

ЗМІСТ НОМЕРА:

Тримай температуру: 2
ідеї для літньої спеки
Режим, баланс та смачні
рецепти

Просто неба: 16
вулична їжа
Найсмачніші страви
з усього світу

Сезон вітамінів: 25
дитяче меню
Годуємо імунітет улітку

Смакуйте літо 35
на повну
4 незвичних рецепта з
ягодами та фруктами

Пана кота — 40
сама ніжність
Красиве життя
по-італійськи



Le Silpo®



Літо — час насолоджуватися усім, що дарує природа, час подорожей та пошуку кулінарних вражень. Вулична їжа і фруктові салати, легка їжа для найжаркіших днів і раціон веселих дітей — ми намагалися зібрати в цьому номері Fresco все, що подарує вам найяскравіші моменти цього літа. Хвилинка на перепочинок серед калейдоскопу вражень, звісно, з ніжною паняною котю за нашим рецептом — і знову у вир подій.

Чудового вам літа!

З повагою,
Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок



Над номером працювали:
Вікторія Болотова
Євгенія Лебедева
Катерина Лучіна
Денис Мохнач
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

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

#2(8) ЛІТО 2015

fresco



ТРИМАЙ ТЕМПЕРАТУРУ: ІДЕЇ ДЛЯ ЛІТНЬОЇ СПЕКИ

Літо дарує багато кулінарних пригод і наснажливих продуктів: саме час насолоджуватися молодими овочами, сезоном ягід і фруктів, дбати про фігуру та імунітет, який згодиться взимку. До того ж ця природна дієта — найкращий вибір для спекотних днів. Що ще допоможе зробити найгарячішу пору року комфортною?



Плани на день

Спекотні дні — справжнє випробування на витривалість. Коли за вікном більше як 30 градусів із позначкою плюс, апетит знижується, а те, що вдалося з'їсти, може стати неприємним вантажем у шлунок. Щоби, попри сонячну активність, відчувати себе свіжими й активними, варто насамперед переглянути звичний режим та зменшити загальну кількість калорій на день.

Науковці підраховали, що потреба в енергії у жаркі дні знижується, тому в цей період краще відмовитися від тортів, млинців і важких м'ясних рагу на користь овочів,

фруктів, молочних продуктів, нежирного м'яса — курячого філе, індички, кролятини чи нежирної телятини, морепродуктів і риби. Не слід забувати і про найкраще джерело жирів — рослинну олію, соняшникову, оливкову й інші.

Перенесіть основні прийоми їжі на прохолодні часи доби

Зміна режиму харчування на практиці означає дуже ранні сніданки — о 6–7 годині ранку. На перший прийом їжі за день краще відвести понад третину калорійності денного

раціону — до 35 % і з'їсти щось справді поживне — салат з індичкою чи курячим філе, сендвіч із салатом, креветками і яйцем, сирну запіканку з сезонними фруктами чи омлет із сезонними овочами — перцем, помідором, молодим горошком чи шпинатом, зеленню.

Обід, який складатиме 25 % денної норми калорій, краще запланувати десь опівдні, до настання найспекотнішої пори.

Вдень доречно обрати страви, які допоможуть довго підтримувати рівень енергії, але не переобтяжать шлунок

Цей прийом їжі плануйте з продуктів, які постачають «довгі вуглево-

ди»: з фігурної італійської пасти, круп — гречки, рису, кукурудзи, кус-кусу, з фруктових і овочевих салатів. Молода картопля, пісні супи, овочеві рагу або хіти сезону — холодні окрошка чи томатний гаспачо, теж дуже доречні. Ці страви легко засвоюються й утворюють мінімальну кількість продуктів окислення порівняно з жирнішими м'ясними й рибними варіантами. Овочі потребують, по-перше, менше зусиль організму на їх перетравлення, по-друге, менше рідини на їх виведення. Як результат — легкість у найспекотніші часи доби.

Не варто влітку відмовлятися від вечери — це один із найприємніших прийомів їжі за день. Його можна розділити з друзями й родиною: приготувати на грилі овочі й рибу, подати їх із городніми травами чи фенхелевим салатом.

Приємно завершити день легким холодним десертом — желе, йогуртовим морозивом чи заварним кремом із фруктами

Увечері можна дозволити собі келих холодного вина чи легкого коктейлю, до яких подати хамон чи прошутто або ж скласти власну сирну тарілку. Призначати вечерю краще на 18–19 годину, вона має становити до 25–35 % денної норми калорій. Якщо важко засинати на порожній шлунок, можна додати перекус о 20–21 годині з кисломолочних продуктів.





Рослинне життя

Найпростіший спосіб запобігти зневодненню та попередити пов'язану з ним в'ялість, відчувати себе бадьорим у найгарячіші дні — споживати максимально багато свіжих сезонних овочів, фруктів, ягід, зелені, з яких ми отримуємо до 30 % потрібної рідини. Та якщо вегетаріанство — це не звичний раціон, а вимушена необхідність, такий різкий перехід на рослинну їжу може викликати певний дискомфорт.

Любителям м'ясних страв спеціалісти рекомендують помірність і акуратність: замість жирних шматків свинини обирати пісне куряче філе, телятину або рибу

М'ясо краще вживати з зеленню й овочами (але не картоплею): готуйте гарніри з цвітної капусти, кольрабі, кабачків, баклажанів. Стейки й інші страви з мангалу їжте з сирими овочами — помідорами, болгарським перцем, цибулею. Їх клітковина сприяє швидкому травленню і запобігає загостренню хронічних хвороб, що особливо актуально в сезон шашликів.

Зверніть увагу й на сири: запечений міні-брі чи камамбер із ягідним соусом, кружальця козиного шевру з руколою й іншими салатними травами, фета у складі грецького салату чи просто кружальця моцарели.

Узагалі салат — найголовніша страва літа — має безліч варіантів. Від зовсім невагомих — суміш

різних сортів салатного листя з легкою заправкою — до поживних теплих, які можуть стати повноцінним обідом чи вечерею, — з макаронами, шматочками морепродуктів чи м'яса. Найпростіший салатний соус складається з трьох частин оливкової олії та однієї частини лимонного соку або натурального оцту. Заправляти літній салат краще олією першого віджиму (Extra Virgin), яка містить найбільше корисних речовин, а до неї додати фруктовий чи ягідний 3–6-процентний оцет. До цієї основи можна додати трохи меду чи гірчиці, подрібненого часнику чи цибулі шалот, свіжі трави — тим'ян, розмарин, чабер, базилік, звичні нам кріп і петрушку.

Особливої свіжості салатам додасть чайна ложка імбирного соку

Ще можна приготувати соус песто з пучка базиліку, кедрових горішків, морської солі й оливкової олії, збитих у блендері. Цей соус чудово пасує і до пасти, як-от «метелики»-фарфале чи навіть спагетті, і до салатів з помідорами, як-от «Капрезе». Його можна подавати з підсмаженими тостами як закуску. За принципом песто можна готувати й інші соуси — просто замінити базилік на руколу або щавель, кедрові горішки — на грецькі горіхи чи мигдаль, додати помідорний м'якуш.

Овочі — неймовірне джерело кулінарного натхнення ще й тому, що потребують мінімум зусиль і кулінарних навичок

Ідеальна страва для літніх вечорів — теплі овочеві салати. Приготуйте на грилі чи в духовці болгарські перці, почистіть їх від шкірки, змішайте з анчоусами, каперсами і цибулею шалот. Спробуйте арабський салат із тушкованої з часником моркви, додавши до неї свіжу подрібнену кінзу, петрушку, лимонний сік і трохи червоного перцю та



мигдалевих пластівців. Обсмажте кабачки al dente, щоб вони не втратили хрумкість, і подайте з соусом з айрану і м'яти. Зранку замаринуйте куряче філе з томатним соком або збризніть його перед приготуванням лимонним, додайте трохи тим'яну чи свіжого розмарину, поставте в духовку і через 15 хвилин подайте його зі свіжим салатом. Відваріть протягом кількох хвилин стручкову квасолу чи молодий горошок у стручках і подайте з часниковою олією.

