

ЗМІСТ НОМЕРА:

Весняне оновлення 2
Час подбати про порядок всередині і назовні

Чого хоче жінка? 16
Ідеї подарунків та вечері до 8-го Березня

Символ Воскресіння 24
Готуємося до Великодня

Без зайвих церемоній 29
Найкращі поєднання чаю і меду

На сьомому небі 35
Павлова — балерина і десерт



Le Silpo®



Весна сповнена передчуттями, мріями і надіями — на краще життя, на добрий урожай, на тепле й сонячне літо, повне любові, щастя й затишку. Позбавляємося від зайвого, щоб звільнити місце для нового, — з такими думками легше пройде і швидше закінчиться генеральне весняне прибирання. Особливо якщо скористатися безвідмовними помічниками, які ми вам пропонуємо, — засобами й інструментами для ефективного миття і чищення. Прибратися можна не тільки в помешканні, адже тіло й думки теж чекають оновлення. А ще весна — це низка особливо приємних свят. На початку березня вшановуємо жінок, — ще раз користуємося нагодою і вітаємо вас! У квітні настане світле свято Великодня, яке неможливо уявити без пишних, щедро прикрашених пасок. Сподіваємося, кілька секретів цього святкового хліба стануть вам у нагоді. Усі ваші кулінарні шедеври, створені за нашими рецептами до свят чи просто за покликом душі, ми хочемо побачити і нагородити найкращих кулінарів! Подробиці конкурсу читайте на сторінці 38. Пропонуємо вам найкращий антидепресант для похмурих днів і найсмачніші у світі ліки проти весняних легких застуд — чай із медом. А наостанок вишукане задоволення, мінімально шкідливе для фігури, — повітряний і найніжніший торт «Анна Павлова», здатний підкорити суворі й неприступні серця.

Сонячної і затишної вам весни!

Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок



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

Пишіть нам
на адресу:
fresco@fuzzy.ua

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

#3 ВЕСНА 2014

fresco

ВЕСНЯНЕ ОНОВЛЕННЯ

Навесні будь-які зміни перетворюються на нескінченне свято. Весна надихає нас прикрашати все довкола, а наведення ладу обертається священнодійством. Генеральне прибирання потребує не лише домівка: організму після важкої зимової їжі теж не завадить очиститися.



Калорійна зігрівна їжа, новорічні й різдвяні свята, Масниця... Надмір жирної їжі та обмежений раціон, характерні для зими, традиційно спричиняють перевантаження організму зайвою сіллю. Мозкові центри звикли отримувати сигнал про насичення від калорійної їжі, нормальні розміри порцій збільшилися, перевантажена печінка і розтягнутий шлунок — із таким тягарем важко насолоджуватися першою весняною дниною й відчувати легкий подув теплого вітерцю. Припинити це нескладно: треба тільки докорінно змінити стиль харчування і поступово перейти на «літній» раціон.

Вікові традиції завжди мають глибинні засади, так і Великий піст збігається з часом, який дієтологи вважають ідеальним для весняного оздоровлення організму. Сорок днів без продуктів тваринного походження дозволяють максимально м'яко перебудувати травлення на літній лад. Уже в перший тиждень, який збігається з Масницею, слід відмовитися від м'яса. Наступного тижня викреслюємо з раціону рибу, яйця, молочні продукти. Далі ще трохи більше місяця меню мусить складатися з сирих овочів і фруктів, горіхів, бобових та круп. Саме такий набір — основа кожної збалансованої дієти. Тому не дивно, що очищення навесні як частина турботи про власне здоров'я стало корисною звичкою багатьох людей незалежно від віри. Щоб велике прибирання увінчалось успіхом, треба зробити лише кілька кроків.



Крок перший: правильне налаштування

Підготовка — важлива частина посту й очищувальної дієти без зривів. Насамперед перегляньте свій розклад: зменште кількість зустрічей поза домом і роботою, врахуйте календар сімейних свят, щоб почати нове життя в доречний час. Очистіть холодильник і комірчину від спокусливих продуктів і, навпаки, зробіть запаси потрібного: зелені, горіхів,

корисних круп і сухофруктів, бобових. Заморожені овочі і ягоди теж стануть у нагоді, тому варто подбати, щоб у холодильнику їх була достатня кількість. Не зайве скласти тижневий план харчування, це вбереже від спонтанних покупок і забезпечить повноцінний раціон на щодень. Ще одна порада від спеціалістів — заздалегідь підберіть прості й оригінальні рецепти, які відповідають вимогам весняного очищення.

Крок другий: прибираємо умовно дозволені продукти, які не дають користі

Як діє харчове очищення? Дуже просто: у не перевантаженого переробкою важкої їжі травлення з'являються час і натхнення попрацювати над накопиченими запасами. Як у нас доходять руки до шаф і комірчин, так само організм добирається нарешті до запасів жиру на стегнах, скажімо. Тому якщо ви ставите за мету не лише дотримуватися посту, а



й очиститися, варто прибрати з раціону умовно дозволені продукти: біле борошно, цукор, каву, солодкі газовані напої, рослинні маргарини, картоплю.

Крок третій: корисні заміни

Продуктам, без яких важко обійтися, завжди можна знайти заміну. Не можете жити без м'яса? Додайте в раціон квасолу і соєвий сир тофу, японські місо-пасті. Коров'яче молоко замініть горіховим — з мигдалю, або злаковим — з вівса чи рису, або взагалі кокосовим. Замість цукру використовуйте мед чи кленовий сироп, а каву замініть напоями з цикорію чи ячменю або зеленим чаєм зі спеціями: імбир, лимон, кориця й кардамон бадьорять не гірше, а ще мають антиоксидантну дію і стимулюють травлення.

Крок четвертий: джерела натхнення

У кожній національній кухні є страви, які відповідають вимогам Великого посту. Італійський мінестроне, французький цибулевий суп, японські суші, тайські спрінг-роли, грузинське лобіо — всі ці страви урізноманітнять харчування та дозволять розширити щоденне меню. І не забувайте про смузі — густі напої з овочів, ягід, фруктів і зелені дуже поживні, особливо якщо додати до них насіння льону чи горіхи. Починати день зі смузі або пити його замість вечері — дуже ефективний спосіб очищення організму і надійний засіб від весняного авітамінозу.

Крок п'ятий: нові звички

Психологи стверджують, що для виховання в собі нової звички треба

повторювати бажану дію протягом щонайменше 30 днів. Отож піст можна й варто використати, щоб завести собі нові хороші звички. Спробуйте лягати о десятій годині або щодня по півгодинки гуляти пішки — такі прості завдання здатні кардинально змінити життя і набагато покращити здоров'я.

Крок шостий: прибирання думок

Піст — це час не лише харчових обмежень, а ще й духовного зростання та очищення, адже легкість у тілі й позитивні зрушення неможливі без гарного настрою і добрих думок. Саме тому Великому посту передуює Прощена неділя — день, коли люди пробачують і вибачуються. Позбутися стресу допомагає виклад негативних думок на папері: ці своєрідні «листи» розвантажують психіку, а емоції зникають разом із їх знищенням. Психологи також рекомендують як слід прибратися в закутках і шафах: чистота в житлі сприяє душевному ладу.

Крок сьомий: час на себе

Косметичні процедури, масаж, баня чи сауна — будь-які ритуали краси чудово піднімають настрій і дозволяють очистити тіло зовні, продовжуючи ідею тотального оновлення. Щоб життя стало легшим і яскравішим, згадайте, як це — просто бути щасливим. Неодмінно знайдіть час на те, що вам дарує радість: побудьте на самоті, почитайте книжку в парку, поверніться до улюбленого хобі чи просто погрійтеся під теплими промінцями першого весняного сонечка.

ЩАВЕЛЬ



«Король весни», один із найперших рятівників від весняного авітамінозу, містить вітаміни групи В. Це справжній порятунок від стресу, безсоння і хронічної втоми, які часто супроводжують початок весни. Щавель можна додавати в борщ, салати, смузі, основні страви.

РЕДИСКА



Знайомий різкуватий смак редиски пов'язаний із вмістом фітонцидів — природних антибіотиків. Тому любителі редиски можуть спокійніше радіти весняному сонечку: загроза весняної простуди від розстебнутої куртки й голови без шапки набагато менша.

