнішого сніданку замало, щоб ефективно працювати протягом дня. Офісні навантаження, які не врахову-



ють рухову активність, часто диктують свої правила: перехоплювати, що трапиться під руку, не задумуючись про користь і смак споживаної їжі.

Розумно складений обід допоможе ефективніше працювати

Поки колеги борються з пообідньою сонливістю, ви, подбавши про корисний ланч, матимете нагоду закінчити справи і піти додому вчасно.

За основу обирайте овочі або злаки. Вони містять багато клітковини і «корисних» вуглеводів, тому підтримують відчуття легкості й ситості протягом довгого часу. Серед зернових можна обрати гречку, коричневий рис (він довше готується, але й краще насичує), пшоно чи модну крупу кіноа. Їх можна використовувати як гарнір, соло або навіпіл із зеленню й овочами у поживних теплих салатах.

Цільнозерновий хліб чи хрусткі дієтичні хлібці чудово служують для створення корисних бутербродів

Ще один спосіб продовжити день смачно — овочі, на пару або запечені. Загалом, свою справу зробить і картопля, але краще обирати продукти з низьким вмістом крохмалю, який може стати причиною зайвих складок на талії. Морква, корінь селери, пастернак, буряк, інші коренеплоди, капуста будь-яких видів якнайкраще відповідають сезонним вимогам та добре впливають і на настрій, і на вагу.

Друга частина найкращих у світі ланчів — білкова.

Прості яйця можуть відкрити безліч варіантів смачних обідів

Так само універсальна курятина — варто лише поекспериментувати з травами, додати розмарин чи прованську суміш, орегано або хмелі-сунелі. Шинка, гриби, слабосолена риба теж стануть у нагоді. А от бобові, копчену рибу, часник та інші виражено ароматні продукти краще відкласти для домашніх обідів. Бо навіть якщо колеги спокійно ставляться до ароматів в офісі, клієнти й керівництво можуть бути не такими толерантними.

Хрусткі продукти перетворюють нудні офісні обіди на маленьке свято

Трохи пармезану чи рокфору, насіння кунжуту, гарбуза чи соняшнику, підсмажені горішки або сухарики, кисло-гостра гранола, свіжі трави піднімуть настрій і додадуть користі, навіть якщо сьогодні ви захопили з собою звичний суп. Урізноманітнять раціон оливки, сушена журавлина, в'ялені помідори — вони пасують практично до всіх страв.

Можна піти іншим шляхом — скласти перелік улюблених страв і продуктів, а потім поділити їх на 5 груп: білки, вуглеводи, комбіновані продукти, овочі, фрукти і солодощі. Добре, якщо у кожному стовпчику буде щонайменше 3–4 пункти. Тепер легше скласти збалансоване меню на тиждень, збираючи 5 наповнювачів для



ланч-боксу з кожної колонки. Саме так роблять японці, а вони, як відомо, довго живуть, не повніють і у них одна з найпотужніших економік світу.

Дуже важкий день

Насичені і відповідальні робочі дні, коли немає хвилини навіть на туалет, потребують особливої уваги до раціону.

Працювати в режимі супергероїв допоможе авокадо

Воно поживне й ситне, має безліч корисних властивостей і потребує мінімум додатків для урізноманітнення смаку. Наприклад, можна намастити авокадо на крекери чи печиво і додати трохи лимонного соку або поєднати його з грецьким йогуртом чи м'яким сиром типу брі чи фета.

Варто звернути увагу і на крем-супи та бульйони. Для економії часу їх можна одразу налити в міні-термос і пити по парі ковтків щоразу, як відчуєте легкий голод.

Приготуйте власні «енергетичні» батончики з насінням, медом і сухофруктами

Охолоджена чи запечена суміш із меду, сухофруктів, горіхів і сушених ягід — найпопулярніший серед трудоголиків США перекус у найважчі дні.