Напитися досхочу

У спеку організм втрачає багато рідини, тому постійно поповнювати її запаси — один із принципів літнього харчування.

Фахівці рекомендують вживати якнайбільше рідкої їжі — дуже добре цій вимозі відповідають гаспачо, холодник з буряку, окрошка

Можна брати приклад з турків і греків, які рятуються від спеки айраном та кефіром, що їх розводять газованою мінеральною водою, до якої додають натертий огірок чи подрібнену зелень — м'яту, петрушку, кінзу.

До речі, свіжа зелень дає більше смаку навіть сокам: гілочка розтертих шавлії, розмарину чи тим'яну пасують персикувому, яблучному,



грушевому, абрикосовому соку. А якщо додати до цієї комбінації трохи ігристого вина, вийде вишуканий літній коктейль. Базилік і м'ята чудово поєднуються з цитрусовими і неймовірно освіжають смак домашніх лимонадів.

У воду можна додавати зелень фенхелю й кропу, які сприяють кращому травленню

Щоб веселіше було пити звичайну воду, можна додати в глечик чи пляшку кілька ягід малини й полуниці, малини й вишні, які дадуть воді колір і смак, але не змінять її калорійність. Конкуренцію традиційним лимонадам, морсам і компотам складуть

пунші: додайте в літр холодного зеленого або неміцного чорного чаю нарізані шматками яблука, апельсини чи інші фрукти і залиште на 2–3 години в холодильнику. Також можна запозичити ідеї електролітичних напоїв у спортсменів: бігуни, наприклад, ними відновлюють водний баланс під час пробіжок у спекотну погоду. Найпростіший рецепт: розвести у літрі води 120 мл апельсинового чи лимонного соку та додати половинку чайної ложки солі. Не варто забувати й про кисіль — цей смачний традиційний напій добре насичує й ефективно поповнює запаси рідини в тілі.

І пам'ятайте головне правило харчування влітку: спожити на свіжому повітрі за столом, що його прикрашає букет сезонних квітів, приносить удвічі більше користі і задоволення!





КАПРЕЗЕ З В'ЯЛЕНИМИ ПОМІДОРАМИ Й КАПЕРСАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 стиглі помідори
- 400 г моцарели
- 4 ст. ложки в'ялених помідорів
- 2–3 ст. ложки каперсів
- сіль, мелений чорний перець
- оливкова олія
- базилік
- орегано (за бажанням)

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо ви використовуєте каперси у солі, заздалегідь промийте їх холодною водою, замочіть на 10–15 хвилин і ще раз промийте.



1. Помідори і моцарелу нарізати кружальцями, викласти їх почергово на тарілку.
2. З в'ялених помідорів злити олію, обсушити і подрібнити. Каперси промити.

Викласти в'ялені помідори і каперси зверху на салат.

2. Приправити сіллю і свіжомеленим чорним перцем, скропити оливковою олією, притрусити орегано і базиліком.

ТОМАТИ В'ЯЛЕНІ В ОЛІЇ



КАПЕРСИ В МОРСЬКІЙ СОЛІ



ЛІТНІЙ САЛАТ З КРЕВЕТКАМИ Й АВОКАДО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 авокадо
- 1 лимон
- 1/4 салату фрізе
- 1 жменя бебі-шпинату
- 75 г печериць
- 12 помідорів чері
- 1 червоний солодкий перець
- 1 маленький бурячок
- 250 г готових почищених креветок
- 4 ст. ложки оливкової олії
- сіль
- білий перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб авокадо не потемнів, після нарізання збризніть його лимонним соком.



1. Авокадо почистити, видалити кісточку і нарізати шматочками. Збризнути м'якоть авокадо лимонним соком, щоб вона не потемніла.

2. Приготувати решту інгредієнтів. Салат помити і порвати на крупні шматочки, гриби тонко порізати, з перцю вибрати насін-

ня і порізати його на смужки, буряк почистити і теж нарізати тонкою соломкою.

3. З'єднати підготовані овочі, зелень і креветки. Приправити сіллю й перцем, заправити олією, додати 2 ст. ложки соку лимона. Цей салат можна приготувати одразу в ланч-боксі і взяти з собою.

КРЕВЕТКИ ЦІЛІ В ПАНЦІРІ ВАРЕНО-МОРОЖЕНІ



ТИГРОВІ КРЕВЕТКИ ВАРЕНО-МОРОЖЕНІ



БОРЩ ЗІ ШПИНАТОМ І ЩАВЛЕМ

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 4 картоплини
- 1 морквина
- 1 цибулина
- 1 буряк
- 1,5 л води
- 1 зубчик часнику
- 1 пучок шпинату
- 1 пучок щавлю
- сіль, перець
- олія

Для подачі:

- яйце
- кріп
- сметана

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для приготування використовуйте свіжомелений чорний перець. Його можна подрібнити в мельничці чи ступці. Або викладіть горошини на дошку, накрийте рушником і прокотіть кілька разів качалкою.



1. Картоплю почистити, крупно нарізати, залити холодною водою, довести до кипіння і варити на малому вогні майже до готовності.

2. Цибулю, моркву, буряк почистити. Цибулю посікти, моркву й буряк нарізати соломкою. Обсмажити цибулю, моркву й буряк на олії, додати до картоплі.

3. Часник почистити, подрібнити і додати в суп. Приправити сіллю й перцем.

4. Шпинат і щавель крупно порізати, додати в суп, потримати на малому вогні 1 хвилину.

5. Подавати теплим або холодним з вареним яйцем, дрібно посіченим кропом і сметаною.

СМЕТАНА, 20 % ЖИРУ



ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ ГОРОШКОМ



ФЕТУЧІНІ ПО-ГЕНУЕЗЬКИ З ПЕСТО

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 450 г фетучіні
- 70 г кедрових горішків
- 200 г стручкової квасолі
- 1 пучок базиліка
- 2 зубчики часнику
- 100 г тертого пармезану
- 100 мл оливкової олії
- сіль, перець
- 4 молоді картоплини

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо ви хочете спростити завдання і пришвидшити готування, використуйте готовий соус песто.



1. Фетучіні відварити у великій кількості підсоленої киплячої води згідно з інструкцією на упаковці до стану аль денте. Воду злити.

2. Молоду картоплю відварити, охолодити й нарізати скибочками. Стручкову квасолю приготувати на пару до ніжного м'якого стану й охолодити.

3. Кедрові горішки обсмажити на сухій сковороді, щоб зарум'янилися. Трохи

відкласти для декору, решту висипати в чашу блендера. Додати листя базиліка, відклавши кілька штук для подачі, третій пармезан, олію і збити до стану грубої пасти. Приправити сіллю й перцем.

4. Відварені фетучіні перемішати з соусом песто, прикрасити кедровими горішками, листочками базиліка, стручковою квасолею і скибочками картоплі.

ПАСТА ФЕТУЧІНІ



СОУС ПЕСТО ПО-ГЕНУЕЗЬКИ



СПАГЕТТІ МАРИНАРА З МОРЕПРОДУКТАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 2–3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка томатної пасты
- 100 мл білого сухого вина
- 8 помідорів
- 1 ч. ложка сухого орегано
- 400 г спагетті
- 500 г морського коктейлю
- 200 г філе білої риби
- 2 ст. ложки посіченої петрушки
- сіль
- чорний перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Варити спагетті слід у широкій кастрюлі у великій кількості підсоленої води: на 100 г пасты візьміть 1 літр води.



1. Цибулю й часник почистити, дрібно порізати та обсмажити у великій сковороді в гарячій олії. Додати томатну пасту, посмажити пару хвилин і влити вино. Помідори почистити і порізати, додати їх у сковороду, притрусити орегано і тушкувати соус на слабому вогні близько 10 хвилин, щоб він злегка загус.

2. Спагетті відварити в киплячій підсоленій воді до стану аль денте.

3. Морепродукти розморозити при кімнатній температурі, добре промити. Філе риби нарізати невеликими шматочками.

