



МИЛЛИОН МЕНЮ®

# ХИТЫ СЕЗОНА: капуста, тыква, облепиха

## 4

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЫКВЫ?

*На каждый день:*

- Салат из тыквы
- Суп грибной с тыквой
- Тыквенные блины

*Лето в банке:*

- Мармелад из тыквы

*Кулинарный практикум:*

### Основные способы нарезки овощей

## 22

### БАРЫНЯ КАПУСТА: КВАШЕНАЯ И МАРИНОВАННАЯ

*Консервируем  
с удовольствием:*

- Капуста салатная
- Овощные голубцы

## 34

### ТЕХНИКА НА КУХНЕ: ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

- Чахохбили из овощей

## 38

*Диета для... сердца*

## 41

### ЧЕМ ПОЛЕЗНА ОБЛЕПИХА?

- Утка, фаршированная рисом с облепихой
- Яблочно-облепиховый кисель



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

## ОТ РЕДАКЦИИ

ОСЕНЬЮ НАШ ИММУНИТЕТ НУЖДАЕТСЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ, ВЕДЬ В МЕЖСЕЗОНЬЕ У МНОГИХ ИЗ НАС ОБОСТРЯЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. «АККЛИМАТИЗИРОВАТЬСЯ» К ПРЕДСТОЯЩИМ ХОЛОДАМ ПОМОГУТ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ. В ЧИСЛЕ ХИТОВ ОСЕНИ – БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ, КАПУСТЫ И ОБЛЕПИХИ. МЫ РАССКАЖЕМ, ЧТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ НИХ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ.

# 58 / осень 2018

online-журнал

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В этом выпуске

### ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТЫКВЫ?

*На каждый день:*

- Салат из тыквы
- Суп грибной с тыквой
- Тыква, тушенная с черносливом
- Запеканка из тыквы с сыром
- Тыквенная запеканка с курагой
  - Плов с тыквой
  - Мусака с тыквой
- Жаркое в тыквенном горшочке
  - Тыквенные блины

*Лето в банке:*

- Мармелад из тыквы
- Повидло из тыквы
- Варенье из тыквы

*Кулинарный практикум:*

### Основные способы нарезки овощей

#### БАРЫНЯ КАПУСТА: КВАШЕНАЯ И МАРИНОВАННАЯ

*Консервируем с удовольствием:*

- Капуста салатная
- Капуста быстрого приготовления
  - Квашеная капуста с перцем и помидорами
- Маринованная капуста с хреном и чесноком
  - Овощные голубцы

#### ТЕХНИКА НА КУХНЕ:

*готовим в мультиварке*

- Чахохбили из овощей
- Картофель, фаршированный мясом и грибами

*Диета для... сердца*

#### ЧЕМ ПОЛЕЗНА ОБЛЕПИХА?

- Утка, фаршированная рисом с облепихой
  - Холодный джем из облепихи
- Варенье из облепихи с шиповником
  - Яблочно-облепиховый кисель

Руководитель проекта Татьяна Куличихина  
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева  
Дизайн Юлия Анохина

# Что приготовить из тыквы?

*Из рыжей красавицы тыквы может получиться не только карета для Золушки и светильник Джека на Хэллоуин, но и вкусное угощение для всей семьи.*

Этот овощ тушат, жарят, запекают, используют для приготовления каш, супов, пюре, пудингов, запеканок с творогом, фасолью, крупами, а также начинок для выпечки, десертов, домашних заготовок. Благодаря своему достаточно нейтральному вкусу тыква хорошо сочетается с самыми разными ингредиентами – с мясом (особенно свининой), птицей (курицей, индейкой), грибами, крупами (пшеном, рисом), сыром, молочными продуктами, овощами (картофелем, помидорами, кабачками, морковью) и фруктами (яблоками, абрикосами).

Тыкву выращивают с глубокой древности. В Мексике этот овощ разводили уже пять тысяч лет назад, был известен он и древним египтянам. В Европу она попала из Северной Америки в конце XV века, в России культивируется с XVIII столетия. Но лишь в XIX веке тыква получила всеобщее признание. В наши дни ее выращивают на всех континентах, в различных климатических условиях, от Заполярья до южных районов. Известно свыше 10 ее видов и разновидностей (среди которых тыква крупноплодная, твердокорая, мускатная, декоративная и др.).



Врачи советуют чаще включать тыкву в рацион детей, беременных женщин и пожилых людей, ведь она содержит большое количество полезных веществ. В ней много витаминов (С, Е, РР, группы В и других), минеральных солей (калий, кальций, железо, каротин), сахаров и клетчатки. Железа в ней больше чем в яблоках, а каротина – чем в моркови. Блюда из тыквы и тыквенный сок показаны при многих заболеваниях: гастрите с повышенной кислотностью, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени, почек и др.

# На каждый день

## Салат из тыквы

**6 порций | 15 минут**

- тыква 600 г
- яблоки 4–5 шт.
- лимон 1–2 шт.
- мед 5 ст. ложек
- орехи 80 г

1. Тыкву и яблоки очистите (часть яблок оставьте для оформления салата), нарежьте тонкой соломкой.
2. Добавьте тертую цедру и сок лимона. Ингредиенты перемешайте, заправьте медом, посыпьте молотыми орехами. Салат оформите яблоками.