Секрет у шухлядці

Перехоплювати між сніданком чи обідом або наприкінці робочого дня —



звичайна річ. У цей час знижується рівень глюкози в крові і ми відчуваємося втомленими та потребуємо підживлення. У хід ідуть цукерки, булки, печиво, шоколад, хоча систематичний їх «прийом» не найкраще впливає на стан здоров'я. Ми пропонуємо вам покласти у заповітну шухлядку щось корисніше. Скажімо, чищену моркву, яблука, груші, банани. Якщо без солодкого не обійтися — зверніть увагу на ведичні і вегетаріанські солодощі. Цукерки з сушеного інжиру з горішками, морквяна халва чи кунжутне печиво приносять не менше задоволення.

Яблучні і бананові чипси, домашня гранола, сухофрукти й горіхи добре зберігаються, так само як попередньо відварений і підсмажений зі спеціями нут, — вони завжди стануть у нагоді, щойно виникне потреба перекусити.

Прекрасна ідея для перекусу — різноманітні густі діпи-соуси

Це може бути сальса з дрібно нарізаних овочів, хумус, сирний мус із каперсами й зеленню. Або арахісова паста — у поєднанні з цілюзерновими хлібцями чи шматочками фруктів вона чудово стимулює розумову діяльність та підтримує сили.

Вчасно з'їдений обід насправді не лише «паливо» для тіла, а й добрий привід неформально поспілкуватися з колегами та зробити тривалий вклад у власне здоров'я, плануванню якого варто відводити кілька годин на тиждень.

САЛАТ ІЗ ПЕКІНСЬКОЇ КАПУСТИ З ДАЙКОНОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 невеликий качан пекінської капусти
- 2 середні морквини
- 100 г дайкону
- 1/2 середнього зеленого яблука
- 1/2 пучка петрушки
- 2 ст. ложки оливкової або іншої олії
- 1 ст. ложка лимонного соку
- сіль

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Солити салат краще безпосередньо перед подачею.



1. Капусту дрібно пошаткувати, петрушку дрібно посікти. Моркву, дайкон, яблуко почистити і нарізати дрібною соломкою.

2. Сполучити інгредієнти, додати лимонний сік і олію, посолити і добре перемішати.

СІЛЬ МОРСЬКА



ХАРЧОВІ КОНТЕЙНЕРИ



САЛАТ ІЗ ПАСТИ З ТУНЦЕМ І АНЧОУСАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 г короткої або фігурної пасти
- 150 г тунця у власному соку
- 80 г чорних або зелених оливок
- 2–3 анчоуси
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 4–5 гілочок базилику
- чорний перець

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Спробуйте додати в салат запечений консервований солодкий перець.



1. Пасту відварити у великій кількості підсоленої води згідно з інструкцією на упаковці і відкинути на друшляк.

2. З тунця злити рідину, вийняти з банки і злегка розім'яти виделкою. Оливки нарізати кружечками. Листочки базилику дрібно посікти.

3. Для заправки обсушити анчоуси паперовим рушником і подрібнити. Змішати анчоуси, оливкову олію, лимонний сік, чорний перець і злегка збити.

4. Сполучити пасту, тунець, оливки, базилік, додати заправку і добре перемішати. Якщо треба, посолити салат.

АНЧОУСИ В ОЛИВКОВІЙ ОЛІЇ



ПЕРЕЦЬ ПЕЧЕНИЙ НА ГРИЛІ В МАРИНАДІ



МІНІ-КІШІ З БЕКОНОМ І СИРОМ

**Порцій:**

4–6 шт.

**Інгредієнти:**

- 50 г бекону
- 50 г напівтвердого сиру
- 2 яйця
- 50 мл молока або вершків
- 1/2 пучка петрушки або кропу
- листкове тісто
- вершкове масло для змащування форм
- сіль, мелений солодкий червоний перець

**Час приготування:**

20 хв. + 20 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Заморожене тісто слід попередньо розморозити при кімнатній температурі.