ЗЕЛЕНА ЦИБУЛЯ



Аскорбінова кислота найпотрібніша навесні: саме брак в організмі вітаміну С передусім називають авітамінозом. А в 100 г зеленої цибулі його досить, щоб задовольнити добову потребу дорослої людини. Крім того, яєчня чи пиріжки з зеленою цибулею — надійний засіб проти поганого настрою.

ЦИБУЛЯ ПОРЕЙ



Порей відомий тим, що під час зберігання кількість вітаміну С у ньому зростає, тоді як в інших овочах, навпаки, зменшується і зникає. Ніжний смак не заважає порею відповідати головній вимозі до всіх видів цибулі — пришвидшувати метаболізм та покращувати перетравлення вуглеводів.

СПАРЖА



Спаржа якнайкраще відповідає на запит, що таке з'їсти, щоб схуднути. Менше калорій хіба що в огіркові, а от користі цього овочу позаздрить будь-який полівітамінний комплекс. Славу спаржі як афродизіаку підтримує не лише пікантна форма — в ній багато фолієвої кислоти, яка стимулює лібідо.

ЙОГУРТ



Постачальник кальцію й фосфору для міцних кісток та активної розумової діяльності, цей кисломолочний продукт ще й налагоджує роботу нутрошніх органів, звідки, як з'ясували медики, починається міцний імунітет.

МОРЕПРОДУКТИ



Ідеальний будівельний матеріал для нової фігури дієта — корисні білки і жодних зайвих жирів. Завдяки йоду, кальцію й кислоті Омега-3 увага стає гострішою, мислення — жвавішим, а волосся й нігті — міцнішими і гарнішими.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ КРУПИ



Коричневий і дикий рис, органічна пшенична крупа, гречка, вівсяні й житні пластівці, які не треба довго варити, — найкращі друзі тих, хто хоче скинути зайве і не відчувати при цьому голоду. Основа пісного меню.

ГОРІХИ



Головна проблема вегетаріанців і тих, хто дотримується постів, — поповнення запасів білка і кальцію в організмі. Це можуть зробити горіхи, із яких ще в Середньовіччі навчилися готувати повноцінну заміну звичайному коров'ячому молоку.

ЙОДОВАНА СІЛЬ



Сіль із додатками не рекомендують довго нагрівати, бо вся користь геть випарується. Проте в салатах і смузі це ідеальний компонент, який додає смаку та відновлює сольовий баланс після будь-яких очищувальних дієт.

ВІТАМІННА БОМБА: БУРЯКОВО-ЦИТРУСОВИЙ НАПІЙ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г вареного буряка
- сік 2 апельсинів
- сік 1 лимона
- колотий лід
- содова вода або тонік

Для декору:

- 4 скибочки апельсина
- 4 скибочки лимона

**Час приготування:**

10 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Буряк пропустити через соковитискач для овочів. Змішати буряковий сік з апельсиновим і лимонним.

2. Заповнити чотири склянки колотим

льодом і влити суміш соків.

3. Долити содовою водою. Прикрасити кожен склянку апельсиновими і лимонними скибочками.

ВОДА МІНЕРАЛЬНА
СИЛЬНОГАЗОВАНА 1,5 Л



Цю природну питну воду видобувають в екологічно чистому районі з підземного озера, розташованого на глибині 120 м. Система природних фільтрів сприяє самоочищенню і стабільності содового складу води, тому вона чудово втамовує спрагу. А ще завдяки газованості ця вода стимулює травлення і просто покращує настрій.

СПРІНГ-РОЛИ З КРЕВЕТКАМИ

**Порцій:**

10 шт.

**Інгредієнти:**

- 10 шт. відварених і очищених великих креветок
- 50 г рисової вермішелі
- 10 листів рисового паперу
- 1 огірок
- 1 авокадо
- 1 морквина
- 4–5 гілочок м'яти
- лимон

Для соусу:

- 1 перець чилі
- 2 зубчики часнику
- 100 мл соєвого соусу
- 1 ч. ложка цукру
- 1 ч. ложка кунжутної олії
- сік 1 лайма

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Приготувати рисову вермішель згідно з інструкцією на упаковці. Добре промити холодною водою і нарізати довжиною не більше 5 см.

2. Огірок, моркву й авокадо почистити і нарізати дрібною соломкою. Авокадо збризнути соком лимона.

3. Лист рисового паперу занурити в холодну воду на 1–2 хвилини, доки він стане пластичним і трохи липким. Вий-

няти з води, розкласти на дошці. Дещо відступивши від нижнього краю, викласти потрошку кожного інгредієнта начинки: креветки, рисову вермішель, огірок, моркву, авокадо, 1–2 листочки м'яти. Загорнути спочатку нижній край, потім бічні і скрутити рол.

4. Для соусу перець чилі й часник почистити, дрібно посікти. Додати решту інгредієнтів, ретельно перемішати.

ВЕРМІШЕЛЬ РИСОВА «ПРЕМІЯ» ТАЙСЬКА



Ідеальний дієтичний продукт — у складі рисової вермішелі тільки рисове борошно і вода. Нейтральний смак дозволяє приготувати з неї будь-що, адже вермішель набирає основний смак страви, а їй, своєю чергою, створює потрібний об'єм. Тонку, ніжну і прозору вермішель «Премія» виготовлено з найкращого рису і при цьому збережено всі його корисні властивості. Перед приготуванням її слід замочити на 20–30 хвилин, а потім відварити протягом хвилини або додати в гарячий бульйон чи соус.

ОВОЧІ ГРИЛЬ З ЙОГУРТОВИМ СОУСОМ І СОНЯШНИКОВИМ НАСІННЯМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 кабачки або цукіні
- 4 перчини, по 2 жовті й червоні
- 1 зубчик часнику
- 5 ст. ложки оливкової олії
- 500 г грецького йогурту
- лимонний сік
- 2 ст. ложки насіння соняшнику
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Овочі вимити, обсушити паперовим рушником. Кабачки нарізати впоперек на скибочки товщиною 0,5 см. Перчини розрізати навпіл, почистити серцевину, нарізати вздовж на смужки.

2. Для соусу заправити йогурт лимонним соком і сіллю, додати 1 ст. ложку олії, перемішати.

3. Зубчик часнику почистити і розтовкти з дрібкою солі. Змішати в мисочці 4 ст. ложки олії, сіль, перець, подрібнений часник, змастити цією сумішшю овочі. Смажити на сковорідці гриль протягом 5 хвилин, час від часу перевертаючи і змащуючи часнично-олійною сумішшю.

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНИЙ «ПРЕМІЯ» ГРЕЦЬКИЙ



Дієтологи обожнюють цей йогурт! Низький вміст жиру, високий вміст білків і пробіотики роблять його ідеальним продуктом для тих, хто стежить за фігурою, але не готовий повністю відмовитися від десертів. Грецький йогурт має кремоподібну текстуру завдяки тому, що після заквашування його фільтрують, позбавляючись сироватки. Він може чудово замінити сметану, майонез, збиті вершки, плавлений і звичайний сир. А нейтральний смак цього йогурту дозволяє перетворити його на закуску, додавши зелені, часнику чи корнішонів, або на десерт – з горішками, ягодами й медом.

СТРУЧКОВА КВАСОЛЯ З ФЕТОЮ І ПОМІДОРАМИ ЧЕРІ



Порцій:
4–6 порцій



Інгредієнти:

- 800 г стручкової квасолі (свіжої або замороженої)
- 1 цибулина
- 400 г помідорів чері
- 200 г фети
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 1 ч. ложка сушеного орегано
- пучок петрушки
- сіль, свіжомелений чорний перець



Час приготування:
25 хв.



Рівень складності:
простий



1. Стручкову квасолі промити і, якщо треба, почистити від «ниточок» (заморожену квасолі попередньо розморозити). Воду добре посолити і довести до кипіння, відварити квасолі протягом 8 хвилин до стану аль денте. Злити окріп, ретельно промити холодною водою.

2. Цибулю почистити і дрібно посікти.

Помідори вимити. Фету нарізати кубиками близько 1 см. Петрушку посікти.

3. Розігріти у сковорідці олію і обсмажити цибулю. Додати квасолі, приправити орегано, готувати протягом 3 хвилин. Зняти сковорідку з вогню, додати помідори, фету й петрушку, посолити й поперчити за смаком, добре перемішати і розкласти по тарілках.