4. Приправити соус сіллю і меленим чорним перцем. Додати рибу і морепродукти, накрити кришкою і готувати на слабому вогні 5 хвилин до готовності.

5. Викласти спагетті в соус, перемішати і прогріти. Перед подачею притрусити посіченою петрушкою.

ПАСТА СПАГЕТТІ АЛЛА КІТАРРА



КОКТЕЙЛЬ ІЗ МОРЕПРОДУКТІВ ВАРЕНО-МОРОЖЕНИЙ



ДОРАДА, ЗАПЕЧЕНА У ФОЛЬЗІ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 2 доради
- 1 лимон
- 1 цибулина
- 3 зубчики часнику
- 2 перці чилі
- 1 середня картоплина
- 2 ст. ложки посіченої петрушки
- 1 зелений солодкий перець
- 2 помідори
- 2 ст. ложки прованських трав
- 4 гілочки тим'яну
- 125 мл білого вина
- оливкова олія
- сіль
- чорний перець



Час приготування:

20 хв. + 25 хв. на запікання



Рівень складності:

середній



1. Духовку розігріти до 180 °C.
2. Рибу почистити, випотрошити, вимити і обсушити. Натерти зсередини лимонним соком, сіллю й перцем.
3. З перцю чилі вибрати насіння. Цибулю, часник і чилі дрібно посікти. Картоплину почистити і нарізати кубиками.
4. Розігріти у сковороді олію, обсмажити цибулю до м'якості, але не рум'янити. Додати часник, перець чилі, картоплю і готувати протягом 2 хвилин. Зняти сковороду з вогню.
5. Два листи фольги змастити олією. По центру кожного листа покласти рибину,

всередину її вкласти трохи цибулевої суміші, решту викласти зверху на рибу.

6. З солодкого перцю й помідорів вибрати насіння і нарізати. Краї фольги згорнути ближче до риби і викласти довкола доради перець і помідори. Зверху на рибу викласти тим'ян і прованські трави, залити її вином, приправити сіллю й перцем.

7. Скріпити краї фольги, щоб зробити конверт для запікання, і перекласти рибу на деко. Запекати в духовці 25–30 хвилин до готовності риби. Подавати зі скибочками лимона, притрусивши петрушкою.

ПРОВАНСЬКІ ТРАВИ



ФОЛЬГА АЛЮМІНІЄВА



ОВОЧЕВА ЗАПІКАНКА З ГРЕЧКОЮ І СИРОМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 350 г гречки
- 500 мл овочевого бульйону
- 2 червоні солодкі перчини
- 1 цибулина порей
- 1 зубчик часнику
- 2 стебла селери
- 1/2 пучка кропу
- 150 мл сметани
- 150 г бринзи
- 1/2 лимона
- рослинна олія
- сіль
- перець



Час приготування:

25 хв. + 15 хв. на запікання



Рівень складності:

простий



Порада:

Замість гречаної спробуйте додати в запіканку перлову крупу. Вона дуже корисна, але потребує більше часу для приготування — її слід варити десь 1–2 години.



1. Гречку покласти в каструлю, залити бульйоном, довести до кипіння і варити на малому вогні протягом 10 хвилин.

2. Духовку розігріти до 170 °С. Форму для випічки змастити олією.

3. Підготувати овочі. З перців вибрати насіння і порізати їх на шматочки, порей нарізати кільцями, часник дрібно посікти, селеру нарізати тоненькими пластинами.

4. Відварену гречку приправити сіл-

лю й перцем, викласти у форму, зверху викласти овочі.

5. Половину кропа дрібно посікти, сир нарізати середнім кубиком. Змішати кріп, сметану, сир, приправити сіллю, перцем і лимонним соком. Залити цією сумішшю запіканку і випікати близько 15 хвилин, доки овочі стануть м'якими.

6. Подавати, притрусивши дрібно посіченим кропом.

ГРЕЧАНА КРУПА ОРГАНІЧНА



СІЛЬ МОРСЬКА



РИСОВИЙ ПУДИНГ ІЗ ЯГІДНИМ СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

Для пудингу:

- 300 мл молока
- 2 ст. ложки цукру
- 1 ст. ложка ванільного цукру
- 125 г круглозернистого рису

Для соусу:

- 2 листи желатину
- 150 г малини
- 150 г полуниць
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 1–2 ст. ложки цукрової пудри

Для подачі:

- цілі ягоди, листочки м'яти

**Час приготування:**

55 хв. + 2 год. на застигання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Для цікавішого смаку до готового рису додайте подрібнені горіхи кеш'ю.



1. У каструлі довести до кипіння молоко з цукром, ванільним цукром і дрібкою солі. Всыпать рис і варити на помірному вогні 25 хвилин, весь час помішуючи.

2. Тим часом замочити в холодній воді желатин.

3. Малину й полуницю пюриувати з лимонним соком і цукровою пудрою, ягідне пюре протерти крізь дуже дрібне сито.

4. Ягідне пюре підігріти на малому вогні.

Желатин дістати з води, відтиснути, додати у ягідне пюре і перемішувати до повного розчинення желатину.

5. Рисовий пудинг зняти з вогню й охолодити. Ложкою викласти половину пудингу на дно креманок, зверху викласти половину фруктового пюре, далі знову пудинг і завершити ягідним пюре. Поставити в холодильник на 2 години. Перед подачею прикрасити ягодами і листочками м'яти.

РИС КРУГЛОЗЕРНИСТИЙ



ГОРІХИ КЕШ'Ю





1. Морозиво класичне шоколадне 2. Ікра мойви зі шматочками лосося 3. Рисова локшина «Тайська» 4. Морозиво зі смаком фісташки 5. Паста маккерончіні 6. Мідії мариновані з лимоном 7. Сир твердий зі смаком топленого молока 8. Сир фета 9. Сир камамбер 10. Томатний сік із м'якоттю 11. Виноградний сік 12. Печиво з гарбузовим насінням і мигдалем 13. Сир кисломолочний, 0,2 % жиру 14. Пластівці гречані «Екстра» 15. Зелений чай із м'ятою Marakesh Legend 16. Йогурт, 1 % жиру 17. Йогурт із персиковим наповнювачем, 2,6 % жиру

ПРОСТО НЕБА: ВУЛИЧНА ЇЖА

Останнім часом фестивалі вуличної їжі стали надзвичайно популярними серед українців. Улітку інтерес до простих у приготуванні і смачних страв, які зручно їсти в машині і в парку, вдома й на лавці, на прогулянці й на пікніку, зростає цілком природно. Ми розкажемо про найпоширеніші з них!





Хліб — усьому голова

Найпоширеніший вид вуличної їжі — звичний нам бутерброд і його «розширені» варіанти — сендвічі, хот-доги та бургери. Тому поговоримо про їхніх менш відомих «братів».

Гарячий бутерброд із білого багета, чабати чи розетти, приготовлений на грилі, — це італійський паніні

Щоб зробити паніні, булочку начиняють моцарелою, шинкою або скибками ковбаси, помідорами й соусом песто. Сюди можна додати також

свіжі овочі, гриби, сир, м'ясо, зелень, різні соуси.

Ще один цікавий різновид бутерброда — в'єтнамський бахмі. Цей спадок французького колоніалізму складається з невеликого багета з паштетом, до якого додають шматки смаженої свинини, свіжі овочі і пряні трави. Згодяться коріандр, огірок, гострий перець, морква, дайкон, інші овочі й приправи. Бувають також рецепти зі свинячими сосисками, а вегетаріанські версії можуть містити тофу або сейтан, продукт із пшеничного білка.

Круглу булочку, просочену оливковою олією, натерту часником, із

тунцем, крутим яйцем, цибулею, маленькими оливками й салатом — пан-банью — брали в море рибалки з Ніцци.

На другий день пан-банья набагато смачніша

Турецький варіант рибного бутерброда — балик-екмек. Він складається з пухкого хліба та обсмаженого на грилі філе скумбрії, яку тільки-тільки вилунали. До основи додають цибулю й зелень, ще можна до бутерброда купити гострі перці з грилю або різноманітні соління в червоному соусі.