## Суп грибной с тыквой

**6 порций | 35 минут**

- вода 1 л
- грибы 200 г
- тыква 200 г
- картофель 3 шт.
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- корень петрушки 1 шт.
- масло растительное 35 г
- перец черный молотый
- соль

1. Нарезанные кубиками грибы, лук и петрушку спассеруйте на масле.
2. Тыкву и картофель нарежьте брусочками, залейте горячей водой и варите 10 минут. Добавьте пассерованные овощи, грибы и нарезанные ломтиками помидоры.
3. Варите суп до готовности, посолите, поперчите.
4. При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

*Это оригинальное и в то же время простое  
в приготовлении блюдо понравится и взрослым, и детям.  
Чернослив придает тушеной тыкве сладкие нотки, а лимонный  
сок и цедра – приятную кислинку.*

## Тыква, тушенная с черносливом

**6 порций | 1 час +  
замачивание**

- тыква 500 г
- чернослив без косточек 150 г
- масло сливочное 50 г
- вода 300 мл
- сок лимонный 1 ст. ложка
- сахар 75 г
- цедра лимона тертая 1 ст. ложка
- фундук рубленый 2 ст. ложки

1. Тыкву очистите и нарежьте кубиками.
2. Чернослив промойте, залейте горячей водой и оставьте на 20 минут, затем мелко нарежьте.
3. В горшочки разложите слоями, чередуя, тыкву и чернослив, каждый слой поливая растопленным маслом, посыпая сахаром и цедрой и сбрызгивая лимонным соком. Влейте горячую воду, в которой замачивали чернослив. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте тыкву с черносливом 40 минут при 180–200°C.
4. При подаче посыпьте орехами и оформите листиками мяты.

*Фундук содержит 15% белка, в том числе 20 аминокислот, необходимых человеку, и до 60% жиров; большое количество витаминов (С, D, E, группы В, каротин), минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, железо, цинк) и фолиевой кислоты. В то же время в нем много калорий (700 ккал в 100 г орехов) – больше, чем в шоколаде.*

*Чтобы снять с орехов тонкую кожицу, прокалите их в духовке в течение 10–15 минут, а затем слегка потрите.*



*Эта нежная сладкая запеканка с добавлением манной крупы и изюма понравится и взрослым, и детям.*

## *Запеканка из тыквы с сыром*

**8 порций | 50 минут**

- тыква 1 кг
- крупа манная 80 г
- сыр тертый 60 г
- яйца 9 шт.
- масло сливочное 20 г
- молоко 500 мл
- изюм без косточек 60 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- сахар 1 ст. ложка
- соль

1. Тыкву нарежьте кубиками, залейте молоком и варите до готовности.
2. К тыкве добавьте манную крупу и, помешивая, варите 10–15 минут, затем протрите через сито.
3. В кашу добавьте изюм, желтки, растертые с солью и сахаром, и перемешайте. Белки взбейте в устойчивую пену и введите в остывшую массу.
4. Полученную массу выложите в смазанные маслом и посыпанные мукой формы, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекайте 20 минут при 180°C.
5. При подаче выложите из форм и оформите зеленью.

*Варите тыкву под крышкой при слабом кипении. Манную крупу всыпайте постепенно, тонкой струйкой, постоянно помешивая молоко, чтобы не образовалось комочков.*





## Тыквенная запеканка с курагой

**4 порции | 1 час**

- тыква (мякоть) 1 кг
- курага 1/2 стакана
- масло сливочное 100 г
- молоко 200 мл
- сахар 100 г
- крупа манная или молотые сухари 3 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- соль

1. Мякоть тыквы нарежьте кубиками, отварите в подсоленной воде и протрите через сито.
2. Добавьте к тыкве часть сливочного масла, рубленую зелень петрушки, мелко нарезанную курагу, сахар, молотую корицу, молоко и хорошо перемешайте.
3. Выложите массу на смазанную маслом сковороду, посыпьте молотыми сухарями или предварительно замоченной манной крупой, разложите сверху нарезанное кусочками оставшееся масло и запекайте 30–40 минут при 230°C.
4. Подавайте запеканку, нарезав на порции и оформив веточками зелени.

*В открытой упаковке корица, как и другие пряности, постепенно утрачивает свои вкусовые качества. Ее палочку лучше размалывать непосредственно перед приготовлением блюда.*

*Наиболее ароматной она становится, если прокалить ее несколько минут на умеренном огне, постоянно перемешивая и не давая подгорать, а затем измельчить в кофемолке или ступке.*

## Плов с тыквой

**6 порций | 50 минут**

- рис арборио вареный 840 г
- тыква 320 г
- курага 120 г
- изюм 80 г
- вода 800 мл
- масло сливочное 100 г
- сахар 35 г
- соль

1. Тыкву нарежьте мелкими кубиками. Изюм и курагу промойте.
2. Рис посолите и перемешайте.
3. В сотейник положите часть масла, тыкву, добавьте сахар, курагу, изюм, рис и полейте частью растопленного масла, добавьте воду, чтобы продукты были покрыты полностью. Тушите 40 минут при слабом кипении, не перемешивая.
4. При подаче перемешайте, полейте плов растопленным маслом.