СИР PREMIYA SELECT ФЕТА



Фета – м'який солонуватий сир родом із Греції, який виробляють з овечого й козиного молока. Незамінний компонент найвідомішого у світі «Грецького» салату має так само освячену віками компанію: найкраще фета смакує з оливками. Проте з нею можна і активно експериментувати, наприклад, обваляти у травах – розмарині, базилікові, кропі – і витримати 8–10 годин. Такий сир подають як окрему закуску або додають у салати й випічку.

ПОМІДОРИ, ФАРШИРОВАНІ ГРЕЧКОЮ І КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ



Порцій:
4–6 порцій



Інгредієнти:

- 12 середніх помідорів
- 250 г відвареної гречки
- 1 пучок зеленої цибулі
- 2 зубчики часнику
- 300 г квашеної капусти
- 1 пучок кропу
- сік 1/2 лимона
- 4 ст. ложки олії
- сіль, свіжомелений перець



Час приготування:
20 хв.



Рівень складності:
простий



1. Помідори помити, зрізати вершечок і ложкою вибрати середину. Посолити й поперчити всередині.
2. Цибулю й часник почистити, кріп помити, все дрібно посікти. Квашену капусту подрібнити.

3. Змішати всі інгредієнти для начинки, приправити сіллю, свіжомеленим перцем, лимонним соком і олією, добре перемішати. Наповнити цією сумішшю помідори, викласти їх на тарілку.

КРУПА ГРЕЧАНА
НЕСМАЖЕНА



Щоб здобути почесне звання органічної, крупа має бути вирощена на полях, де протягом двох років не застосовувалися жодні хімікати, з необроблених органічних зерен без використання жодних штучних речовин. Така крупа зберігає максимум природної користі. Подобається вона всім: і дорослим, і дітям.

ОВОЧЕВИЙ СУП З МАКАРОНАМИ (ДЕТОКС-ДІЄТА)

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 150 г макаронів з твердих сортів пшениці
- 2 стебла селери
- 2 моркви
- 2 цукіні
- 1/2 червоної перчини
- 1/2 жовтої перчини
- 1 л курячого або овочевого бульйону
- сіль, свіжомелений чорний перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Макарони відварити у великій кількості киплячої підсоленої води до стану аль денте, воду злити.

2. Овочі помити. Цукіні нарізати тонкими скибочками, стебла селери покрити кубиками, моркву почистити і нарізати

кружальцями. З перчин вичистити насіння і нарізати тонкими смужками.

3. У киплячий бульйон покласти овочі, зменшити вогонь і варити 20 хвилин, приправити сіллю й перцем. Додати макарони, перемішати і настояти 10 хвилин. Подавати суп гарячим.

«ПЕРА» – СПРАВЖНІ ІТАЛІЙСЬКІ МАКАРОНИ



«Пера» стануть у нагоді в найрізноманітніших ситуаціях: від снідання для дитини чи несподіваних гостей на порозі до сімейного недільного обіду. «Пера» пасують до всіх типів соусів, а ще це найкраще рішення для поживних теплих салатів.

СУДАК НА ПАРУ З РИСОМ, БРОКОЛІ І ФІСТАШКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:****Для рису:**

- 40 г вершкового масла
- 1 цибулина
- 250 г рису
- 600 мл овочевого бульйону

Для броколі:

- 500 г броколі

Для риби:

- 4 порційних філе судака
- 100–150 г фісташок
- 1 лимон
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

55 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. У каструлі з товстим дном розплавити масло. Цибулю почистити, дрібно посікти, обсмажити на вершковому маслі. Додати рис, потушкувати 1 хвилину, влити 2/3 бульйону. Довести рис до кипіння, зменшити вогонь і залишити на слабкому вогні на 20–30 хвилин, за потреби доливаючи бульйон.

2. Броколі вимити і розібрати на суцвіття приблизно однакового розміру. Покласти в киплячу воду і проварити протягом 5 хвилин до стану аль денте, промити холодною водою.

3. Рибу вимити, обсушити паперовим рушником, приправити сіллю й перцем. На каструлю з киплячим бульйоном покласти решітку, зверху викласти філе риби і варити на пару 10–15 хвилин.

4. Фісташки почистити, дрібно порізати і злегка обсмажити в сухій сковороді.

5. До рису додати броколі, прогріти 1–2 хвилини, якщо треба, ще раз посолити й поперчити, викласти на тарілку. Поруч покласти рибу, збризнути лимонним соком, притрусити фісташками і прикрасити кружальцем лимона.

РИС ШЛІФОВАНИЙ ДОВГОЗЕРНИСТИЙ



Світову популярність шліфований довгозернистий рис здобув завдяки своєму нейтральному м'якому смаку, доречному в будь-яких стравах — від салатів до десертів. Ще одна перевага цієї крупи — вміння «тримати форму»: довгозернистий рис не втрачає розсипчастість, навіть якщо його трохи переварили.

ЯБЛУЧНІ КРУЖАЛЬЦЯ З МЕДОМ І КАРДАМОНОМ



Порцій:
2 порції



Інгредієнти:

- 1 лайм
- 2 червоні яблука
- 2 ст. ложки вершкового масла
- 3–4 коробочки кардамону
- 2–3 ст. ложки рідкого меду
- 2 ст. ложки сиропу зі смаком лісових горіхів



Час приготування:
20 хв.



Рівень складності:
простий



1. Лайм вимити, обсушити, зняти цедру і витиснути сік. Яблука вимити і, не розрізаючи, акуратно вийняти серцевину. Нарізати впоперек кружальцями, обсмажити їх на вершковому маслі з обох боків до золотистого кольору, викласти на паперовий рушник, щоб стік зайвий жир.

2. У сковорідку додати сік і цедру лимона, коробочки кардамону (можна замінити меленим), мед і сироп. Готувати на повільному вогні 3 хвилини, постійно помішуючи.

3. Перед подачею викласти яблучні кружальця на тарілку у формі башточок і полити соусом.

СИРОП ФРУКТОВИЙ «ПРЕМІЯ»



Як за лічені хвилини перетворити морозиво на вишуканий десерт, приготувати лимонад чи модний коктейль, прикрасити тістечка і зварити неповторну каву? У таких випадках вам завжди стане в нагоді фруктовий сироп! Приготовлений із натуральної сировини й цукру він безсумнівно знайде своє місце на вашій кухні, а ви — ми в цьому переконані — придумаєте ще більше способів ефектно його використати.