Мексиканський бутерброд бурітос — це м'яка пшенична тортілья, у яку загорнуто фарш, квасолу, овочі, авокадо й сир, змащена томатним соусом.

На рисовій основі

Ще одна популярна основа для страв вуличної їжі — рис. В Іспанії з нього готують паелью у великих пласких сковородах на відкритому вогні. Класична валенсійська паелья містить білий рис, підфарбований шафраном, м'ясо (кролика, качки, курчати), трохи бобових — білої і стручкової квасолі, та їстівних равликів. Як варіант — морська паелья з кальмарами, мідіями, креветками й лангустинами. Ще у цю страву для гостроти й смаку додають ковбаски чорізо.

У Стамбулі можна посмакувати мідії долма, — це мідії, стулки яких начинено рисом з овочами, горіхами, іноді родзинками. Чудовий додаток до цієї страви — соус із гранатового соку нар екшкесі.

На Сицилії готують хрумкі кульки з рису аранчіні, обсмажені або запечені в паніровці.



Аранчині в перекладі з італійської — маленькі апельсини

Для більшого смаку їх начиняють овочами, м'ясним фаршем, іноді з моцарелою, зеленим горошком і томатним соусом.

Белпурі — популярна індійська страва з повітряного рису (зерна нагрівають під тиском і дією пару, так рис стає пухким і легким), хрусткої смаженої «локшини» сев із нутового борошна. До них додають овочі, спеції, кисло-солодкі й гострі соуси-чатні.



Довга історія

Одна з найпопулярніших малайзійських і сингапурських страв базується на рисовій і яєчній локшині. Хокієн мі смажать на сковороді вок, додаючи яйця, шматочки свинини, креветок, часник і восьминога. Страву гарнірують овочами, маленькими шматочками сала, лимоном чи лаймом і гострим соусом самбал.

Тайський пад тай входить до десятки найкращих вуличних страв світу за версією CNN

Секрет виразного смаку пад тая — у рисовій локшині, яка чудово вбирає соус.

Заздалегідь замочену локшину обсмажують кілька хвилин у вок, куди додають ще яйця, нарізаний сир тофу, рибний соус, тамариндову пасту, креветки або курку, часник чи цибулю шалот, гострий перець і пальмовий цукор. Страву подають зі скибкою лимона і частенько притрушують смаженим арахісом. Ще в неї можна покласти ростки сої, зелений часник і цибулю.

Смажена локшина в соусі — саме так перекладається назва популярної на вулицях Японії страви якісоба. Крім самої локшини й соєвого соусу, на сковорідці можуть опинитися маленькі шматочки свинини, капуста й морква, а подають страву з пелюстками сушеного тунця, салатом із водоростей або майонезом. Якісоба може бути не лише гарніром, а й начинкою в бутербродах.

Корейську локшину чапче з батату обсмажують у кунжутній олії з овочами — тонко нарізаними морквою, цибулею, шпинатом, грибами, зверху притрушують насінням кунжуту і кільцями перцю чилі.

Чапче можна подавати і гарячою, і холодною — смак вона не втрачає

Ще одна надзвичайно смачна страва вуличної їжі — лакса, гострий малайзійський суп із локшиною. Традиційно його готують на бульйоні з кокосовим молоком (карі-лакса) або на рибному бульйоні з тамариндом (асам-лакса). У кожного з цих двох видів є ще чимало підвидів, назва



яких залежить від використаних продуктів або місцевих особливостей приготування.

Без м'яса

У середньоазійських країнах обожнюють фалафель, це найпопулярніша рідна вулична страва, яка за сумісництвом користується попитом серед вегетаріанців. Смажені кульки з нуту чи бобів (або їх суміші) подають у прісній булочці-піті. До них додають салатне листя, гострий соус, мариновані овочі, збризкують соусами на основі кунжутної пасту тахіні.

Сом там, тайський салат із зеленої папаї, теж входить до рейтингу найсмачніших страв у світі (за версією CNN 2011 року). Він поєднує чотири основні смаки: кислий — лайм,



солодкий — пальмовий цукор, гострий — перець чилі, і солоний — рибний. У салат кладуть гіркі тайські баклажани, а папайя додає йому хрусткої і щільної консистенції.

Складники сом таму розтирають у ступці спеціально для клієнта, який може на власний смак обрати кількість кожного продукту

Елоте — кукурудзяні качани, відварені і підсмажені на грилі, — популярні в Мексиці. Зазвичай їх для зручності надівають на палички, кукурудзу солять, притрушують меленим перцем чилі, вершковим маслом, сиром, поливають лаймовим чи лимонним соком, майонезом або сметаною.

Національні особливості випічки «з собою»

Зручний, ситний і смачний варіант для перекусу — різноманітні піріжки. Наприклад, індійські самоси готують із тонкого тіста, начиняють м'ясом, овочами, рисом, тофу з прянощами або фруктами, горіхами тощо, обсмажують у великій кількості олії або запікають у тандирі.

Турецькі бурекас, популярні також у Греції, готують із пісного листового тіста або тіста філо

Начинку, а це можуть бути солоні сири з зеленню, смажені гриби, січене м'ясо, картопля чи шпинат, викладають тонким шаром на тісто і скачують



у трубочку. Тонку й довгу трубочку викладають на деко спіраллю, звичайно в круглу форму.

Головна принада латиноамериканських піріжків емпанадас — поєднання хрусткого тіста на яловичому жирі і соковитой м'ясної начинки. До неї можна додати посічене яйце, смажену цибулю, орегано, подрібнені оливки.

В азіатських вуличних торговців їжею можна запозичити ідею спрінг-ролів. Це загорнуті в рисовий папір нарізані соломкою овочі: трохи відвареної моркви, дайкон, зелений салат, креветки, шматочки курки чи качки, стебла селери.

Прозорі роли згортають туго за тим самим принципом, що й налисники чи голубці

Подають одразу або обсмажують у сковороді вок не довше як 5 хвилин. Їдять їх тільки руками, вмочаючи у соєвий соус.

Ще одна добра ідея — смажені японські пельмені-гедза. Міцне й тонке тісто для гедза готують на окропі, а в начинку, крім фаршу, кладуть кінзу й тертий імбир — саме вони дають східний смак.

Та хай який екзотичний рецепт, головна перевага вуличної їжі — просте приготування і недорогі продукти. Влітку класичні страви вуличної їжі стануть джерелом натхнення для швидких обідів і вечерь. А дещо з них неодмінно треба приготувати самим, якщо ви збираєтеся провести час на природі. І ми вам у цьому допоможемо.

СПРІНГ-РОЛИ З ФОРЕЛЛЮ Й СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ



Порцій:
10 шт.



Інгредієнти:

- 10 листів рисового паперу
- 50 г рисової вермішелі
- 10 смужок слабосоленої форелі
- 1/2 солодкої червоної перчини
- 1 невеликий огірок
- 10 листків салату
- 3–4 гілочки зеленого базилика

Для соусу:

- 1 невеликий перець чилі
- 100 мл соєвого соусу
- 2 ст. ложки апельсинового соку
- 2 ст. ложки лимонного соку
- 2 ст. ложки білого сухого вина
- дрібка цукру



Час приготування:
40 хв.



Рівень складності:
простий



Порада:

Рецепт спрінг-ролів з креветками й овочами ви зможете знайти у Fresco#5 за 2014 рік.



1. Приготувати рисову вермішель згідно з інструкцією на упаковці. Добре промити й нарізати завдовжки не більше як 5 см.

2. Перець і огірок почистити і нарізати тонкою соломкою.

3. Лист рисового паперу занурити в холодну воду на 1–2 хвилини, поки він стане пластичним і дещо липким. Вийняти з води, викласти на робочу поверхню. Відступити

від нижнього краю, викласти потрошку кожного інгредієнта начинки: листок салату, смужку форелі, рисову вермішель, огірок, солодкий перець, 2–3 листочки базилика. Загорнути спочатку нижній край, потім бічні і скрутити рол.