*Для приготовления этого плова лучше выбирать рис арборио. Его зерна впитывают большое количество воды, которая может в 4–5 раз превышать их вес, и в то же время не развариваются, оставаясь немного твердыми*

*в середине. В результате тепловой обработки такой рис выделяет некоторое количество клетчатки и приобретает кремообразную консистенцию. Арборио легко переварить, поэтому слишком долго готовить его не следует.*



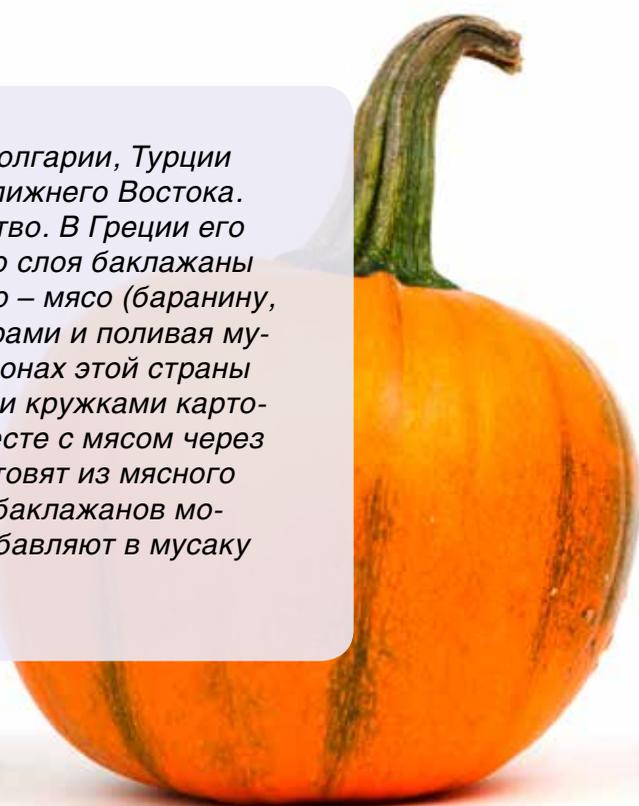
## Мусака с тыквой

4 порции | 1 час

- мякоть говядины 500 г
- рис 1/4 стакана
- тыква 1 кг
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 2–3 головки
- масло топленое 140 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Говядину нарежьте мелкими кусочками или пропустите через мясорубку, затем обжарьте, помешивая, на части масла до образования румяной корочки. Добавьте немного воды, чтобы она покрыла мясо, и тушите его до полуготовности.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на части масла.
3. Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг.
4. Смешайте мясо с луком и рисом, посолите и поперчите.
5. Тыкву нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте на оставшемся масле.
6. На смазанную маслом сковороду выложите слой обжаренной тыквы, затем слой мясного фарша и снова слой тыквы. Сверху выложите помидоры, разрезанные пополам.
7. Влейте немного бульона и тушите мусаку в духовке до готовности.
8. При подаче мусаку нарежьте порциями и посыпьте рубленой зеленью.

*Мусака особенно популярна в Греции, Болгарии, Турции и других странах Средиземноморья и Ближнего Востока. Рецептов этого блюда известно множество. В Греции его готовят, выкладывая в качестве нижнего слоя баклажаны с оливковым маслом, в качестве второго – мясо (баранину, реже – говядину или свинину) с помидорами и поливая мусаку соусом бешамель, в северных регионах этой страны в мусаку добавляют нарезанный тонкими кружками картофель или же пропускают картофель вместе с мясом через мясорубку. В Болгарии мусаку также готовят из мясного фарша с картофелем; в Турции вместо баклажанов могут использовать цукини или тыкву и добавляют в мусаку горох.*



## Кулинарный практикум

Для салатов, винегретов, гарниров и различных супов помидоры нарезают кружочками, ломтиками, кубиками и соломкой, используя для этого большой нож для измельчения и резки.



### КРУЖОЧКИ

Помидор тщательно промойте, обсушите и нарежьте вдоль или поперек пластинками толщиной 0,2–2 см.



### КУБИКИ

Нарежьте помидор ломтиками толщиной 0,5–2 см, а затем нашинкуйте сначала вдоль, затем поперек.



### ЛОМТИКИ

Помидор разрежьте сначала вдоль пополам или на 4 части, а затем на ломтики толщиной 0,1–2 см.



### СОЛОМКА

Помидор разрежьте пополам и с помощью ложки удалите семена. Оставшуюся мякоть тонко нашинкуйте соломкой.



### ДОЛЬКИ

Помидор промойте, обсушите, удалите плодоножку и разрежьте на 4–8 сегментов.

## Жаркое в тыквенном горшочке

4 порции | 1 час

- тыквы небольшие 4 шт.
- курица 500 г
- лисички 200 г
- картофель 4 шт.
- морковь 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- зеленый горошек консервированный 160 г
- масло растительное 100 г
- бульон куриный 400 мл
- пюре томатное 2 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. С тыкв срежьте «крышечки» и удалите семена.
2. Морковь и лук крупно нарежьте и обжарьте на части масла.
3. Грибы и томатное пюре обжарьте по отдельности на части масла.
4. Куриное мясо нарежьте кусочками по 30–40 г, обжарьте на оставшемся масле до образования золотистой корочки.
5. Тыквы поставьте на противень, внутрь положите кусочки курицы, обжаренные овощи, грибы, нарезанный кубиками картофель, зеленый горошек, влейте бульон, добавьте томатное пюре, посолите и поперчите.
6. Тыквы накройте «крышечками», затем фольгой, подлейте на противень немного воды и масла. Запекайте жаркое при 220°C.
7. Подавайте жаркое в тыквах, посыпав рубленой зеленью укропа. Гарнируйте маринованными овощами.