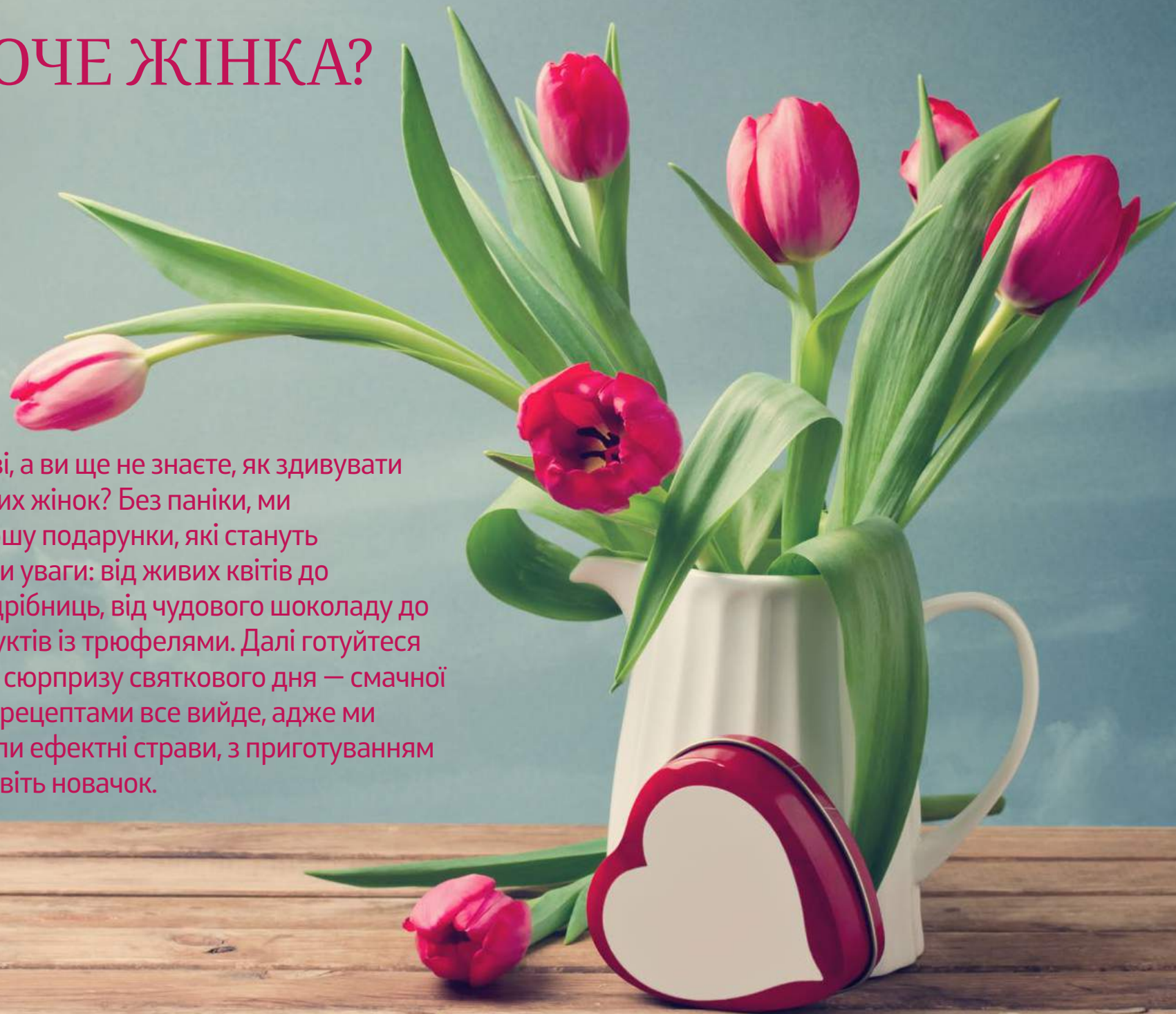


Головне завдання весняного прибирання – перетворити будь-яке помешкання на осяйну і зразково чисту оазу спокою та гармонії. Відповідні інструменти і засоби для чищення й миття здатні суттєво полегшити і прискорити цей процес, ба навіть зробити його приємним. З цими предметами першої необхідності для генерального і так само для щоденного рутинного прибирання бруд і плями швидко стануть лише далекими спогадами.

1. Миючий засіб для кухні 5 в 1 2. Швабра для миття підлоги 3. Серветки для прибирання 4. Засіб для миття туалетів «Цитрус» 5. Ганчірка для підлоги 50x70 см 6. Універсальний миючий засіб з ароматом морської свіжості «Премія» 7. Засіб для прочищення зливних труб 8. Універсальний миючий засіб з ароматом лимона 9. Серветка для скла з мікрофібри 10. Серветка універсальна з мікрофібри 11. Гель густий універсальний «Океан» 12. Рукавички універсальні розмір середній «М» 13. Засіб для миття скла та поверхонь з нашатирним спиртом 14. Серветки з губчастою віскози 15. Крем для чищення «Лимон»

ЧОГО ХОЧЕ ЖІНКА?

Свято вже на порозі, а ви ще не знаєте, як здивувати і обдарувати коханих жінок? Без паніки, ми допоможемо! Спершу подарунки, які стануть приємними знаками уваги: від живих квітів до зручних кухонних дрібниць, від чудового шоколаду до делікатесних продуктів із трюфелями. Далі готуйтеся до найголовнішого сюрпризу святкового дня — смачної трапези. З нашими рецептами все вийде, адже ми спеціально підібрали ефектні страви, з приготуванням яких упорається навіть новачок.



РОЛИ З МОЦАРЕЛОЮ І МАНГОВИМ ЧАТНІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 50 г мангового чатні
- 1 пучок руколи
- 125 г моцарели
- тонкий лаваш

**Час приготування:**

10 хв.

**Рівень складності:**

простий



МАНГОВИЙ ЧАТНІ



Традиційний індійський овочевий або фруктовий соус має бути водночас кисло-солодким і гострим. Основний інгредієнт може бути різний — від слив і яблук до помідорів та імбиру, а набір спецій повинен стимулювати травлення, тому в чатні додають перець чилі, лимонний сік або натуральний оцет. В Індії чатні подають майже до всіх страв, особливо він смакує з сиром, тостами і білим м'ясом.

1. Руколу промити, обсушити. Моцарелу нарізати тонкими скибочками.

2. Лаваш змастити манговим чатні.

3. Викласти на лаваш скибочки моцарели й листя руколи, згорнути рол, розрізати на порції і розкласти на тарілці.

ПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ З КОПЧЕНОЮ ФОРЕЛЛЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 8 середніх картопель
- 3 ст. ложки оливкової олії
- 200 г форель холодного копчення
- 300 г грецького йогурту
- 1\2 пучка кропу
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 100 г руколи
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



ФОРЕЛЬ «ПРЕМІЯ» ХОЛОДНОГО КОПЧЕННЯ



Японці вважають, що половина успіху страви – її вигляд, адже навіть спосіб нарізання й подача можуть вплинути на сприйняття смаку. Елегантні скибки з тонкими прошарками жиру червоної риби холодного копчення – вишуканий делікатес, доречний і на святковому столі, і на затишній сімейній вечері.

1. Картоплю помити, розрізати кожну картоплину навпіл. Деко застелити папером для випічки і викласти половинки картоплі зрізом догори. Полити оливковою олією, приправити сіллю і меленим чорним перцем. Запекати 20–25 хвилин у розігрітій до 180°C духовці до золотистого кольору.

2. Тим часом форель нарізати кубиками, кріп дрібно посікти. Змішати форель, йогурт і кріп, приправити сіллю, меленим чорним перцем і лимонним соком.

3. Картоплю викласти на тарілку, на кожну половинку покласти ложку йогуртово-рибної маси, прикрасити руколою. Подавати одразу.

ЗАПЕЧЕНИЙ ЛОСОСЬ ІЗ СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 шматки філе лосося
- 1 зубчик часнику
- 1 червона солодка перчина
- 1 жовта солодка перчина
- 1 зелена солодка перчина
- 1 цибулина
- 1 лимон
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 100 мл овочевого чи рибного бульйону або білого вина
- 1 ст. ложка насіння фенхелю (опційно)
- базилік
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

50 хв.

**Рівень складності:**

простий



ФОРМА ДЛЯ ЗАПІКАННЯ КЕРАМІЧНА



Кераміка — екологічний та міцний матеріал, має ідеально гладку поверхню і рівномірно прогрівається. Тож ця форма для запікання — сама досконалість! Універсальна прямокутна модель дозволяє готувати запіканки, суфле, гратени, лазанью або просто запікати м'ясо чи рибу.

1. Зубчик часнику розрізати навпіл і зрізом натерти зсередини форму для запікання.

2. Перчини почистити від насіння і нарізати смужками. Цибулю почистити і нарізати півкружками. Перець і цибулю посолити, поперчити, додати 2 ст. ложки оливкової олії і ретельно перемішати. Подушку з овочів викласти у форму для запікання. Залити бульйоном чи вином.

3. Рибне філе теж приправити сіллю й перцем і викласти поверх овочів. Притрусити насінням фенхелю, збризнути рештою оливкової олії, накрити фольгою.

4. Запікати у розігрітій до 180°C духовці протягом 20 хвилин. Зняти фольгу і запікати ще 5 хвилин. Перед подачею збризнути лимонним соком, прикрасити листочками базиліка.

КУРКА З ЛИМОНОМ І ОЛИВКАМИ



Порцій:
6–8 порцій



Інгредієнти:

- 6 курячих стегенець
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 2 лимони
- 200 г чорних оливок з кісточкою
- 2 ст. ложки каперсів
- пучок петрушки
- 150 мл сухого білого вина
- сіль, чорний перець



Час приготування:
40 хв.



Рівень складності:
простий



ОЛИВКИ ВЕЛИКІ З КІСТОЧКОЮ



Оливки містять близько 100 корисних активних речовин, найголовніші з яких — вітаміни А і Е, які відповідають за красу й молодість. Гурмани віддають перевагу оливкам із кісточками: вважається, що вони зберігають максимум смаку. Ми ж гадаємо, що вони просто люблять обсмуктувати кісточки.