1. Формочки змастити вершковим маслом. Розкачати тісто в пласт завтовшки 3 мм, викласти в порційні форми і сформувати бортики. Дно наколоти виделкою.

2. Цибулю і бекон порізати дрібними кубиками, обсмажити на сковороді до золотистого кольору і розкласти по формах.

3. Трохи збити яйця з молоком, додати тертий сир, приправити сіллю і солодким червоним перцем. Розлити яєчну суміш по формах, заповнюючи їх на три чверті.

4. Духовку розігріти до 170 °С. Запекати міні-кіші протягом 15–20 хвилин. Притрусити дрібно посіченою зеленню.

ТІСТО ПРІСНЕ ЛИСТКОВЕ



ЧЕРВОНИЙ ПЕРЕЦЬ СОЛОДКИЙ



ЧЕРВОНІЙ КАРІ З КУРКОЮ І СТРУЧКОВОЮ КВАСОЛЕЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4–5 курячих стегенець
 - 1 цибулина
 - 2 зубчики часнику
 - 1 ст. ложка тертого імбиру
 - 2–3 ст. ложки червоної паста карі
 - 300 мл кокосового молока
 - 250 г стручкової квасолі
 - 1/2 пучка кінзи
 - олія, сіль
- Для подачі:**
- відварений рис

**Час приготування:**

35 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

У цій страві можна використовувати і свіжу, і заморожену стручкову квасолю. Свіжий імбир можна замінити меленим сушеним, але тоді його слід додавати разом із пастою карі.



1. З курячих стегенець зняти шкіру, видалити кістку і нарізати невеликими шматочками. Цибулю і часник почистити, дрібно посікти. Імбир почистити і натерти на дрібній тертці.

2. У великій сковороді з товстим дном розігріти олію і протягом 2–3-х хвилин обсмажити цибулю, часник та імбир, постійно помішуючи.

3. Додати у сковороду пасту карі і обсмажувати 1 хвилину. Викласти курку

і готувати ще 2–3 хвилини, періодично перемішуючи.

4. Влити кокосове молоко, довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і тушкувати протягом 15 хвилин, час від часу помішуючи. Викласти спаржеву квасолю і тушкувати до її готовності приблизно 5 хвилин.

5. У разі потреби посолити. Подавати з відвареним рисом, притрусивши дрібно посіченими листочками кінзи.

РИС ДОВГОЗЕРНИСТИЙ



КВАСОЛЯ СТРУЧКОВА ШВИДКОЗАМОРОЖЕНА



ПЕРЛОТТО З ГАРБУЗОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 склянка перлової крупи
- 1 велика біла цибулина
- 300 г гарбуза
- 100 г твердого сиру
- 80 г вершкового масла
- 1/2 склянки білого сухого вина
- 3 ст. курячого або овочевого бульйону
- тим'ян
- оливкова олія
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Можна подати перлотто з хрусткими смужками обсмаженого бекону.



1. Гарбуз почистити, крупно порізати і відварити до готовності з кількома гілочками тим'яну. Вийняти тим'ян, злити воду, гарбуз пюриувати.

2. Цибулю почистити і дрібно посікти. Перлову крупу промити.

3. У високій сковороді розплавити вершкове масло у невеликій кількості оливкової олії. На середньому вогні обсмажити цибулю до прозорості, всипати перловку і обсмажувати ще 1–2 хвилини.

4. Влити вино і готувати, доки вино майже випарується. Додати гарбузове пюре і добре перемішати.

5. Порціями вливати гарячий бульйон. У процесі приготування він завжди повинен трохи покривати крупу. Готувати 25–30 хвилин, постійно помішуючи, до готовності перловки, яка має бути трохи недовареною. Консистенція страви має бути в'язкою, інакше слід додати ще трохи бульйону.

6. Зменшити вогонь до мінімуму, додати сир і перемішувати, доки він розчиниться. Якщо треба, приправити сіллю й перцем. Подавати, притрусивши листочками тим'яну або дрібно посіченою петрушкою.