*Если вы еще не готовили блины из тыквы, обязательно попробуйте!  
Их можно подать со сметаной, вареньем или джемом.*

## Тыквенные блины

8 порций | 45 минут  
+ брожение

- мякоть тыквы вареная 500 г
- мука пшеничная 200 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- молоко 400 мл
- дрожжи прессованные 10 г
- сахар 100 г
- соль

1. Мякоть тыквы измельчите в пюре, влейте подогретое молоко, добавьте дрожжи, яйца и муку. Перемешайте до получения однородной массы и поставьте в теплое место для брожения.
2. Добавьте масло, сахар и соль по вкусу. Снова перемешайте и дайте тесту подняться.
3. Выпекайте блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом.
4. Подавайте блины со сметаной.

# Лето в банке

*Консервировать можно тыкву разных сортов. Плоды моют, разрезают пополам или на 4–8 частей, очищают от кожицы и удаляют семена вместе с волокнистой мякотью.*

## Мармелад из тыквы

**На 3 кг тыквы:**

- абрикосы 1 кг
- сахар 2 кг
- сахар ванильный 1–2 ст. ложки

1. Тыкву очистите от кожицы, удалите семена. Из абрикосов удалите косточки.
2. Тыкву и абрикосы пропустите через мясорубку, смешайте с сахаром и варите на слабом огне 40 минут.
3. Горячий мармелад разложите в банки, накройте их тканью, дайте остыть. Затем закройте банки крышками.

## Повидло из тыквы

**На 800 г тыквы:**

- яблоки кислые 1,2 кг
- сахар 1 кг
- цедра лимона или апельсина

1. Тыкву и яблоки варите в собственном соку до размягчения, протрите в горячем виде, добавьте сахар, цедру и варите, пока повидло не начнет отставать от стенок и дна посуды.
2. Горячее повидло разложите в банки, закройте их полиэтиленовыми крышками.

## Варенье из тыквы

**На 1 кг тыквы:**

- сахар 1 кг
- вода 200 мл

1. Тыкву, очистив от кожицы, нарежьте кубиками, варите в сиропе 5 минут, затем снимите с огня и охладите.
2. Процедуру повторите еще 2 раза, затем варите варенье до готовности. Во время варки можно добавить лимонный сок, а в готовое горячее варенье – ванильный сахар.



# Консервируем с удовольствием

## Барыня капуста: квашеная и маринованная

*В семействе капустных девять самостоятельных, но близких видов: белокочанная, краснокочанная, пекинская, китайская, брюссельская, савойская, кольраби, брокколи и цветная. А само слово «капуста» произошло от древнеримского «капутум» (голова) – благодаря своеобразной форме этого овоща.*

В старину на Руси капусту величали барыней. Ее выращивали буквально в каждом крестьянском дворе, блюда из нее подавали и к столу знати. Этот овощ ели и в свежем, и в вареном, и в тушеном виде. Но больше всего ценили капусту квашенную за ее способность сохранять полезные вещества в зимний период.

Заготавливать ее начинали осенью – 27 сентября, в День воздвижения честного животворящего креста Господня, а с 8 октября, Дня памяти преподобного Сергия Радонежского, устраивали капустники – вечерки. Девушки и женщины собирались вместе, рубили капусту, шутили и исполняли песни.

Белокочанная капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимый для человека: провитамин А, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, К и противоязвенный витамин U. В 100 г этого овоща всего 28 ккал, поэтому его можно назвать идеальным средством для тех, кто мечтает сбросить парочку-другую лишних килограммов.



- Выбирайте круглые или слегка приплюснутые плотные кочаны с белыми, сочными листьями и небольшой кочерыжкой. Удлиненные кочаны обычно бывают более рыхлыми, листья у них не такие белые.
- На кочане не должно быть пятен, трещин и темных точек, которые появляются при поражении грибком.
- Если с кочерыжки срезано слишком много листьев, значит, кочан старый, и его лишь хотят выдать за свежий.



*Самый крупный кочан капусты был выращен Дж. Вартоном в 1977 году. Его вес составил 51,6 килограммов! Рекорд был удостоен упоминания в Книге рекордов Гиннеса.*

## Капуста острая салатная

- капуста белокочанная 3 кг
- перец сладкий 500 г
- морковь 1 кг
- лук репчатый 1 кг

### Для маринада:

- масло растительное 400 г
- уксус 3-х или 9%-й 3/4 стакана
- сахар 100 г
- соль 30 г

1. Капусту нарежьте крупными кусками, морковь – кружочками, репчатый лук – кольцами, перец – соломкой и выложите овощи в большую эмалированную посуду.
2. Уксус смешайте с растительным маслом, солью, сахаром, доведите до кипения.
3. Залейте смесью нарезанные овощи и варите их 10 минут. В конце можно добавить 1/2 чайной ложки молотого красного перца.
4. Капусту разложите в банки, дайте остыть. Храните в холодильнике.