1. Курячі стегенця посолити і поперчити. У сковорідці розігріти оливкову олію, викласти курку шкіркою донизу, обсмажити з одного боку, потім з другого, до золотистого кольору.

2. Лимони порізати великими шматочками, з оливок і каперсів злити маринад.

Додати у сковорідку лимони, оливки й каперси, влити вино. Накрити кришкою і тушкувати на повільному вогні 20–25 хвилин.

3. Листя петрушки дрібно посікти. Готову курку притрусити петрушкою й одразу подавати.

МАФІНИ ЖУРАВЛИННО-АПЕЛЬСИНОВІ

**Порцій:**

12 шт.

**Інгредієнти:**

- 100 г м'якого вершкового масла
- 175 г цукру
- 2 яйця
- 250 г борошна
- 2 ч. ложки розпушувача
- 150 мл апельсинового соку
- 225 г журавлини
- 2 ч. ложки ванільного цукру
- дрібка солі

**Час приготування:**

45 хв.

**Рівень складності:**

простий



ФОРМА ДЛЯ МАФІНІВ



Різнокольорові оптимістичні чи стримано елегантні? На батьківщині мафінів, у США, кондитери вибирають форми для мафінів не менш прискіпливо, ніж героїні серіалу «Секс і місто» — вишукане взуття. Адже дизайн формочок може підкреслити основний смак мафінів і прикрасити застілля так само, як парадний торт.

1. М'яке вершкове масло кімнатної температури збити з цукром у пухку масу. Додати злегка збиті яйця, ванільний цукор, дрібку солі і перемішати.

2. Борошно просіяти з розпушувачем. Поступово всипати борошно в яєчно-масляну суміш, чергуючи з апельсино-

вим соком і щоразу добре перемішуючи. Журавлину вимити, обсушити, обережно вмішати в рідке тісто.

3. Форму для мафінів змастити жиром і наповнити тістом. Випікати в розігрітій до 175°C духовці 25–30 хвилин до готовності.

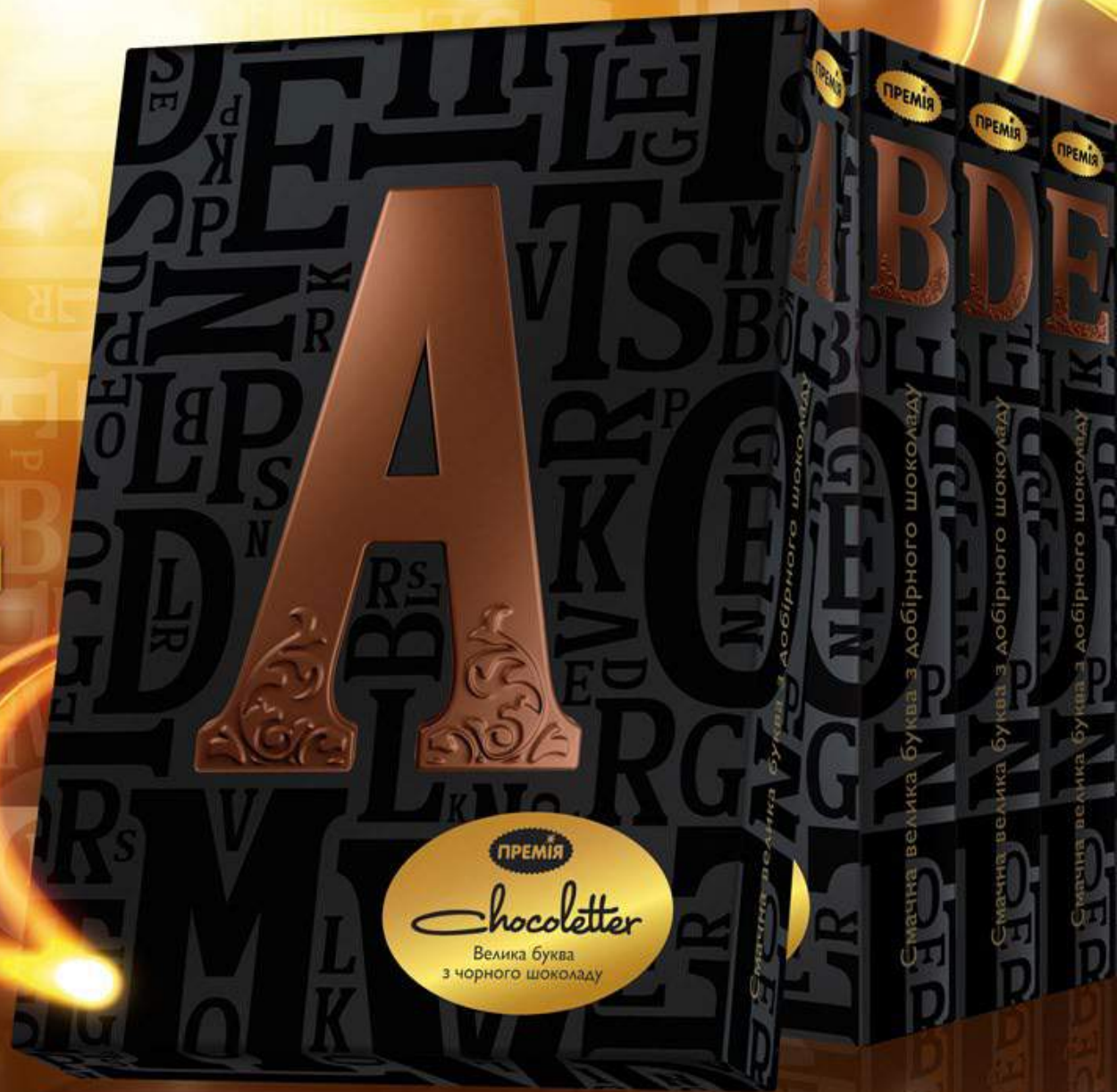


1. Форма для випікання квадратна
2. Менажниця квадратна
3. Вафлі карамельні
4. Фартух
5. Фуагра гусяча ціла
6. Олія оливкова з чорним трюфелем
7. Шоколад молочний
8. Шоколад чорний
9. Ваза
10. Бомба для ванн «Евкаліпт», «Лаванда», «Піхта»
11. Набір дитячого керамічного посуду «Принцеса»
12. Морозиво сімейне «Зі смаком фісташки»
13. Форма для льоду «Діаманти»
14. Чай зелений Spring melody
15. Чай Diamond Collection «Тендітний поцілунок»
16. Цукати «Апельсин у шоколаді»

ПРЕМІЯ

Chocoletter*

ШОКОЛАДНА БУКВА –
ОРИГІНАЛЬНИЙ СОЛОДКИЙ
СЮРПРИЗ ДО
БУДЬ-ЯКОГО СВЯТА!



ПРЕМІЯ

Chocoletter

Велика буква
з чорного шоколаду

*Чоколете. Асортимент шоколадних букв складається з 16-ти літер: А, В, D, E, G, I, K, L, M, N, O, P, R, S, T, V.

СИМВОЛ ВЕЛИКОДНЯ

Великдень за масштабами підготовки і широтою святкування дорівнює лише Різдву. Тому й меню він вимагає відповідного — щедрого й символічного. І якщо загальний перелік страв для родинного застілля допускає творчі варіанти, то незмінна основа відома всім: веселі різнокольорові яйця, пишні здобні та розкішні сирні паски.



Підйомна сила

У замішуванні тіста є якась первісна магія, психологи навіть вважають цей процес різновидом медитації: всі думки зникають і залишається тільки задоволення від причетності до справжнього дива. Справді, до тіста треба ставитися, як до живої істоти, терпляче і з повагою, тоді воно відповідатиме взаємністю і паски вийдуть пишними й високими. Пшеничне борошно найвищого гатунку і якісні свіжі дріжджі — обов'язкова, але не єдина умова доброї паски. Для здоби потрібні вершкове масло, цукор, яйця й молоко, а для відчуття свята — ваніль, родзинки, цукати. Часом у тісто для паски додають прянощі — кардамон, корицю, мускатний горіх. Та найкраще вдалу паску характеризує жовтуватий колір м'якушки. Задля нього дехто навіть використовує в рецепті шафран або куркуму, але традиційно його досягають завдяки великій кількості жовтків.

