



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #22 / январь 2014

Украинская кухня

4

**ТРАДИЦИИ
УКРАИНСКОЙ
КУХНИ**

12

**РЕЦЕПТЫ
УКРАИНСКОЙ
КУХНИ**

- Закуска из сладкого перца с сыром
- Картофельный завиванец
- Борщ с пампушками
 - Деруны с грибным соусом
- Картофельные лежни
 - Печеня
- Котлеты по-киевски
- Вареники с творогом
- Творожная запеканка с грушей и сухофруктами
- Тыквенные бублики
 - Пухкеники

23

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП**

**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**

Подпишись и получай новый номер первым!



не для продажи

От редакции

Украинская кухня испытала влияние многих национальных кухонь, из которых заимствовала не только рецепты некоторых блюд, но и способы обработки и приготовления продуктов.

И все же смогла сохранить своеобразие и присущий ей колорит, благодаря чему завоевала признание во всем мире. Знаменитые борщи, вареники, смаженина, соленое и копченое сало, галушки, пампушки, вергуны и другие блюда, которые издавна готовят на Украине, известны далеко за пределами этой страны.

Приготовьте традиционные и современные блюда украинской кухни по оригинальным рецептам, которые представлены в этом журнале.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»



#22 / январь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4
ТРАДИЦИИ
УКРАИНСКОЙ КУХНИ

12
РЕЦЕПТЫ
УКРАИНСКОЙ КУХНИ

- Закуска из сладкого перца с сыром
 - Картофельный завиванец
 - Борщ с пампушками
- Деруны с грибным соусом
 - Картофельные лежни
 - Печеня
- Котлеты по-киевски
- Вареники с творогом
- Творожная запеканка с грушей и сухофруктами
 - Пухкеники
 - Тыквенные бублики

23
КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП

- Какие блюда оказались самыми популярными на Украине
 - Лучшими блюдами для восстановления сил были названы каши
- и другое...*



17 Картофельные лежни



18 Печеня



19 Котлеты по-киевски



22 Пухкеники

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

ТРАДИЦИИ УКРАИНСКОЙ КУХНИ

Знаменитые борщи, вареники, смаженина, соленое и копченое сало, галушки, пампушки, вергуны и другие блюда, которые готовят на Украине по уникальным рецептам, известны далеко за пределами этой страны.



Наряду с общеукраинскими популярны здесь и региональные блюда, которыми славятся Черниговщина и Галичина, Полтавщина и Волынь, Буковина и Харьковщина, Подолье и Закарпатье. До сих пор западно-украинская кухня значительно отличается от восточно-украинской, и в разных областях сохраняются свои кулинарные особенности. Это не удивительно, ведь многие территории Украины в течение столетий находились под влиянием разных государств, и с давних времен здесь соседствовали друг с другом разные народы (украинцы, русские, белорусы, молдаване, татары, ногайцы, немцы, венгры, турки, греки).

Уже 5 тысяч лет назад, в период так называемой трипольской культуры, на территории Правобережной Украины выращивали пшеницу, просо и ячмень. Позднее, около тысячи лет назад, здесь стали культивировать рожь. Восточно-славянские племена, которые жили на этих землях, разводили крупный рогатый скот, занимались охотой, рыболовством и земледелием.

После принятия христианства местное население стало соблюдать посты, которые длились от 192 до 216 дней в году. В такие периоды скоромную пищу не включали в рацион, отдавая предпочтение блюдам из рыбы, круп, овощей и фруктов.

Из круп (пшеница, ячмень, овес, гречневая крупа) варили жидкие и вязкие каши. Они были не только повседневным и праздничным, но и обрядовым блюдом, которое еще в языческие времена приносили в жертву богам земледелия и скотоводства. Каши подавали на свадьбах,

поминках и пирах, которые устраивали в честь побед в битвах. К числу традиционных блюд, которые готовили на Украине с давних времен, относилась и **кутья** (укр. кутя) – обрядовая каша, которую готовили из целых зерен пшеницы или ячменя с добавлением меда или изюма и подавали на Рождество, Новый год, Крещение, а также поминки.



**ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ
ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ**

Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com





Отправляясь в Запорожье с сыновьями, Тарас Бульба велел жене:

«Ступай, ступай, да ставь нам скорее на стол все, что есть. Не нужно пампушек, медовиков, маковников и других пундиков; тащи нам всего барана, козу давай, меду сорокалетние! Да горелки побольше, не с выдумками горелки, не с изюмом и всякими вытребеньками, а чистой, пенной горелки, чтобы играла и шипела как бешеная».

**Н. В. Гоголь.
Тарас Бульба**

С глубокой древности в Крыму, а позднее в других южных областях страны получило развитие виноделие. Греческие колонисты выращивали виноград и изготавливали вино на территории Крыма еще в VII–IX веках до нашей эры. Позднее, в IX веке, неподалеку от Киева и Чернигова началось производство вина в монастырских хозяйствах.

Существовавшие на территории Украины княжества с XIV века утратили свою независимость. В течение нескольких столетий эти земли находились под властью разных государств. Во второй половине XV века на южных землях Украины, которые стали называть Диким полем,

появились прибывавшие из Речи Посполитой беглые люди, называвшие себя казаками. В XVI веке была образована Запорожская Сечь, которая объединила хорошо укрепленные военные лагеря казаков. Быт казаков был достаточно простым, и питались они так же просто: рацион включал блюда из баранины и дичи, кулиши (супы из круп) с салом или растительным маслом, галушки, саламаху или саламату (кашу из ржаной или ячменной муки, которую поджаривали, заваривали кипятком и добавляли к ней жир), тюрю из пшена или ржаной муки на квасе, а из напитков – брагу, пиво, горелку и мед.



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



По мере расслоения общества появлялось все больше различий между кухней высших слоев и простого народа. Знать, которая нередко переходила в римско-католическую веру, зачастую отдавала предпочтение изысканным и сложным блюдам польской, венгерской, французской и немецкой кухонь. Магнаты и зажиточные шляхтичи нанимали в качестве поваров иностранцев, у которых проходили обучение украинские кулинары.

В этот период многие рецепты блюд и способы их приготовления заимствовались из западно-европейской кухни.

А традиционная кулинария сохранялась в среде казаков, мещан и некоторых провинциальных помещиков. Основу рациона простых людей составляли каши, густые заправочные супы с добавлением овощей, круп и бобовых, вторые блюда из овощей и круп.

С XVI века особенно популярным среди казачества становится **свиное сало**. Его подавали к столу в сыром, вареном, копченом, жареном виде (шкварки), им шпиговали мясные кушанья, использовали его для жаренья, а также добавляли ко многим блюдам, иногда даже в сочетании с сахаром и патокой.



В праздничные дни на столе появлялись блюда из мяса: студень, жаркое (печеня), тушеная буженина с капустой и салом, битки, шпигованные чесноком и салом, фаршированный кашей поросенок, крученики, голубцы, домашняя колбаса.

Впрочем, блюда из рыбы (угря, осетра, леща, карпа, окуня, щуки, пескаря, линя и других видов) готовили едва ли не чаще, чем мясные, ведь их можно было подавать

и во время постов. Это сиченики из рыбы, рыбные биточки и шарики, рыба с капустой и творогом, карп, фаршированный грибами и гречневой кашей, судак, запеченный с грибами и раками, и другие кушанья.

Из яиц готовили яичницы, омлеты. Яйца использовали при приготовлении праздничных блюд обрядовой кухни, добавляли в каши, сладкие мучные, творожные кушанья и блюда из фруктов.