## Овощные голубцы

- капуста белокочанная 1,5 кг
- морковь 3 кг
- перец сладкий 1,5 кг
- корень пастернака 1 кг
- перец черный горошком 6 шт.

### Для заливки:

- вода 1 л
- масло растительное 250 г
- соль 30 г

1. Кочан разберите на листья. Оставшуюся часть кочана, вырезав кочерыжку, измельчите.
2. Пастернак и морковь натрите на крупной терке. Перец мелко нарежьте и вместе с измельченной капустой обжарьте на масле.
3. Капустные листья бланшируйте 1–2 минуты, охладите. Выложите на них начинку и сверните плотные конвертики.
4. Для заливки в кипящей воде растворите соль и сахар, влейте растительное масло, варите 5 минут.
5. В банки положите горошины перца, затем голубцы и залейте их заливкой. Банки стерилизуйте, закупорьте.



*Зимой такие голубцы можно подать к столу в качестве закуски. А если их потушить в томатном или сливочном соусе и подать горячими – получится вкусное основное вегетарианское блюдо.*

*Чаще всего морковь нарезают соломкой, кубиками и дольками, используя для этого большой нож для измельчения и резки.*



### **ДОЛЬКИ**

Разрежьте морковь на цилиндры высотой 4 см, затем каждый цилиндр разрежьте вдоль на 4–6 частей.



### **КРУЖОЧКИ**

Нарежьте морковь наискось ломтиками толщиной 0,3 см.



### **СОЛОМКА**

Нарежьте морковь наискось ломтиками толщиной 0,3 см. 3–4 ломтика уложите друг на друга и нашинкуйте соломкой толщиной 0,3 см.



### **КУБИКИ**

Нарежьте морковь кружочками или ломтиками толщиной 0,5–2 см и нашинкуйте их сначала вдоль, затем поперек.

**ММ** Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?  
**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

*Количество витамина С в квашеной капусте по сравнению со свежей увеличивается в несколько раз, достигая 70 мг на 100 г, а витамина Р в ней в 20 раз больше. Однако, чтобы сохранить эти полезные вещества, стоит придерживаться ряда правил, о которых мы расскажем.*

- Для квашения используют капусту поздних и среднепоздних сортов, выбирая плотные кочаны.
- Чтобы в таких заготовках сохранился витамин С, рассол должен полностью покрывать капусту.
- Нельзя также перекладывать ее из одной посуды в другую: при соприкосновении ее с воздухом количество аскорбиновой кислоты значительно снижается.
- При квашении к капусте можно добавлять различные продукты: яблоки, бруснику, клюкву, тмин, свеклу, лавровый лист и др. Соль для заквашивания берут обычную крупную, не йодированную.

## *Квашеная капуста с перцем и помидорами*

- капуста белокочанная 10 кг
- помидоры 500 г
- перец сладкий 500 г
- кабачок 1 шт.
- морковь крупная 5–6 шт.
- чеснок 2 головки
- кинза, зелень петрушки и укропа

### **Для рассола:**

- вода 1 л
- соль 60 г

1. Каждый кочан разрежьте 4–6 частей вместе с кочерыжкой, бланшируйте 5 минут.
2. Кабачок с кожицей, помидоры и морковь нарежьте кружочками. Чеснок измельчите. Зелень мелко нарежьте.
3. Для рассола в кипящей воде растворите соль. Рассол охладите, процедите.
4. Капусту, кабачок, помидоры и сладкий перец выложите слоями в кастрюлю, пересыпая каждый слой чесноком и морковью.
5. Залейте овощи охлажденным рассолом, накройте марлей и держите под гнетом 3 дня при комнатной температуре, потом перенесите в холодное место.



*Не промывайте квашеную капусту, так как при этом теряется около половины витамина С. Перед варкой квашеную капусту следует лишь слегка отжать.*



*Цветная капуста занимает второе место по популярности после белокочанной. Она отличается нежным вкусом и усваивается организмом лучше, чем другие виды капусты. А кроме того, она очень полезна: витамина С и растительного белка в ней в 2 раза больше, чем в белокочанной.*

## *Цветная капуста со сладким перцем*

- капуста цветная 1 кг
- перец сладкий разного цвета 300 г
- корень петрушки 150 г
- чеснок 3–4 зубчика

### **Для маринада:**

- вода 1 л
- уксус 5%-й 500 г
- лавровый лист 2 шт.
- сахар 40 г
- соль 40 г

1. Для маринада в кипящей воде растворите соль и сахар, добавьте лавровый лист, проварите 2 минуты. Снимите маринад с огня, влейте уксус.
2. Цветную капусту разберите на соцветия, бланшируйте 2 минуты в подкисленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите под струей холодной воды.
3. Перец и корень петрушки нашинкуйте. Чеснок измельчите.
4. Подготовленные овощи слоями уложите в литровые банки (чеснок должен лежать и на дне, и сверху). Каждый слой посолите, поперчите. Овощи придавите рукой, чтобы они дали сок, затем залейте горячим маринадом и выдержите 12–15 часов.
5. Заливку слейте, доведите до кипения и вновь залейте овощи. Повторите процедуру заливки еще раз.
6. Стерилизуйте банки 15–20 минут, закупорьте.