Тісто для паски має підійти не менш трьох разів: після приготування опари, після додавання здоби і ще раз уже у формі перед випіканням. При цьому бажано тримати його в теплому (щоб краще підходило) і

вологому (щоб не пересихало) місці без протягів. Опара дуже примхлива, і якщо посудину з нею необережно труснути чи різко змінити навколишню температуру — вона опадє, і хоча смак випічка не втратить, але пишною вже точно не буде. Щоб паска була бездоганної форми, можна скористатися маленьким секретом: у сформоване тісто вертикально ввіткнути дерев'яну шпажку. Після випікання її слід виїняти, а дірочку замаскувати глазур'ю.

І, звісно, на Великдень не можна обійтися без розкішної сирної паски. Її смак залежить від якості сиру: він має бути свіжим, не гірким і не кислим, і перетертим через сито. Це дасть масі потрібну легкість. Якщо скористатися м'ясо-рубку, сир стане в'язким, а паска — глевкою. Цукати і мигдаль додають сирній пасці особливого вишуканого смаку, можна також використувати фісташки і родзинки. Останні треба попередньо перебрати і замочити в ромі або коньяку — тоді паска зберігатиметься трохи довше. І всі без винятку сирні паски наприкінці приготування ставлять під пресс на 10–12 годин в залежності від вологості сиру — так вона триматиме форму.

Ідеї від сусідів

Наші традиційні паски дещо нагадують європейську різдвяну випічку. Тому іноді виникають непорозуміння, коли навесні у нас з'являються італійські різдвяні кекси панетоне. Насправді на Великдень італійці

печуть особливу здобу з мигдалем, апельсиновими цукатами й ваніллю, яку називають *colomba pasquale*, дослівно це пасхальна голубка. Формою вона нагадує і хрест, і птаха, який розкинув крила в небі. А от торта паскуаліна може бути круглою чи квадратною, але її неодмінно прикрашають хрестом. Цей надзвичайно смачний пиріг готують із листового тіста: за традицією шарів має бути 33 — на згадку про вік Христа. Проте нині цієї вимоги дотримуються не так суворо і головну увагу приділяють начинці з яєць, шпинату й артишоків.

Не менше уваги великодній випічці приділяють у Греції. Ще у вівторок на Страстному тижні господині готують цуреки з духмяною маглебською вишнею. У великі булки із здобного тіста у формі коси вставляють варені яйця, щоб після випікання замінити їх на святкові писанки.

А от австрійці віддають перевагу розкішному пишному кексу, каринтійському райдлінгу з начинкою з вимочених у ромі родзинок та цукатів із волоськими горіхами й корицею.

Пироги з родзинками і цукатами, вкриті глазур'ю й оздоблені 11-ма кульками з марципана (за кількістю апостолів, крім Юди), називають сімнелами (англ. *simnel*), це улюблені великодні ласощі в Ірландії і Великобританії. Рецепт ще однієї традиційної для цих країн випічки є навіть у збірці дитячих казок «Історії матінки Гуски». «Хрестові» булочки (англ. *hot cross buns*) мають особ-



ливу форму: перед випіканням на верхечку булочки роблять надрізи у формі хреста, куди потім засипають цукрову пудру або заливають глазур.

Діти також обожнюють фігурні коржики фіголли родом з Мальти. Коржики з крутого тіста на основі мигдального борошна випікають у

спеціальних формах, склеюють за допомогою помадки або шоколаду і вже потім прикрашають марципановою масою.

Ми пропонуємо вам три рецепти: класичну здобну паску, сирну паску і традиційну італійську торт паскуаліну.

ВЕЛИКОДНЯ ПАСКА



Порцій:
6–8 порцій



Інгредієнти:

- 250 мл молока
- 50 г свіжих дріжджів
- 200 г цукру
- 8 жовтків
- 1 дрібка шафрану (опційно)
- 200 г вершкового масла
- 850–900 г борошна
- 50 г родзинок
- 50 г кураги
- 50 г горіхів
- 1 лимон

Для глазурі:

- 2 білки
- 100 г цукру



Час приготування:
4 год.



Рівень складності:
середній



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

2. Шафран залити 3 ст. ложками гарячої води і дати настоятися.

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

4. Ізюм замочити в гарячій воді на 20 хвилин, злити воду, обсушити паперовим

рушником. Курагу нарізати середнім кубиком, горіхи подрібнити. З лимона зняти цедру.

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

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

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

8. Для глазурі білки збити з цукром у міцну піну. Готові теплі паски змастити глазур'ю, оздобити кондитерською присипкою або цукатами.

КУРАГА



Щоб виготовити 1 кілограм кураги потрібно 3–4 кілограми свіжих абрикосів. Тому корисних речовин в куразі навіть більше, аніж у свіжих плодах. Смачне джерело калію, каротина, заліза, що так потрібні навесні.

СИРНА ПАСКА



Порцій:

6–8 порцій



Інгредієнти:

- 1 кг кисломолочного сиру
- 125 г вершкового масла
- дрібка солі
- 5 яєць
- 1 склянка сметани
- 1 лимон
- 100 г родзинок
- 200 г цукру
- 100 г мигдалю
- 1 ст. ложка лимонних цукатів
- 1 ст. ложка апельсинових цукатів
- цукати для декору



Час приготування:

30 хв. + 12 год. для охолодження



Рівень складності:

простий



1. Сир протерти крізь сито.
2. Масло кімнатної температури збити в пухку масу, додати сіль, яйця, сметану і сир. Викласти масу в каструлю і нагріти на середньому вогні, постійно помішуючи, але не доводячи до кипіння. Щойно на поверхні маси з'являться бульбашки, зняти з вогню й охолодити, час від часу перемішуючи.
3. З лимона зняти цедру, мигдаль подрібнити, цукати порізати, родзинки про-

мити і обсушити. Разом з цукром додати все в сирну масу і добре перемішати.

4. Форму для паски (можна взяти керамічний горщик) застелити марлею. Викласти у форму сирну масу, щільно утрамбувати, зверху притиснути пресом (наприклад, накрити тарілкою і на неї покласти щось важке).

5. Поставити в холодильник щонайменше на 12 годин. Готову паску перекласти на тарілку і прикрасити цукатами.

ІЗЮМ СВІТЛИЙ



Приготований із найсолодших сортів зеленого винограду світлий ізіум може замінити цукор у компотах чи інших напоях. І, звичайно, його використовують у випічці, а щоб родзинки рівномірно розподілилися, перед додаванням у тісто їх рекомендують обваляти в борошні.

ТОРТА ПАСКУАЛІНА

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 кг шпинату
- 1–2 ч. ложки сушеного майорану
- 3 скибки білого хліба
- 100 г тертого пармезану
- 100 мл молока
- 500 г кисломолочного сиру
- 50 г вершкового масла
- 8 яєць
- 1 кг листкового тіста
- оливкова олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

2 години

**Рівень складності:**

середній



ПРОДУКТ СИРНИЙ КИСЛОМОЛОЧНИЙ



Свіжий сир, начинка в пирогах і ролах, запіканки й сирні десерти — хоч який варіант ви оберете, приємна текстура цього сиру прикрасить будь-яку страву. А ще його можна використовувати як самостійну закуску в середземноморському стилі — просто додайте трохи свіжої зелені, нарізаних корнішонів і солі.

1. Шпинат промити, але не обсушувати. Потушкувати в каструлі 2–3 хвилини до м'якості, охолодити, відтиснути зайву рідину, дрібно посікти і приправити майораном.

2. З хліба обрізати шкоринку, розмочити його в молоці й відтиснути. Сир протерти крізь сито. Змішати шпинат, сир, половину пармезану, 2 яйця і хліб. Приправити сіллю й перцем за смаком.

3. Тісто трохи розкачати і викласти дві третини його у круглу форму зі знімними боками діаметром 24 см так, щоб краї тіста звисали на 1 см. Змастити оливковою олією.

4. Викласти у форму начинку, розрівняти і зробити 6 заглибин. У кожен заглибину покласти невеликий шматочок вершкового масла і обережно вилити по одному сирому яйцю, не пошкодивши жовток. Яйця посолити, поперчити, притрусити рештою пармезану.