4. Для соусу з перцю чилі вичистити насіння і дрібно його посікти. Додати решту інгредієнтів і ретельно перемішати.

ВЕРМІШЕЛЬ РИСОВА ТАЙСЬКА



ФОРЕЛЬ СЛАБОСОЛОНА



ПАД ТАЙ З КУРКОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 300 г рисової локшини
- сік 1 лайма
- 2 ст. ложка рибного соусу
- 1 ст. ложка коричневого цукру
- 1 ст. ложка тамариндового соусу
- 4 курячі стегенеця без кісток і без шкіри
- 2 зубчик часнику
- 4 пера зеленої цибулі
- 1–2 червоні перці чилі
- 3 яйця
- 2 жмені проростків сої

Для подачі:

- смажений арахіс
- часточки лайма
- базилік

**Час приготування:**

20 хв. + 30 хв. на замочування локшини

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Замість курки додайте по 4–5 очищених креветок на порцію.



1. Залити вермішель холодною водою і настояти 30–40 хвилин, злити воду.

2. Збити разом сік лайма, рибний соус, цукор, тамариндовий соус. Тамариндовий соус можна замінити 2 ст. ложками соку лимона. Додати до соусу подрібнений часник і перець чилі.

3. Нарізати курятину маленькими шматочками розміром на один укус. Вок або глибоку сковороду розігріти на сильному

вогні, влити олію і обсмажити шматки курки 1 хвилину. Додати слегка збиті яйця, смажити 1 хвилину, постійно перемішуючи.

4. Додати у сковороду локшину, приготовлений соус із лаймом, проростки сої, зелену цибулю, добре перемішати, зняти з вогню.

5. Викласти локшину на тарілки, пригартувати посіченим арахісом, прикрасити часточками лайма і базиліком.

РИСОВА ЛОКШИНА



АРАХІС СМАЖЕНИЙ СОЛОНИЙ



АРАНЧІНИ

**Порцій:**

6–8 шт.

**Інгредієнти:**

- 300 г рису арборіо
- 100 г яловичого фаршу
- 100 г помідорів у власному соку
- ½ склянки білого сухого вина
- 3 яйця
- 30 г пармезану (опційно)
- борошно
- панірувальні сухарі
- сіль, чорний перець
- олія для смаження

**Час приготування:**

40 хв. + 20 хв. на приготування рису

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Спробуйте також зробити сирну або грибну начинку для аранчині.



1. Рис покласти в каструлю з товстим дном, залити 800 мл гарячої підсоленої води і варити на слабому вогні, періодично помішуючи, десь 20 хвилин до готовності. Рис повинен розм'якнуті і ввібрати всю воду.

2. Заправити рис вершковим маслом і тертим пармезаном, охолодити. Додати в рис 1 яйце і добре перемішати.

3. Обсмажити на олії фарш, додати нарізані помідори, влити вино, приправити сіллю й перцем. Готувати на слабому вогні, постійно помішуючи, 15 хвилин.

4. Змочити руки водою, взяти жменю рису об'ємом з велике куряче яйце і розім'яти на долоні. Покласти в середину 1 чайну ложку м'ясної начинки і сформувати кульку.

5. Злегка збити решту яєць із дрібкою солі. Обваляти аранчині в борошні, потім у яйці і в панірувальних сухарях. Обсмажити у фритюрі до золотистої скоринки. Викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир. Подавати з томатним соусом.

РИС АРБОРІО



ТОМАТИ РІЗАНИ



ОВОЧЕВА САМСА З ЙОГУРТОВИМ СОУСОМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

Для соусу:

- 1 цибулина
- 1/2 невеликого огірка
- сіль, перець
- 300 г натурального йогурту
- 1 ст. ложка цукру
- сік 1 лимона
- 1 дрібка меленого кумину
- м'ята для подачі

Для самси:

- 2 ст. ложки вершкового масла
- 250 г борошна
- 1/2 ч. ложки куркуми
- 1/2 ч. ложка меленого перцю чилі
- 1 ч. ложка меленого кумину
- 1 ч. ложка меленого коріандру
- 1/2 ч. ложки гарам масали (опційно)
- 300 г картоплі
- 2 зубчики часнику
- 75 г замороженого горошку
- 2 ст. ложки листочків кінзи
- олія для смаження



Час приготування:

1 год. 10 хв.



Рівень складності:

середній



1. Цибулю й огірок почистити, видалити з огірка насіння. Огірок і цибулю дрібно нарізати.

2. Змішати йогурт з цукром і лимонним соком. Додати цибулево-огіркову суміш, кумин, приправити сіллю й перцем. Розкласти в порційні мисочки й поставити на холод. Перед подачею прикрасити м'ятою.

3. Змішати просіяне борошно, розм'якшене вершкове масло, сіль, додати деь півсклянки води і замісити гладке тісто. Загорнути тісто в харчову плівку і залишити на 30 хвилин.

4. Картоплю порізати дрібними кубиками, часник посікти. У сковороді нагріти олію, додати картоплю, часник, куркуму, перець чилі, кумин, коріандр, гарам масалу і злегка обсмажити.

5. Додати приблизно півсклянки води, посолити і готувати на малому вогні протягом 5 хвилин. Покласти розморожений горошок і готувати ще 5 хвилин, доки картопля стане м'якою. Додати кінзу, охолодити.

6. Тісто тонко розкачати і нарізати на квадрати зі стороною 10 см. Ложкою викладати начинку на середину кожного квадрата. Краї трохи змастити водою, кожен квадрат згорнути навпіл по діагоналі, щоб вийшов трикутник, і пальцями заліпити краї.

7. У глибокій сковороді або фритюрниці розігріти олію до 175 °C і обсмажити в ній самсу до золотистого кольору. Викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир. Подавати пиріжки гарячими або холодними з йогуртовим соусом.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНИЙ



СИЛІКОНОВИЙ КИЛИМОК ДЛЯ РОЗКАЧУВАННЯ ТІСТА



ЧУРОС ІЗ ШОКОЛАДНИМ СОУСОМ



Порцій:
15–20 шт.



Інгредієнти:

- 200 г чорного шоколаду
- 200 мл вершків
- 1 ч. ложка апельсинової цедри
- 300 г борошна
- олія для смаження
- цукор для притрушування



Час приготування:
45 хв.



Рівень складності:
середній



Порада:
Ви можете замінити шоколадний соус горіховою пастою.



1. Шоколад поламати, скласти в каструлю, влити вершки, поставити на водяну баню і розплавити, постійно помішуючи. Трохи охолодити і змішати з апельсиновою цедрою.

2. Для тіста закип'ятити 500 мл води з дрібною солі. Всыпать борошно все разом і швидко перемішати дерев'яною ложкою до однорідної консистенції. Нагрівати, весь час мішаючи, близько 3 хвилин, доки тісто сформується в кулю на дні каструлі. Перекласти тісто в миску, накрити кришкою і залишити на 10 хвилин.

3. Ложкою накласти тісто в кондитерський мішок із зірочкою середнього розміру (близько 1 см).

4. У глибокій каструлі або фритюрниці розігріти олію до температури 170 °С. (Олія достатньо гаряча, якщо навколо ручки дерев'яної ложки утворюються дрібні бульбашки.)

5. Витискати в гарячу олію з кондитерського мішка смужки тіста завдовжки приблизно 12 см, відрізаючи їх ножем. Обсмажувати чурос по 4–5 хвилин до золотистого кольору. Вийняти шумівкою, викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир.

6. Притрусити цукром і подавати з ще теплим шоколадним соусом.