КРУПА ПЕРЛОВА ОРГАНІЧНА



СИР ГОЛЛАНДСЬКИЙ



КОКОСОВЕ ПЕЧИВО (МАКАРУНИ)



Порцій:
20–25 шт.



Інгредієнти:

- 200 г згущеного молока
- 200 г кокосової стружки
- 2 яєчні білки
- 1 ч. ложка ванільного цукру
- сіль



Час приготування:
20 хв. + 25 хв. на випікання



Рівень складності:
простий



Порада:
Починати збивати білки слід на найнижчій швидкості і поступово її збільшувати, доки білки не стануть потрібної консистенції



1. Кокосову стружку змішати зі згущеним молоком і ванільним цукром.

2. В охолоджені білки додати дрібку солі і збити до стійкої піни. Акуратно порціями ввести білки в кокосову масу і розмішати до однорідної консистенції.

3. Деко застелити пергаментним папе-

ром або силіконовим килимком. За допомогою двох чайних ложечок викласти на деко тісто невеликими купками на відстані 1,5–2 см одна від одної.

4. Духовку розігріти до 160 °С. Випікати печиво 20–25 хвилин до золотистого кольору. Викласти на решітку й охолодити.

МОЛОКО НЕЗБИРАНЕ ЗГУЩЕНЕ З ЦУКРОМ



СИЛІКОНОВИЙ КИЛИМОК

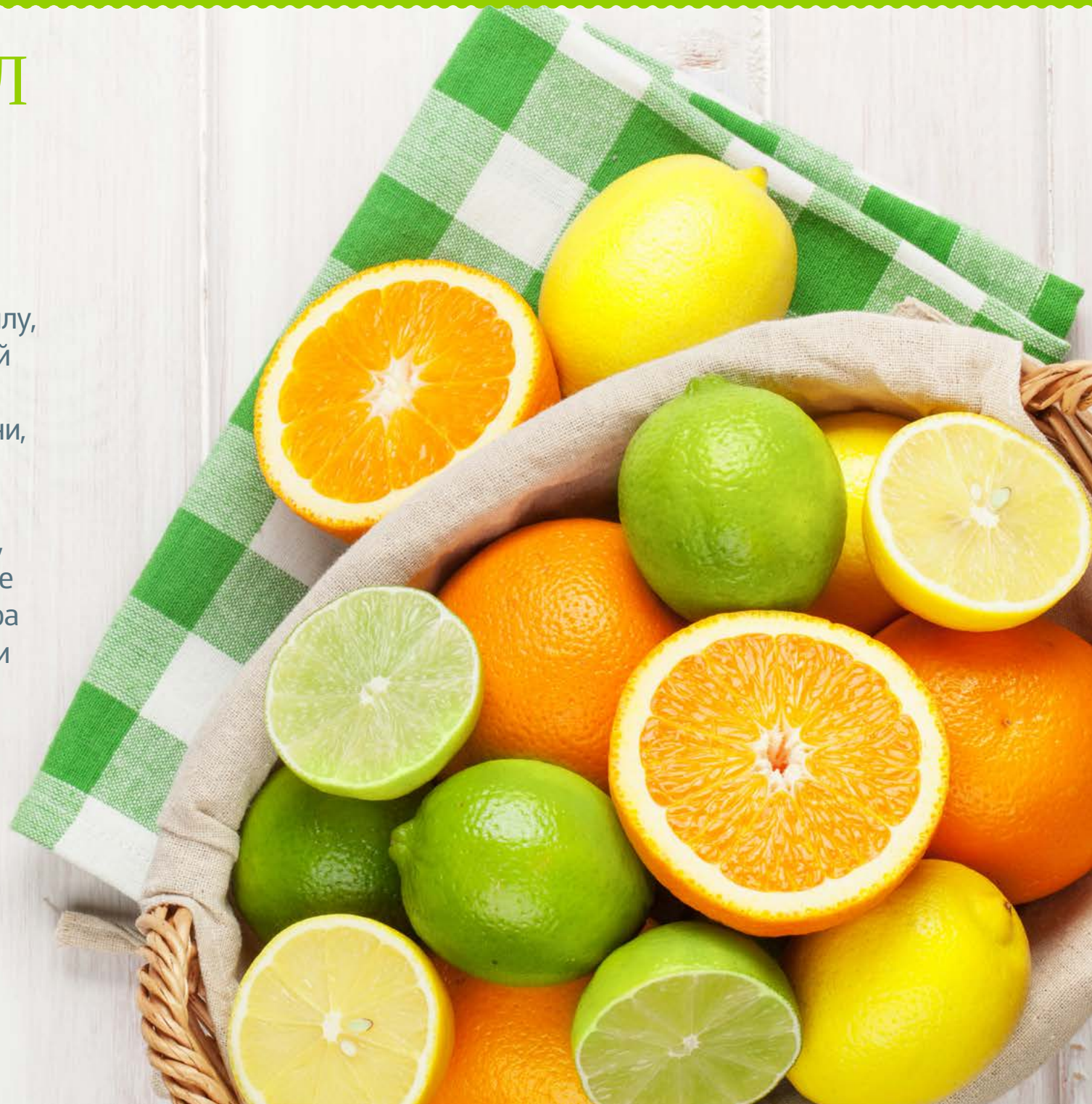




1. Чай чорний «Банан + шоколад» 2. Шоколад чорний з какао-бобами 3. Вологі серветки «Лайм» 4. Йогурт з персиковим наповнювачем, 2,6 % 5. Печиво «Марія» 6. Мультифруктовий нектар 7. Рол з тунцем 8. Салат з морської капусти в журавлинному соусі 9. Печиво з гарбузовим насінням і мигдалем 10. Фініки сушені 11. Зелений чай з м'ятою, лимонною травою й ароматом лайма 12. Батончик-мюслі з чорницею 13. Сендвіч з язиком 14. Бутерброд з куркою і беконом 15. Арахіс смажений солоний 16. Яблучні чипси «Джонатан»