5. Решту тіста викласти поверх начинки, защипати краї, змастити верх пирога оливковою олією. Дерев'яною зубочисткою або виделкою акуратно проколоти тісто в кількох місцях.

6. Випікати в розігрітій до 180°C духовці 50–60 хвилин. Подавати теплим або холодним.

БЕЗ ЗАЙВИХ ЦЕРЕМОНІЙ

Щоб насолодитися смаком чаю, не обов'язково знати безліч тонкощів японської церемонії, зі спритністю фокусника перекидати чашки в китайській гунфу-ча або зі світською невимушеністю порівнювати смакові особливості чаїв травневого й вересневого збору. Достатньо справити враження на одного споживача — на себе самого, а для цього потрібні лише два складники — добрий чай і відбірний мед. Щоб створити напій своєї мрії, скористайтесь нашим гідом.

Як поєднувати

Обираючи мед до чаю, орієнтуйтеся винятково на свої смакові вподобання. Які саме чаї ви любите? Делікатний аромат білих чаїв доповнить м'який смак медового різнотрав'я, а яскраві чорні чаї з вираженою терпкою ноткою складуть чудовий дует із насиченим гречаним або липовим медом. Любите експериментувати? Можливо, варто починати з меду — рідкісного розмаринового чи лавандового, й уважно шукати їм ідеальну пару. До речі, натуропати навіть рекомендують алергікам частіше вживати мед із власного регіону: він допоможе організму пристосуватися та зменшити неприємні прояви навесні.

Як підсолоджувати

Звичайний цукор складається з цукрози, а мед містить ще й фруктозу та глюкозу. Простіше кажучи, мед солодший за цукор. Тож якщо ви точно знаєте свою «дозу», поділіть її на три — саме стільки ложечок знадобиться. Розчиняти мед слід у ще теплову чаї, навіть якщо потім ви збираєтесь готувати охолоджений напій.

Як заварювати

Важкі китайські чайники, величезний самовар чи колекційні японські піали красиво виглядають під час урочистих чаювань.

Як ще застосовувати

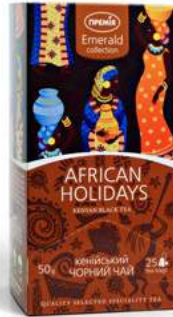
Тягуча текстура і багатий аромат меду часто стають у нагоді на кухні. Його можна використовувати для легких салатних заправок в азійському стилі, смачних маринадів і соусів. Орієнтуватися слід на колір: світлі види меду краще підходять для легких страв і десертів, а от темні, насичені, типу гречаного, соняшникового чи вересового, краще додавати до ситних страв з м'яса і птиці. Завдяки вмісту танинів чай можна також використовувати як маринад — для делікатних креветок і м'яса, або як натуральний ароматизатор у десертах і морозиві.



КВІТКОВИЙ
БУКЕТ

**Чай зелений Премія
Jasmine Bloom
Мед з апельсинового
цвіту**

Зелений чай із жасмином сам по собі дуже ароматний, а з медом з апельсинового цвіту його ефект збільшується в рази! Шлейф розквітлого саду з ніжним відтінком цитрусових залишиться з вами надовго і даруватиме гарний настрій у найпохмуріший день.

ГАРЯЧИЙ
ТЕМПЕРАМЕНТ

**Чай чорний Премія
African Holidays
Мед PremiYa Select
вересовий**

Терпкий смак і яскравий аромат роблять вересовий мед найкращим другом шеф-кухаря: його часто додають у страви з м'яса й гострі соуси. Це ідеальний мед для підсолоджування кави, а з чаїв краще обрати яскравий і терпкий кенійський чорний чай. Ця комбінація дуже тонізує, тому напій найкраще підійде для ранкових чаювань, для боротьби з нудогою й застудою.

ТЕПЛІ
ОБІЙМИ

**Чай зелений Премія
Bamboo Temple
Мед PremiYa Select
лісовий**

У легкому квітковому ароматі лісового меду багато нот: квітучих дерев — липи, каштана, дикої вишні, бузини й калини, квітучих трав — волошок, звіробою, чебрецю й безлічі інших. Тому його можна додавати до зелених і чорних чаїв, до трав'яних сумішей: лісовий мед зробить їх смак багатшим і глибшим.

АРОМАТИ
ЛІТА

**Чай чорний Премія
Ceylon Mosaic
Мед PremiYa Select
лавандовий**

Лавандовий мед надзвичайно популярний у французькому Провансі, особливо в тих місцевостях, де лаванду вирощують для парфумерної промисловості. М'який літній мед чудово поєднується з фетою й козиным сиром, добре смакує з оксамитово-чорними цейлонськими чаями.

СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКІ
НОЧІ

**Чай зелений Премія
Marakesh Legend
Мед PremiYa Select
розмариновий**

Делікатесний мед із розмарину цінується за свою головну ноту — свіжу і трішки хвойну. Якщо додати його до чаю з м'ятою, популярного в країнах північної Африки, вийде яскравий свіжий і тонізуючий напій, який однаково добре смакує і гарячим, і холодним.

ГЛАЗУРОВАНЕ ФІЛЕ ІНДИЧКИ З МОРКВОЮ І ЦИБУЛЕЮ



Порцій:
6–8 порцій



Інгредієнти:

- 1 грудка індички (вагою біля 2 кг)
- 4 морквини
- 4 цибулини
- 6 зубчиків часнику
- 2 ст. ложки соняшникової олії
- 250 мл бульйону або води
- 3 ст. ложки меду
- сіль, свіжомелений перець



Час приготування:
1 год. 30 хв.



Рівень складності:
простий



1. Філе індички вимити і обсушити. Моркву й цибулю почистити, порізати великими шматками, часник просто обчистити.

2. М'ясо натерти сіллю й перцем та обсмажити в гарячій олії з усіх боків. Додати овочі і поставити в розігріту до 180°C

духовку на 20 хвилин. Влити гарячий бульйон і готувати ще 45 хвилин. Якщо треба, доливати в процесі трохи бульйону. Змастити м'ясо медом і останні 15 хвилин запікати в медовій глазурі.

3. Філе індички нарізати, подавати з овочами.

АКАЦІЄВИЙ МЕД «ПРЕМІЯ»



Цей запашний весняний мед зберігає рідку текстуру протягом двох років. Завдяки високому вмісту фруктози він корисний при будь-яких дієтах і в дитячому харчуванні. Цей чудовий додаток до ранкових млинців і натуральний ароматизатор чаю належить до елітних видів меду, тому його часто підробляють. Саме тому краще обирати перевіреного виробника.

КРОЛИК У ГІРЧИЧНО-МЕДОВОМУ СОУСІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 4 шматки кролика
- 2 ст. ложки меду
- 3 ч. ложки гірчиці
- 400 мл курячого бульйону
- 1/2 пучка петрушки
- 400 г суміші заморожених овочів
- 20 г вершкового масла
- олія для смаження
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

1 год. 20 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Шматки кролика посолити, поперчити і обсмажити в глибокій сковороді на сильному вогні з обох боків до рум'яного кольору.

2. У мисці змішати гірчицю й мед. Додати гарячий бульйон, приправити сіллю й перцем, ретельно перемішати.

3. Вилити гірчично-медову суміш у сковороду з кроликом і тушкувати під криш-

кою на середньому вогні 60–70 хвилин.

4. Овочі попередньо розморозити і відварити у великій кількості підсоленої води протягом 4–5 хвилин, злити воду, приправити вершковим маслом і сіллю.

5. На тарілці сформувати подушку з овочів, викласти на неї кролика, щедро полити соусом і притрусити дрібно посіченою петрушкою.

ГІРЧИЦЯ «ПРЕМІЯ»



Гірничні зерна використовують як приправу ще з прадавніх часів — найдавніші свідчення походять із шумерської культури. У 334 році до нашої ери перський цар Дарій відіслав Александру Македонському мішок із кунжутом, натякаючи в такий спосіб на чисельність своєї армії. Той у відповідь відіслав мішок гірничних зерен на знак того, що його воїни запальніші й рішучіші. Сьогодні паста з перетертих і знежирених зерен гірчиці — одна з найпопулярніших у світі приправ.