*Как измельчить чеснок? Можно порубить его ножом на разделочной доске. Чтобы чеснок стал ароматнее, разотрите его после этого с солью в ступке. Но самый распространенный способ – пропустить чеснок через специальный пресс.*



*Чаще всего сладкий перец нарезают кольцами, соломкой и кубиками, используя для этого большой нож для измельчения и резки.*



*Прежде чем приступить к нарезке перца, его необходимо промыть и удалить плодоножку вместе с семенами, используя нож для чистки овощей и фруктов. Нарезая перец, следите за тем, чтобы все кусочки были одинаковой формы и толщины.*



#### **ДЛЯ ФАРШИРОВАНИЯ**

промытый перец разрежьте вдоль пополам и ножом для чистки овощей и фруктов удалите семена.



#### **КОЛЬЦА**

Подготовленный перец нарежьте поперек колечками толщиной 0,5–0,7 см.



#### **СОЛОМКА**

Перец нарежьте пластинками, уложите их одну на другую и нашинкуйте полосками шириной 0,1–0,2 см.



#### **КУБИКИ**

Перец нарежьте пластинками, после чего каждую пластинку нашинкуйте сначала вдоль, затем поперек.



## ТЕХНИКА НА КУХНЕ: готовим в мультиварке

*Блюда, приготовленные в мультиварке, не только вкусны, но и полезны. Ведь продукты при этом сохраняют свои свойства.*

Чаши с антипригарным покрытием позволяют готовить блюда без использования масла, а герметично закрывающаяся крышка мультиварки исключает попадание внутрь воздуха, который вызывает окисление готовящихся продуктов. Недаром этот прибор сейчас становится все более популярным у сторонников здорового питания.



## Чорба

**8 порций | 1 час 45 минут**

- мякоть свинины 500 г
- рис 100 г
- капуста квашеная 250 г
- овощи (морковь, корень петрушки, кольраби, картофель, лук репчатый, фасоль, перец сладкий, зеленый горошек, тыква, капуста цветная, помидоры) 750 г
- яйца 1–2 шт.
- масло растительное 35 г
- бульон мясной или куриный 400 мл
- соль

1. Овощи мелко нарежьте. Чашу мультиварки слегка смажьте маслом. Все овощи, кроме помидоров, вместе с капустой выложите в чашу мультиварки и добавьте небольшое количество воды. Готовьте в программе «Тушение» по инструкции к программе. Незадолго до окончания тушения добавьте помидоры и немного капустного сока. При желании можно добавить лимонный сок.
2. Рис промойте и отварите в программе «Гречка» до полуготовности.
3. Свинину пропустите через мясорубку, смешайте с рисом и яйцами и посолите. Из полученной массы сформируйте фрикадельки величиной с грецкий орех. В чашу мультиварки налейте бульон, положите фрикадельки. Готовьте в программе «Тушение» 20 минут.
4. В готовый бульон с фрикадельками добавьте овощи. При желании добавьте по вкусу сметану.
5. При подаче посыпьте чорбу рубленой зеленью.



## Картофель, фаршированный мясом и грибами

**4 порции | 45 минут**

- картофель 8 шт.
- фарш мясной 200 г
- грибы 200 г
- лук репчатый 1 головка
- перец черный молотый
- соль

1. Картофель очистите и разрежьте клубни вдоль пополам, удалите сердцевину.
2. Лук и грибы измельчите. Посолите, поперчите и перемешайте с фаршем.
3. Половинки клубней наполните приготовленным фаршем, посолите.
4. Положите подготовленные клубни в контейнер-пароварку. Выберите программу «Варка на пару» и готовьте 20 минут.
5. При подаче оформите картофель зеленью. Подавайте его со сметаной.

*Можно смешать сметану с мелко рубленной зеленью (петрушкой и укропом), посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока – у вас получится вкусный соус.*



# Диета для... сердца

*Болезни сердца и сосудов – самые опасные недуги нашего века. Чтобы снизить риск их развития, врачи советуют отказаться от алкоголя и табака, больше двигаться и придерживаться соответствующей системы питания.*

## Включайте в меню:

**Рыбу, морепродукты, растительное масло**, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты. Они приводят в норму давление, способствуют укреплению иммунитета. Жирные кислоты омега-3 способны на 35% снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

*Диетологи советуют постоянно включать в меню блюда из рыбы, отдав им предпочтение перед мясными. Растительное масло, которое содержит большое количество антиоксидантов, также полезно для сердца и сосудов.*

**Орехи** снижают уровень артериального давления, сахара в крови, а также уровень вредного холестерина.

**Цельные злаки**, которые содержат клетчатку, большое количество витаминов и минеральных веществ.

**Чеснок** – одно из лучших средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Он снижает артериальное давление и помогает поддерживать ткани миокарда в норме. Чеснок содержит большое количество витаминов (С, Д, группы В), минеральных веществ (железо, фосфор, кальций, селен, сера), белки, сахара, эфирные масла, органические кислоты, фитонциды, клетчатку и другие вещества.



**Яблоки** омолаживают сердце на 17 лет. У людей, которые постоянно включают в меню эти фрукты, реже отмечаются заболевания сердца и сосудов. Людям старше 50 лет достаточно съесть одно яблоко в день, чтобы значительно снизить риск инфарктов и инсультов.