Одним из самых знаменитых украинских супов стал кисло-сладкий, ярко-красный наваристый **борщ**, в качестве одного из основных продуктов при приготовлении которого используется свекла. Это непереносимое угощение на всех домашних праздниках в украинских семьях. В некоторых местностях, например в Карпатах, борщи традиционно подают к столу на свадьбах, во многих регионах – на поминках. Впрочем, борщ готовят не только на Украине, но и в России, в Белоруссии, Молдавии, Литве, Польше, Румынии, причем названия этого супа во всех этих национальных кухнях похожи. Не удивительно, что рецептов борщей известно множество.

Такие супы варят из разных видов мяса, птицы (кур, уток, гусей) и даже колбасных изделий. Известны рецепты борщей с рыбой, салом, копченостями, с добавлением различных видов пряностей, число которых может достигать 20. В некоторые борщи добавляют фасоль, кабачки, яблоки, репу, известны даже рецепты борщей... без свеклы. А все виды борщей, которые готовят на Украине, и перечислить-то сложно: украинские (с салом и чесноком, с квашеной капустой, с пампушками, со свекольным настоем и другие), киевский, черниговский, полтавский, волынский, галицкий, львовский, борщ с грибами, фасолью и карасями, зеленый.

Согласно одной из легенд городок Борщев, расположенный в Тернопольской области, получил свое название в честь следующего события. Когда в давние времена турки захватили это поселение, они пожелали отведать борща, которым славилась эта местность. Но предводителю турок это блюдо не понравилось, и он стал осыпать приготовившую его повариху ругатель-

ствами. Та, не растерявшись, ударила его по голове черпаком и... утопила, окунув в кастрюлю с борщом.

На фольклорном фестивале «Борщів», который в последнее время проводится здесь ежегодно, несколько расположенных неподалеку сел представляют борщи, приготовленные по оригинальным местным рецептам.



УКРАИНСКАЯ КУХНЯ – самая смачная в мире.

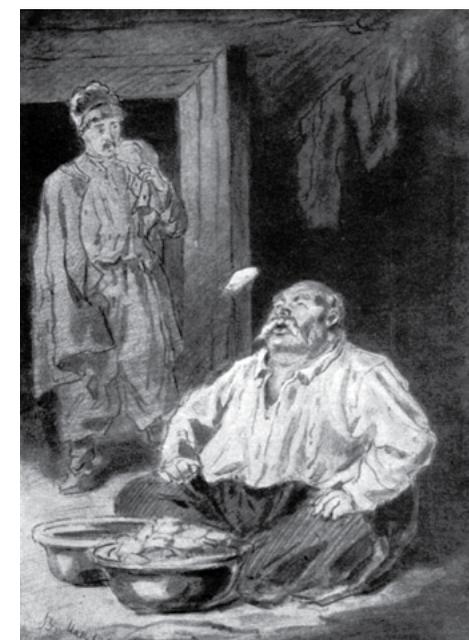


Широк и ассортимент мучных изделий, которые готовят на Украине. Из дрожжевого теста пекут **паляницы, пирожки, пышки, караваи**, из пресного – **вареники, галушки, гречаники, шулики, лемишки**, позднее – **вергуны, ставбицы**. При приготовлении таких блюд в основном используют пшеничную муку, к которой могут добавлять гречневую.

Из разделанного на кусочки пресного теста, которое готовят из пшеничной, гречневой муки или их смеси, делают **галушки**. Их отваривают в кипящей воде или молоке и подают как отдельное блюдо с маслом, жареным луком с салом или со сметаной; с галушками также варят супы.



Неменьшей популярностью пользуются и **вареники** – украинские пельмени в форме полумесяца. Полагают, что в основе рецепта этого блюда лежит рецепт турецкой дюшвары. Вареники готовят из разных видов муки (пшеничной, ржаной, гречневой), из разных видов теста (постного, дрожжевого, на кефире), с различными начинками (из мяса, грибов, творога, овощей, фруктов и ягод). Это блюдо настолько полюбилось украинцам, что его подают к столу – с маслом, жареным на масле луком или со сметаной – и в будни, и в праздники, на свадьбах и поминках. Не случайно вареникам посвящено столько пословиц и поговорок: «Сметаной вареники не испортишь», «Подождите, вареники: придет на вас Масленица!», «Были на Масленице вареники, но в пост на вербу убежали» и другие.