ЗИМОВИЙ БАЛ ЦИТРУСОВИХ

Коли за вікном переважно темно і мороз, удома хочеться створити особливо затишну атмосферу — теплу, радісну і яскраву. Саме такий настрій здатні подарувати нам цитрусові самою лише появою на столі. Лимони, апельсини, мандарини, грейпфрути містять вітамін С, який допомагає опиратися нежитю і долати нудьгу. І, звісно, це найсезонніші фрукти, адже вони досягають ближче до екватора саме взимку. Десерти з цитрусовими завжди привертають увагу: легкі, ароматні і яскраві, вони створюють святковий настрій навіть у звичний день. А кому завадять додаткові позитивні хвилини? Тож гайда готувати!



ТАРТ ІЗ ЛИМОННИМ КУРДОМ І ШВЕЙЦАРСЬКОЮ МЕРЕНГОЮ



Порцій:
10–12 порцій



Інгредієнти:

Для тарту:

- 160 г вершкового масла
- 100 г цукрової пудри
- 1 невелике яйце
- 1 ст. ложка холодної води
- 290 г пшеничного борошна

Для курду:

- 50 г вершкового масла
- 4 яйця
- 40 г цукру
- 70 г консервованих персиків
- 130 мл лимонного соку
- 170 г білого шоколаду

Для меренги:

- 2 білки
- 125 г цукру



Час приготування:
3 год.



Рівень складності:
середній



Порада:

Якщо немає кондитерського мішка, меренгу можна просто викласти на курд рівним шаром.



1. Охолоджене масло нарізати кубиками, скласти в чашу кухонного комбайна з насадкою «гітара» або в чашу блендера. В три прийоми додати до масла цукрову пудру і порубати, щоб інгредієнти сполучилися.

2. Додати просіяне борошно і подрібнити до стану маленьких крихт. Вбити яйце, влити 1 столову ложку холодної води і замісити тісто.