А самым полезным для здоровья сердца фруктами ученые назвали **абрикосы**. Они укрепляют стенки сосудов, улучшают процессы кроветворения, уменьшают количество холестерина в крови, снижают кровяное давление и потому являются прекрасным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Полезна для сердца и **курага**. Сухофрукты, кроме того, служат прекрасным средством для укрепления нервной системы. Постоянно включая их в свое меню, вы значительно уменьшите риск развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.

**Клубника и голубика** помогают предотвратить развитие инфаркта у женщин на 30%. Они укрепляют стенки сосудов, улучшают процессы кроветворения, уменьшают количество холестерина в крови, снижают кровяное давление. Кроме того, благодаря содержанию пектинов и природных антиоксидантов эти ягоды очищают организм от шлаков и токсинов и укрепляют иммунитет.

**Черный шоколад** богат антиоксидантами, которые помогают сохранить здоровье сердца и сосудов. Флавоноиды, которых в темном шоколаде больше, чем в молочном, уменьшают образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и успешно борются со старением.

Что касается напитков, то, как выяснили британские ученые, наиболее полезны **простая вода, зеленый чай, красное вино и гранатовый сок**. Вода жизненно необходима организму человека: при ее недостатке кровь становится слишком густой, что вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Зеленый чай нормализует давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает пищеварение, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков и замедляет процессы старения организма. Красное вино уменьшает уровень холестерина в крови. А гранатовый сок снижает артериальное давление и улучшает кровообращение.

## Реже включайте в рацион:

**Мясо.** По мнению многих ученых, мясные продукты не слишком полезны для сердца. Как выяснили ученые из Оксфорда, переход на вегетарианскую диету на треть снижает риск развития заболеваний сердца и сосудов. Даже временный отказ от мяса способен снизить риск развития заболеваний сердца и сосудов на 20%.

**Жирная пища.** Особенно опасны содержащиеся в маргарине и других продуктах трансжиры. Они калорийны, токсичны и имеют обыкновение накапливаться в организме человека, откладываясь в различных тканях и органах. Трансжиры повышают уровень холестерина в крови и вызывают развитие заболеваний сердца.

**Сладости.** Повышение уровня сахара в крови заставляет работать с перегрузками различные органы, в том числе сердце.

**Соль.** Избыточное ее потребление вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний – таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт мозга, гипертония, атеросклероз и другие. Согласно рекомендации специалистов Всемирной организации здравоохранения, норма потребления соли должна составлять не более 2 г в сутки.



*100 г свежих ягод или сока облепихи обеспечивают дневную норму практически всех необходимых организму человека полезных веществ.*

## Чем полезна облепиха?

*Хотите укрепить иммунитет? Включите в меню облепиху. Эта ягода – настоящий кладезь витаминов и других полезных веществ. Она содержит каротин, витамин С (его в ней больше, чем в цитрусовых), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, К. А список входящих в ее состав микро- и макроэлементов напоминает таблицу Менделеева: натрий, магний, железо, кремний, алюминий, свинец, никель, марганец, стронций, молибден...*

Об удивительных свойствах облепихи упоминалось еще в старинных манускриптах Тибета, Монголии и китайских лечебниках. Эти ягоды издавна используют для лечения и профилактики множества заболеваний. Облепиху рекомендуется включать в меню при авитаминозах, снижении иммунитета, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (при пониженной кислотности желудочного сока), болезнях глаз, горла, сердца и сосудов, суставов, печени, кожи и др.

Из облепихи готовят варенье, компоты, соки, желе, кисели, мармелады, пастилу, муссы, сладкие соусы и т. д., – эти ягоды хороши в любом виде. Их яркая мякоть способна придать десерту или выпечке почти такой же цвет, что и самая дорогая пряность в мире – шафран. Так что запасите на зиму баночку-другую облепихи!

## Утка, фаршированная рисом с облепихой

4 порции | 1 час 30 минут

- утка 1 шт.
- рис вареный 2 стакана
- облепиха 300 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 35 г
- вино белое сухое 100 мл
- соус соевый 2 ст. ложки
- цедра тертая 1 лимона
- корица молотая 1/4 ч. ложки
- мед 3 ст. ложки
- зелень сельдерея 3 веточки
- перец черный молотый
- соль

1. Часть меда перемешайте с соевым соусом и смажьте этой смесью утку.
2. Лук, морковь и зелень сельдерея мелко нарежьте и обжарьте на масле. Рис перемешайте с облепихой, обжаренными овощами, вином, цедрой и корицей. Поперчите и посолите.
3. Утку начините приготовленным фаршем, отверстие зашейте. Тушку смажьте оставшимся маслом и жарьте в духовке 1 час при 220°C. За 10 минут до окончания жаренья смажьте утку оставшимся медом.
4. При подаче удалите из утки нитки и выложите ее на блюдо.
5. Полейте сочком, образовавшимся при жаренье, предварительно сняв с него жир. Оформите утку зеленью и ягодами облепихи или физалиса.

## Холодный джем из облепихи

- облепиха 1 кг
- сахар 2 кг

1. Облепиху растолките деревянным пестиком и протрите, отделяя кожицу и зерна ягод.
2. В облепиховое пюре всыпьте сахар и перемешайте до полного его растворения.
3. Джем разложите в банки, закройте их пергаментом и горлышки обвяжите ниткой. Храните на холоде.