МОРОЗИВО ЗІ СМАКОМ ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ І ЛАЙМА

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1,5 ст. ложки зеленого чаю
- 1 ст. ложка цукру
- сок з одного лайма
- 500 г морозива пломбір
- м'ята для подачі

**Час приготування:**

6 год. 40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Листя чаю залити 200 мл окропу, настояти протягом 5 хвилин.
2. Додати цукор і сік лайма, перемішати, щоб цукор розчинився. Чай перелити крізь сито у високу склянку. Охолодити і поставити на 2 години в холодильник.
3. Морозиво перемішати з охолодженим зеленим чаєм і готувати 20 хвилин у

морозивниці або ж перекласти у форму (найкраще металеву) і поставити принаймні на 4 години в морозильну камеру, при цьому кожні 20 хвилин морозиво треба перемішувати. Перед подачею ложкою для морозива сформувати кульки, викласти морозиво на тарілку або у вазочки, прикрасити листочками м'яти.

МОРОЗИВО «ПЛОМБІР»



Уперше морозиво з незбираного молока з вершковим маслом, яйцями і ваніллю приготували у французькому містечку Пломб'єр-ле-Б'єн. З середини XIX століття пломбір уславився як аристократичний десерт, а народними ласощами він став завдяки американським винахідникам, які придумали вафельний ріжок.

КРЕМ-БРЮЛЕ З ЖАСМИНОВИМ ЧАЄМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 мл молока
- 200 мл вершків жирністю не менше 30 %
- 40 г цукру
- 1 ст. ложка ванільного цукру
- 2 пакетики жасминового чаю
- 1 яйце
- 3 яєчних жовтки
- коричневий цукор

**Час приготування:**

3 год. 45 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Молоко й вершки довести до кипіння, додати цукор і ванільний цукор. Зняти з вогню, покласти в суміш чайні пакетики і за 5 хвилин вийняти. Охолодити протягом 10 хвилин.

2. Збити яйце і яєчні жовтки, тонкою цівкою влити молочно-чайну суміш, стежачи, щоб жовтки не зварилися. Перемішати все разом до однорідного стану.

3. Крем-брюле розкласти у чотири жаротривкі формочки для випікання і поста-

вити їх у велику форму або в глибоке деко. Налити гарячої води так, щоб 2/3 формочок були у воді. Запікати в духовці, попередньо розігрітій до 170°C, протягом 40 хвилин. Вийняти, охолодити і поставити в холодильник щонайменше на 2 години.

4. Перед подачею на стіл притрусити крем-брюле коричневим цукром і поставити на кілька хвилин у духовку під гарячий гриль, щоб цукор карамелізувався. Десерт охолодити і подавати.

ЦУКОР КОРИЧНЕВИЙ ДО ЧАЮ



У Європі тростинний цукор називають чайним, адже він ідеально годиться до цього напою і тонко підкреслює його аромат. А все завдяки мелясі — густій масі зі специфічним приємним запахом, який дуже пасує випічці, додаючи їй карамельного кольору і смаку.

ДЕСЕРТ, ЩО ВМІЄ ТАНЦЮВАТИ

Австралійська кухня не дуже популярна: стейк із крокодила чи рагу з кенгурятини звучать надто екзотично. Однак цей десерт, народжений на далекому континенті, уже майже століття полонить неприступні серця, незважаючи на географію.



Легкість фуєте

«Вона не танцює, вона літає в повітрі!» — такими захопленими рецензіями рясніли газети початку ХХ століття, описуючи чергову прем'єру однієї з найвидатніших балерин Анни Павлової. Російська танцівниця користувалася популярністю не менше, ніж сучасні рок-зірки: на її честь називали парфуми, сукні, цукерки і навіть літаки. У 1926 році Анна Павлова під час світового турне гастролювала в Австралії й Новій Зеландії, саме тоді народився найвідоміший легкий десерт, названий на її честь.

Біограф балерини Кейт Моуні стверджує, що вперше торт із меренг у формі балетної пачки, з вершкового крему і ягід створив невідомий кухар готелю у Веллінгтоні в Новій Зеландії. Солодкий комплімент мав передати легкість і майстерність Анни Павлової. Проте світову славу десерт здобув завдяки іншому кондитеру. Австралієць Берт Саше 1935 року вдосконалив знайдений у новозеландському журналі рецепт торта-безе. За легендою, він завершив роботу і вигукнув: «Повітряний, наче Павлова!» А той факт, що славетна танцівниця зупинялася в готелі, який належав Берту, і породила тривалу кулінарну суперечку між Австралією і Новою Зеландією за

першість винаходу рецепта. Нині по той бік земної кулі «Павлова» (австралійці у її прізвищі наголошують літеру «о») — така сама неодмінна частина святкового столу, як-от у нас салат олів'є або торт «Наполеон».

Антрополог Хелен Ліч у своїй книжці «Павлова. Шматок кулінарної історії Нової Зеландії» збила 667 рецептів цього торта! Головна частина десерту — спокусливо хрумкі, повітряно-легкі меренги, приготовані зі збитих вершків із додаванням оцту й кукурудзяного крохмалю. У цих меренг є одна суттєва відмінність від безе — ніжна, трохи волога і тягуча серцевина. Щоб у вас вийшли саме такі меренги, треба ретельно пильнувати й витримувати температуру в духовці: спочатку біля години випікати при 130°C, а потім ще 10–20 хвилин підсушити при 170°C. В Австралії коржі для «Павлової» продають уже готові, як у нас основи для медовика чи бісквіта, — великі товсті (до 8 см) коржі або порційні тістечка. Меренги, справді, можна приготувати заздалегідь і вже безпосередньо перед подачею прикрасити вершками й фруктами, це суттєво полегшить приготування до свята. Збалансувати солодкий смак безе можна за допомогою кислуватих ягід і фруктів: маракуйї, ківі, чорниць, ожини, малини.

ДЕСЕРТ «АННА ПАВЛОВА»



Порцій:
6–8 порцій



Інгредієнти:

- 4 яєчних білки
- 1 склянка цукрової пудри
- 1 ч. ложка білого винного оцту
- 3 ч. ложки кукурудзяного крохмалю
- 500 мл вершків жирністю 33 %
- 400 г полуниці
- 2 гілочки м'яти



Час приготування:
1 год. 30 хв.



Рівень складності:
простий



1. Деко застелити папером для випічки і за допомогою круглої тарілки або форми накреслити коло діаметром 20 см.

2. Цукрову пудру просіяти. Міксером збити охолоджені білки, поступово додаючи цукрову пудру, до утворення густої щільної піни. Додати крохмаль, оцет і акуратно перемішати.

3. Викласти білки на деко і розподілити в межах кола так, щоб краї меренги були вищими, ніж середина.

4. Духовку розігріти до 150°C. Випікати меренгу протягом 40–50 хвилин. Потім духовку вимкнути, відчинити дверцята і залишити так, доки меренга повністю вистигне.

5. Полуницю почистити, вимити, обсушити паперовим рушником і розрізати навпіл. Міксером на середній швидкості збити охолоджені вершки в міцну піну. Викласти вершковий крем у заглибину меренги, прикрасити полуницями і листочками м'яти.

ЧОРНИЙ ЧАЙ BRITISH EARL GRAY



Earl Gray має тонкий аромат бергамоту, і саме його підданці королеви в усьому світі вважають найкращим для вечірніх чаювань. Люблять його і в Австралії. Між іншим і за те, що він чудово доповнює десерт «Павлова». З молоком чи без, о п'ятій вечора чи в обід — це вже вирішувати вам.

Увага! Шукаємо кулінарні таланти!

Шановні читачі! У нас приємна новина: ми хочемо належно відзначити ваші неймовірні кулінарні таланти! Надсилайте фото страв, які ви приготували за нашими рецептами з цього номера. Редакція обере переможців, котрі побачать свої шедеври на сторінках нашого журналу й отримають спеціальні призи. З нетерпіннями чекаємо на ваші знімки!

Надсилайте нам свої кулінарні експерименти до 30 квітня 2014 року за адресою:
fresco@fozzy.ua



Гарячі лінії контролю якості продуктів:
0 (800) 30 02 01 — ТМ «Премія»
0 (800) 30 00 23 — ТМ Premiya Select
Пишіть нам на скриньку fresco@fozzy.ua.

Ми з вдячністю читаємо
ваші листи і неодмінно
беремо до уваги ваші
поради й побажання.