ГОРІХОВА ПАСТА MINUTTA DUO

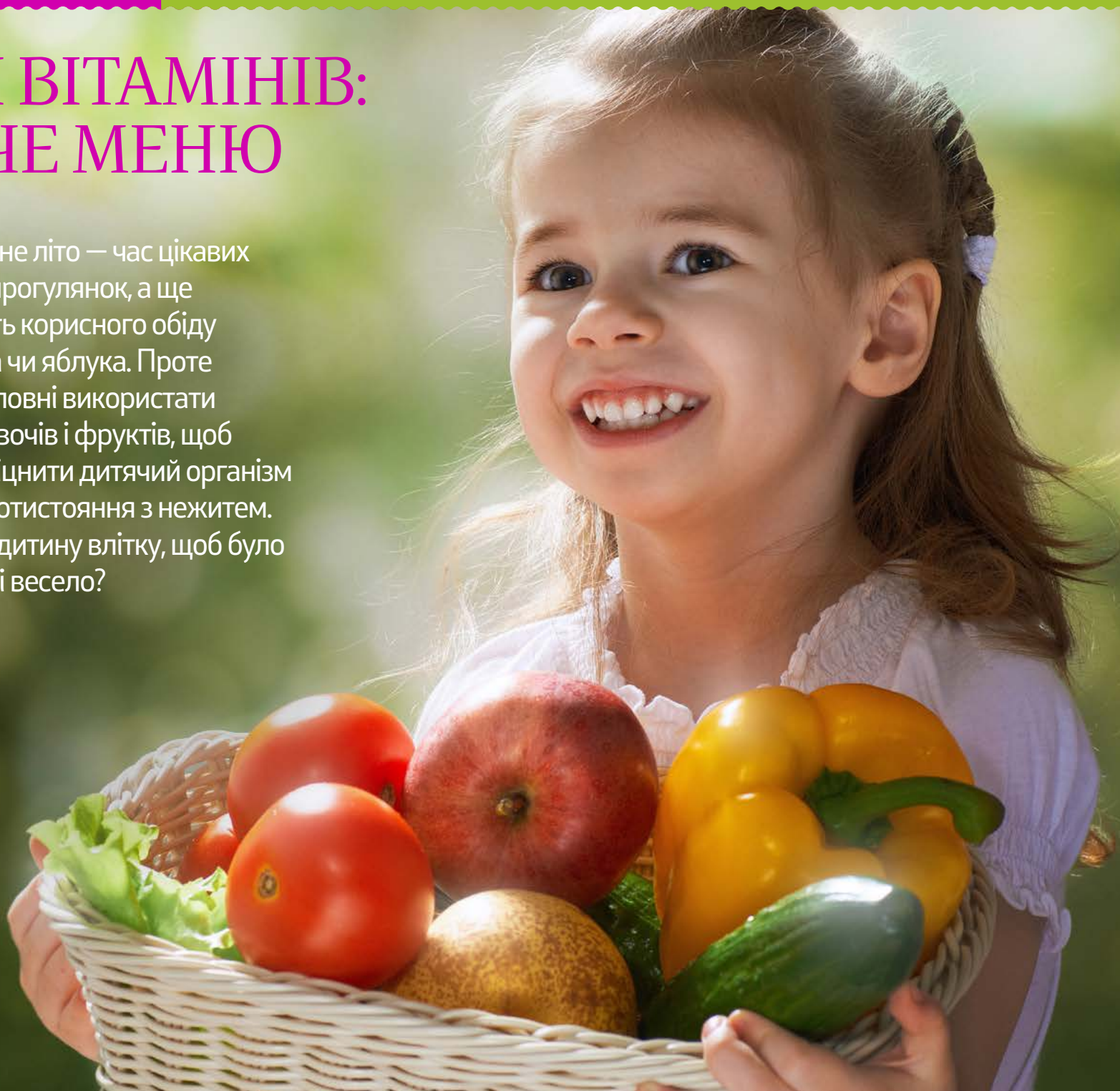


ПАСТА ГОРІХОВА З КАКАО



СЕЗОН ВІТАМІНІВ: ДИТЯЧЕ МЕНЮ

Для дітей спекотне літо — час цікавих пригод і довгих прогулянок, а ще пора, коли замість корисного обіду досить морозива чи яблука. Проте дорослі хочуть уповні використати сезон молодих овочів і фруктів, щоб максимально зміцнити дитячий організм для зимового протистояння з нежитем. То чим годувати дитину влітку, щоб було смачно, корисно і весело?





Переходимо на літній розклад

Часто ми, дорослі, вимірюємо якість харчування розміром порцій і відсутністю недоїденого на тарілці. Та влітку повні тарілки чогось гарячого зовсім неактуальні — залишко їх для холодної погоди. У жаркі дні важливе розмаїття страв, яке забезпечить дитину потрібними нутрієнтами. Що ж має їсти здорова, активна й засмагла (але невимовно худя, на думку бабусі) дитина? Ось приблизний перелік того, що має бути у її добовому раціоні:

- 2–3 порції продуктів із кальцієм — молоко, кефір, сир, йогурт;
- один продукт, який містить залізо, — риба, квасоля, яйця;
- два види виробів із борошна чи круп — хліб, макарони, рис, будь-які каші;

- одна порція фруктів і ягід;
- одна порція свіжих, відварних або запечених овочів.

Щоб попередити зневоднення, для дитячого меню слід підбирати продукти з високим вмістом рідини

Холодні овочеві супи, салати із соковитих овочів — помідорів, огірків, перцю, смачні яблука, груші і, звісно, сезонні ягоди якнайкраще втамують голод і почасти спрагу. До того ж саме ці продукти забезпечують потрібною енергією, як і круп'яні гарніри.

Ще можна додати до раціону відварне м'ясо кролика, курки або нежирну морську рибу. Так само

корисні будь-які листяні зелені овочі, які забезпечують організм не лише вітамінами, а й мінеральними солями, що втрачаються з потом. Крес-салат, шпинат, селера, листя буряку, щавель доречні і в сирому (в салатах чи смузі), і в приготовленому вигляді (тушковані або у складі начинок до пирогів-кішів).

Не хоче їсти? Напоїть!

Якщо дитина відмовляється їсти, але з задоволенням п'є — це просто прекрасно! Придумуйте разом смачні варіанти питної їжі, наприклад, овочевий бульйон, кефір із натертими огірками й редискою, молочні супи з вермішелью чи рисом і овочами. А ще можна фантазувати зі смузі — готувати їх на основі ягід, сезонних фруктів,

овочевої зелені або «суміші для гаспачо» — помідорів, огірків і болгарського перцю. Для густоти й поживності в них можна додати трохи вівсяних пластівців швидкого приготування, насіння чи кисломолочні продукти — кефір, йогурт, домашній сир. Дозвольте дитині самій обрати інгредієнти і скоригувати смак!

Узвар улітку перетворюється на повноцінний прийом їжі як фруктовий суп

«Питна їжа» чудова ще й тим, що її можна налити в кухоль, або можна запропонувати малечі їсти суп через трубочку — це ж набагато цікавіше, ніж їсти з нудної тарілки!





Здорові перекуси

Улітку так багато справ, цікавих вигадок і пригод, що часом дитині просто важко всидіти за столом. Сирники з ягодами, палички із сирих чи запечених овочів, маленькі фаршировані перчики й помідорки, яблука, груші, рисові кульки з різноманітними начинками, макарони-канелоні, оладки з кабачків чи яблук, кружальця баклажанів, овочеві шашлики — це тільки дешиця ідей для перекусів на льоту!

Рухливим непосидам варто дозволити «хапальну» їжу і часті дрібні перекуси

У спеку дозволяється також «шмакувати» — печиво чи бутерброд із сиром удень, а не лише на сніданок, питний йогурт чи порізані фрукти підкріплять вашу дитину.

Обережність не завадить

У спеку різко зменшується термін зберігання їжі, наприклад, кисломолочні продукти без холодильника псуються за 3 години, м'ясо чи рибу слід викинути через 4 години. Тому готувати влітку треба перед уживанням і старатися нічого з їжі не залишати. Шашлики, різноманітні соуси, шоколад, солодкі газовані напої — у спеку вони важче переробляються і швидше псуються, тому можуть стати причиною отруєння дитини. Важкі тушковані м'ясні рагу і пишна дріжджова випічка

теж можуть викликати розлад шлунку, метеоризм і спазми, — їх краще прибрати з дитячого раціону до осені.