3. Між двома аркушами пергаментного паперу розкачати тісто у формі кружала завтовшки 1 см і покласти його в холодильник на 30 хвилин.

4. Дістати тісто, зняти папір, розкачати його до товщини 3–5 мм на притрушеній борошном робочій поверхні. Викласти тісто у форму для запікання діаметром 22–24 см і сформувати бортики заввишки 3–3,5 см. Наколоти тісто виделкою і залишити при кімнатній температурі на 1 годину.

5. Духовку розігріти до 160–170 °С. Випікати основу протягом 20–25 хвилин. Охолодити й

акуратно вийняти з форми.

6. Для приготування курду поєднати в блендері персик, сік лимона, цукор, яйця і пюриувати продукти до однорідної консистенції. Масу готувати на середньому вогні, доки загусне, постійно помішуючи і не доводячи до кипіння.

7. Зняти курд з вогню, додати поламаний на невеликі шматочки шоколад і перемішати, щоб він розчинився. Додати вершкове масло і перемішати до однорідної консистенції. Вилити курд в основу для тарту.

8. Для меренги білки з цукром збити на водяній бані до стійкої повітряної піни. Зняти з вогню і збити міксером до жорстких піків.

9. Викласти меренгу на застиглий курд за допомогою кондитерського мішка. При бажанні можна підрум'янити меренгу, поставивши тарт у духовку в режимі «гриль» на 3–5 хвилин.

ПЕРСИКИ
ПОЛОВИНКАМИ У
ЛЕГКОМУ СИРОПІ



ПОСУД ДЛЯ ЗАПІКАННЯ



АПЕЛЬСИНОВІ МАФІНИ З МАКОМ

**Порцій:**

8–10 шт.

**Інгредієнти:**

- 100 г масла
- 120 г коричневого цукру
- 80 мл апельсинового соку
- 180 г борошна
- 30 г подрібненого мигдалю
- 3 яйця
- 1,5 ч. ложки розпушувача
- 2 ст. ложки маку
- цедра одного апельсина

**Час приготування:**

45 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Силіконові форми змащувати маслом необов'язково.



1. Масло кімнатної температури збити з цукром. По одному додавати яйця і збивати до однорідної маси.

2. Додати сік і цедру апельсина, мак, мигдалеве борошно і добре перемішати.

3. Борошно з розпушувачем просіяти, додати в приготовлену суміш і вимісити тісто.

4. Форми для мафінів змастити вершковим маслом і притрусити борошном. Розкласти тісто так, щоб воно займало дві третини форми.

5. Духовку розігріти до 180 °С. Випікати мафіни 20–25 хв. Вийняти з духовки, дати трохи охолонути, дістати з форм і викласти на решітку до повного охолодження.

ФОРМА СИЛІКОНОВА



ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ



МАНДАРИНОВО-ІМБИРНЕ ЖЕЛЕ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 500 мл мандаринового соку з м'якоттю
- 50 г кореня імбиру
- 80 г цукру
- 10 г желатину

Для подачі:

- м'ята

**Час приготування:**

30 хв. + 2 год. на охолодження

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб дістати желе, поставте форму в гарячу воду, потримайте 10–15 секунд, перекиньте її і викладіть желе на тарілку.



1. Залити желатин 60 мл холодної води і залишити, щоб набух.

2. Імбирний корінь натерти на дрібній тертці, відтиснути сік. Мандарини почистити, розібрати на часточки, зняти плівки і пюриувати в блендері.

3. Змішати мандаринове пюре, цукор, імбирний сік, довести до кипіння, але не

кип'ятити. Зняти з вогню, додати желатин і перемішати до розчинення желатину.

4. Розлити желе в порційні склянки або формочки, охолодити і поставити в холодильник на 1–2 години до повного застигання.

5. Подавати, прикрасивши листочками м'яти.

ФОРМА ДЛЯ ЗАПІКАННЯ



ПЛІВКА ДЛЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