## Желе из облепихи

На 1 л сока облепихи:

- сахар 800 г

1. Сок смешайте с сахаром и, постоянно помешивая, нагревайте до полного растворения сахара.
2. Горячий сок профильтруйте через три-четыре слоя марли, затем уварите до уменьшения первоначального объема на 1/4.
3. Горячее желе разложите в прогретые банки, герметично их закупорьте и, не переворачивая, дайте остыть.

*Облепиховое масло обладает множеством чудесных свойств: противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим, помогает нормализовать обменные процессы в организме, – неудивительно, что этот чудо-продукт используют при лечении многих заболеваний. Это также прекрасный поливитаминный препарат растительного происхождения. Его можно купить в аптеке, а можно приготовить самим в домашних условиях.*

## Облепиховое масло

1. Ягоды растолките деревянным пестиком, из массы отожмите сок, слейте его в ошпаренную кипятком банку и оставьте на сутки в темном прохладном месте.
2. С поверхности соберите выделившееся масло (из 1 кг ягод его получается 70–80 г) и храните его в емкости из темного стекла.



*При употреблении внутрь облепиховое масло разбавляют растительным маслом 1:5.*

*Из жмыха можно приготовить вторую порцию масла. Для этого жмых измельчают, заливают растительным маслом (1:1), настаивают и отделяют обычным прессованием.*



ММ Пряники облепиховые



ММ Яблочно-облепиховый кисель



КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ

ММ Варенье из облепихи с шиповником

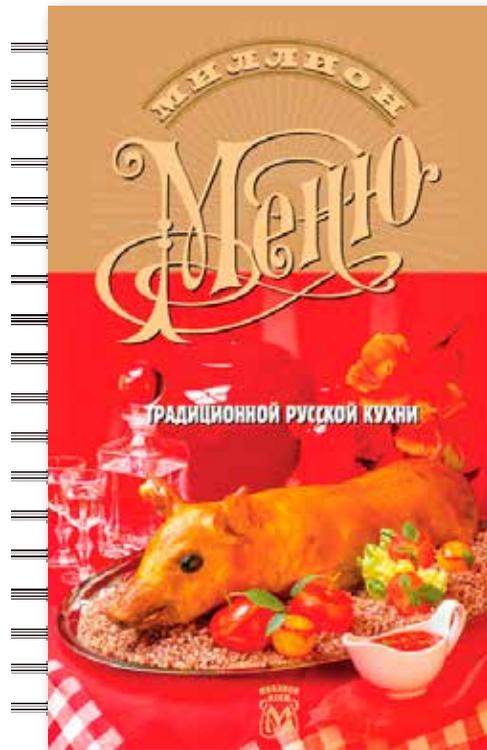
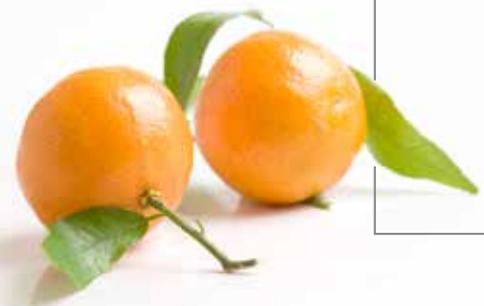
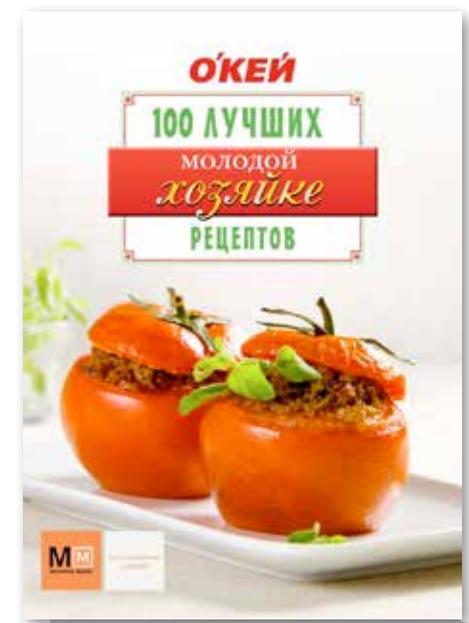


ММ Облепиховый лимонад



# ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.

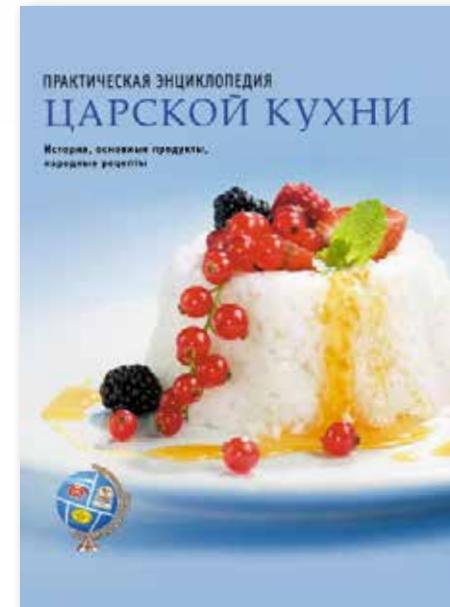


У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактный телефон:

(351) 239-15-26





МИЛЛИОН МЕНЮ®

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

[WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)

*Вкусно готовить – просто!*



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!



- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