Іноді страви, які здаються безпечними для дорослих, можуть зашкодити малечі

А от без морозива влітку не обійтися! Обирайте для малечі морозиво з мінімумом додатків і з максимально натуральних інгредієнтів.

ЯЄЧНІ МЛИНЦІ З НАЧИНКОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 8 яєць
- 4 ст. ложки вершків
- 2 ст. ложки посіченої зеленої цибулі
- мускатний горіх
- 150 г домашнього сиру
- 30 г руколи
- 300 г помідорів чері
- рослинна олія

**Час приготування:**

35 хв.

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Перед приготуванням розігрійте духовку до найнижчої температури. Складайте в духовку кожен готовий млинець, щоб подати страву теплою.



1. Збити яйця з вершками і зеленою цибулею, приправити сіллю, меленим чорним перцем і мускатним горіхом.

2. У сковороді прогріти невелику кількість олії, влити 1 ополоник яєчно-молочної суміші і покрутити сковороду, щоб суміш рівномірно розтекла. Смажити приблиз-

но по 1 хвилині з кожного боку до золотавого кольору. Посмажити так усю суміш.

4. Помідори чері порізати навпіл. Кожен млинець змастити розім'ятим домашнім сиром, посолити й поперчити, зверху викласти помідори чері і гілочки руколи. Згорнути навпіл і подавати.

СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ ЗЕРНИСТИЙ З ВЕРШКАМИ



ВЕРШКИ, 10 %



КУРЯЧІ КУЛЬКИ З БУЛЬЙОНОМ І ОВОЧАМИ

**Порцій:**

5–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 500 г нежирного курячого фаршу
- 1 яйце
- 1/2 пучка петрушки
- 3 склянки курячого або овочевого бульйону
- 2 невеликі моркви
- 1 стебло селери
- 150 г консервованого горошку
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Краще приготувати фарш самостійно. Для цього зачистіть курячі грудки від жиру і плівок, промийте водою, обсушіть паперовим рушником. Подрібніть м'ясорубкою або блендером.



1. Листочки петрушки дрібно посікти. У фарш додати яйце й петрушку, приправити сіллю й перцем, добре вимісити.

2. З фаршу сформувати кульки діаметром 1,5–2 см, викласти їх на деко і запікати в духовці при температурі 170 °С протягом 15 хвилин.

3. Тим часом моркву нарізати дрібними кубиками, стебло селери — тонкими пластинами.

4. Бульйон довести до кипіння, додати моркву й селеру і готувати на слабому вогні 5 хвилин. Всыпать горошок.

5. Кульки розкласти по тарілках, залити бульйоном з овочами, прикрасити зеленню.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ



ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



МОРКВЯНИЙ РИС

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 3 морквини
- 2 цибулі шалот
- 150 г довгозернистого рису
- 100 г броколі
- 30 г ізюму
- сіль

Для подачі:

- зелена цибуля

**Час приготування:**

10 хв. + 20 хв. на приготування рису

**Рівень складності:**

простий



1. Моркву почистити і натерти на крупній тертці, цибулю й броколі дрібно посікти. Скласти моркву у велику каструлю, додати цибулю, рис, броколі і влити 300 мл води.

2. Довести до кипіння, накрити криш-

кою і варити на повільному вогні приблизно 20 хвилин, доки рис стане м'яким і вбере в себе рідину.

3. Трохи приправити сіллю, додати ізіум і ретельно перемішати.

РИС ДОВГОЗЕРНИСТИЙ



ІЗЮМ СВІТЛИЙ



ОЛАДКИ З КАБАЧКІВ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 середні кабачки
- 8–10 ст. ложок борошна
- 200 г сметани
- 1/2 пучка петрушки
- 1 зубчик часнику
- 2 ст. ложки оливкової олії
- сіль, білий або рожевий мелений перець
- олія для смаження

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо кабачки не молоді, перед приготуванням зріжте з них шкурку і видаліть ложкою насіння.



1. Кабачки натерти на крупній тертці, посолити і залишити на 10–15 хвилин, щоб пустили сік.

2. Листочки петрушки дрібно посікти, часник почистити і розчавити або посікти. Змішати сметану, петрушку, часник, оливкову олію, приправити сіллю й перцем і поставити на якийсь час у холодильник.

3. Кабачки добре відтиснути. По одній ложці додавати борошно і добре перемішувати. Розігріти на сковороді олію, ложкою викладати оладки і смажити на середньому вогні з обох боків до золотистої скоринки. Викласти оладки на паперові рушники, щоб стік зайвий жир. Подавати зі сметаним соусом.

СМЕТАНА, 15 % ЖИРУ**ОЛІЯ РАФІНОВАНА**

МАКАРОНИ З ТУНЦЕМ І КУКУРУДЗОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 г коротких або фігурних макаронів
- 100 г тунця у власному соку
- 1/2 невеликої солодкої перчини
- 6 ст. ложок консервованої кукурудзи
- 5–6 гілочок базилика
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 1 ст. ложка лимонного соку
- сіль

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Використовуйте для дитячих страв фігурні макарони з твердих сортів пшениці.



1. З перчини вичистити насіння і нарізати її дрібними кубиками. Листочки базилика дрібно посікти, кілька штук залишити для декору. Тунець вийняти з банки, злити рідину і злегка розім'яти його виделкою.

2. Макарони відварити у великій кількості киплячої води згідно з інструкцією на

упаковці і відкинути на друшляк.

3. З'єднати макарони, тунець, перець, кукурудзу й базилік. Заправити оливковою олією й лимонним соком, злегка присолити і добре перемішати. Страву подавати теплою або холодною, перед подачею прикрасити листочками базилика.

МАКАРОНИ «ДИНОЗАВРИ»



КУКУРУДЗА «НІЖНА»



ЗАМОРОЖЕНИЙ ЙОГУРТ З МАЛИНОЮ НА ПАЛИЧЦІ



Порцій:
8 шт.



Інгредієнти:

- 250 г (2 склянки) малини
- 75 г (3/4 склянки) цукрової пудри
- 1 яйце
- 300 г натурального йогурту



Час приготування:

20 хв. + 4 год. на заморожування



Рівень складності:

простий



Порада:

Ви можете замінити малину іншими сезонними ягодами. Оберіть ті, які подобаються вашим дітям.



1. Пюриувати половину малини з 1 столовою ложкою цукрової пудри.

2. Яйце збити з рештою цукрової пудри у світлу пухку масу і розмішати її з йогуртом.

3. Змішати чверть йогуртової суміші з третиною малинового пюре. Решту йогуртової суміші змішати з цілими ягодами малини.

4. Ложкою розкласти йогурт із малиною у 8 формочок по 100 мл кожна і заморозити протягом 30 хвилин.

5. Зверху на заморожений йогурт викласти шар малинового пюре і шар суміші йогурту з малиновим пюре. У кожен формочку вставити дерев'яну паличку і заморозувати 3–4 години до повного застигання.

ЙОГУРТ КЛАСИЧНИЙ,
2,4 % ЖИРУ



ЙОГУРТ «ГРЕЦЬКИЙ»,
10 % ЖИРУ





1. Морозиво класичне з ароматом полуниці та полуничним наповнювачем
2. Серветки вологі «Ягідка»
3. Пластівці кукурудзяні глазуровані
4. Горіхова паста з какао
5. Морозиво ескімо «Пломбір»
6. Сир плавлений
7. Сосиски «Дитячі»
8. Печиво зтяжне Mini Maria
9. Йогурт з ожиново-чорничним наповнювачем
10. Фігурне печиво «Веселий зоопарк»
11. Сік прямого віджиму яблучно-грушевий
12. Йогурт «Абрикос», 2,5 % жиру
13. Жувальні цукерки «Жабки»
14. Жувальні цукерки «Ведмедики»
15. Сирок глазурований з полуницею, 15 % жирності
16. Сирок глазурований з вишнею, 15 % жирності
17. Фігурне печиво з шоколадом «Веселий зоопарк»

СМАКУЙТЕ ЛІТО НА ПОВНУ!

Улітку обирайте поживні й легкі страви. Салати з сезонними фруктами та свіжі ягідні супи — найкращий вибір сезону, адже у найспекотніші дні вони стануть основою обіду чи вечері. Додайте до звичайного салату зі шпинатом трохи малини або змішайте полуницю з базиліком чи руколою. Що скажете про вишневий суп із пастою, гаспачо з дині, кавуновий салат із фетою? А як щодо незвичайного поєднання смаку помідорів і персиків? Для приготування вам знадобляться тільки ніж, блендер і трохи часу!



САЛАТ ІЗ ЖОВТИХ ПОМІДОРІВ З ПЕРСИКОМ



Порцій:
2 порції



Інгредієнти:

- 3–4 середні жовтих помідори
- 1 жовтий перець
- 1/2 червоної цибулини
- 1 персик
- 3–4 гілочки зеленого базилика
- 1/2 лимона
- оливкова олія
- сіль
- кайенський перець



Час приготування:
15 хв.



Рівень складності:
простий



Порада:

Кайенський перець можна замінити червоним гострим перцем або кількома краплями соусу табаско.



1. Цибулю почистити, нарізати тонкими півкільцями, збризнути лимонним соком. Перець розрізати і вичистити насіння. Помідори нарізати часточками, перець — смужками, персик — тонкими пластинами.

2. З'єднати підготовлені інгредієнти, додати дрібно посічені листочки базилика. Заправити оливковою олією і лимонним соком. Приправити сіллю і кайенським перцем.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ MONTI IBLEI GULFI



ПЕРЕЦЬ ЧЕРВОНИЙ ГОСТРИЙ



САЛАТ ІЗ КАВУНА З ФЕТОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 700 г кавуна
- 1 невелика червона цибулина
- 200 г фети
- 4 невеликі огірки
- 100 г чорних оливок
- 1/2 пучка м'яти
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 2 ст. ложки оцту з білого вина
- сіль

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Спробуйте замінити чорні оливки на зелені, а м'яту на базилік.



1. Цибулю нарізати тонкими півкільцями і збризнути оцтом. Кавун почистити від шкірки й насіння, нарізати крупними кубиками. Фету й огірок порізати середніми кубиками.

2. Змішати підготовлені інгредієнти. Додати оливки й нарізані листочки м'яти. Заправити оливковою олією з оцтом, посолити.

СИР ФЕТА



ОЛИВКИ ЗЕЛЕНІ БЕЗ КІСТОЧОК



ГАСПАЧО З ДИНІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 800 г дині
- 3 великі персики
- 1 перець чилі
- 2 цибулини шалот
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 4 ст. ложки оцту з лимоном
- сіль

Для подачі:

- хамон
- м'ята

**Час приготування:**

15 хв. + 30 хв. на охолодження.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Якщо у вас немає часу на охолодження, перед подачею додайте у суп кубики льоду.



1. Диню почистити від шкірки й насіння, крупно нарізати. З персиків виняти кісточки, обережно зняти шкірку, крупно нарізати. Цибулю почистити, з перцю чилі видалити насіння, крупно посікти.

2. З'єднати підготовлені інгредієнти в чаші блендера і пюриувати.

3. Додати оливкову олію й оцет. Розбавити крижаною водою до бажаної консистенції, посолити на смак. Поставити у холодильник на 30 хвилин.

4. Подавати, прикрасивши скибочками хамона і листочками м'яти.

ХАМОН СЕРРАНО



БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ З ЛИМОНОМ



СУП ІЗ ВИШЕНЬ З МАКАРОНАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 100 г макаронів
- 800 г вишень
- 100 мл вершків
- 1/2 склянки цукру
- сіль

Для подачі:

- сметана

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Кісточки з вишень можна видалити за допомогою англійської булавки, шпильки чи канцелярської скріпки: <https://www.youtube.com/watch?v=mAokggP96UA>



1. Пасту відварити у великій кількості підсоленої води.

2. З ягід видалити кісточки. Половину вишень покласти в каструлю і залити водою так, щоб вона покрила вишні до половини. Довести до кипіння, варити 2–3 хвилини, потім пюриувати блендером.

3. Додати у вишнєве пюре цукор, вершки і дрібку солі. Прогріти на повільному вогні, постійно помішуючи.

4. Суп можна подавати теплим або холодним. Викласти в тарілки макарони і свіжі вишні, залити супом, додати сметану.

МАКАРОНИ «ФЕРМА»



БАЛЬЗАМІЧНИЙ ОЦЕТ З МАЛИНОЮ



ПАНА КОТА — САМА М'ЯКІСТЬ

Італійська пана котта доречна в будь-якому випадку: її можна приготувати одним великим десертом чи маленькими порціями, вона може бути надлегкою і дієтичною або вишукано солодкою, з ромом і натуральною ваніллю. Головні її принади — легке приготування, шовковиста текстура та надзвичайні можливості для експериментів зі смаком. Назва «пана котта» в перекладі з італійської — варені вершки. Насправді їх не варять, а лише нагрівають з цукром і желатином, потім розливають у форми й охолоджують протягом 3–4 годин. Можна використати мигдалеве або соєве молоко. Пана котта добре зберігається в холодильнику приблизно 2–3 дні. Перед подачею десерт прикрашають свіжим ягідним пюре або шматочками сезонних фруктів, шоколадом, горіхами, джемом чи медом — створювати нові смаки можна хоч щодня!



ПАНА КОТА З ЯГОДАМИ

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 600 мл вершків жирністю 33 %
- 150 мл молока
- 25 г желатину
- 3 ст. ложки цукру
- 1 стручок ванілі

Для подачі:

- ягідний сироп
- свіжі ягоди

**Час приготування:**

15 хв. + 10 хв. на замочування желатину + 3–4 год. на застигання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Спробуйте замінити сироп рідким медом або ягідним варенням.



1. Желатин залити 100 мл холодної води і залишити на 10–15 хвилин, щоб набух.

2. Вершки довести до кипіння, але не кип'ятити. Зняти з вогню, додати желатин і розмішати до повного розчинення желатину.

3. Стручок ванілі розрізати вздовж навпіл і чайною ложкою вишкребти насіння. У сотейник налити молоко, додати цукор, насіння і стручок ванілі. На повільному вогні

довести до кипіння, постійно помішуючи.

4. Зняти з вогню, влити вершки з желатином, ретельно перемішати. Розлити в порційні форми або креманки, охолодити й поставити в холодильник на 3–4 години до застигання.

5. Перед подачею викласти пана коту на тарілки, полити ягідним сиропом і прикрасити сезонними ягодами.

МЕД НАТУРАЛЬНИЙ КВІТКОВИЙ ЛИПОВИЙ



ВАРЕННЯ З КИЗИЛУ



ШОКОЛАДНА ПАНА КОТА

**Порцій:**

5–6 порцій

**Інгредієнти:**

- 600 мл вершків жирністю 20 %
- 100 г чорного шоколаду
- 4 ст. ложки з верхом коричневого цукру
- 1/2 ч. ложки кориці
- 20 г желатину

Для подачі:

- чорний або білий шоколад

**Час приготування:**

15 хв. + 10 хв. на замочування желатину + 3–4 год. на застигання

**Рівень складності:**

середній



1. Желатин залити 80 мл холодної води і залишити на 10–15 хвилин, щоб набух.

2. Натерти шоколад на тертці.

3. У сотейнику змішати вершки, цукор, корицю, на малому вогні довести до кипіння, постійно помішуючи, але не кип'ятити.

4. Зняти з вогню, додати шоколад і перемішувати, доки шоколад повністю розчи-

ниться. Додати желатин і перемішувати до повного розчинення желатину.

5. Розлити в порційні форми, охолодити до кімнатної температури і поставити в холодильник на 3–4 години до застигання. Перед подачею посипати чорним або білим тертим шоколадом.

ШОКОЛАД ЧОРНИЙ, 72 % КАКАО



ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ ДО КАВИ