Тут заметил Вакула, что ни галушек, ни кадушки перед ним не было; но вместо того на полу стояли две деревянные миски: одна была наполнена варениками, другая сметаной. Мысли его и глаза невольно устремились на эти кушанья. «Посмотрим, – говорил он сам себе, – как будет есть Пацюк вареники. Наклоняться он, верно, не захочет, чтобы хлебать, как галушки, да и нельзя: нужно вареник сперва обмакнуть в сметану».

Только что он успел это подумать, Пацюк разинул рот, поглядел на вареники и еще сильнее разинул рот. В это время вареник выплеснул из миски, шлепнул в сметану, перевернулся на другую сторону, подскочил вверх и как раз попал ему в рот. Пацюк съел и снова разинул рот, и вареник таким же порядком отправился снова. На себя только принимал он труд жевать и проглатывать.

Н. В. Гоголь.
Вечера на хуторе близ Диканьки

С XVI–XVII веков бурно развивалась торговля с другими странами. Из Средней Азии на Украину были завезены арбузы и шелковица. В XVII–XIX веках здесь получили распространение кукуруза, картофель, помидоры, стручковый перец, которые завезли в Европу после открытия Америки. Кукуруза чаще использовалась в качестве добавки к различным блюдам в Южной и Юго-Западной Украине, но позднее распространилась по всей территории страны. Картофель, который начали выращивать с XVIII века, стали добавлять во многие первые блюда, готовили из него пюре, драники, сиченики, крученики, завиванцы, гарниры к основным блюдам из мяса, птицы и рыбы, а картофельный крахмал добавляли в сладкие блюда: кисели, кондитерские изделия и другие. В XIX веке стали выращивать и баклажаны, которые рань-

ше не культивировали, так как считали «басурманскими».

В этот период на украинских землях стали выращивать и сахарную свеклу. Было налажено производство сахара из местного сырья, и его стоимость значительно снизилась. Соответственно расширился ассортимент украинских сладких блюд (десертов, кондитерских изделий) и напитков (варенух – горячих алкогольных напитков на основе горелки или самогона с добавлением сахара и пряностей, наливок и других).

Начиная с XIX века стало широко использоваться подсолнечное масло, без которого сейчас сложно представить украинскую кухню. Оно заменило собой оливковое, которое привозили из Греции. В XVIII веке на Украине стали культивировать горчицу, из которой готовили приправу к мясным блюдам и масло.



Что касается пряностей, то к числу наиболее популярных относятся лук и чеснок, которые добавляют во многие блюда, а также укроп, мята, тмин, анис, дудник, чабер, любисток, красный перец, которые выращивают на Украине. В мясные и овощные блюда нередко добавляют уксус.

Из ягод и фруктов (яблок, груш, вишни, сливы, брусники, малины, смородины, клюквы) готовят начинки для выпечки, компоты, домашнее вино, варенье. Их едят не только в свежем виде, но и в моченом, сушеном и копчено-вяленом.

Украинская кухня испытала влияние многих национальных кухонь, из которых заимствовала не только рецепты некоторых блюд, но и способы обработки и приготовления продуктов. И все же смогла сохранить своеобразие и присущий только ей колорит, благодаря чему завоевала признание во всем мире.



РЕЦЕПТЫ УКРАИНСКОЙ КУХНИ

Закуска из сладкого перца с сыром

4 порции

- перец сладкий 4 шт.

Для начинки:

- сыр твердый 100 г
- чеснок 3 зубчика
- майонез 3 ст. ложки
- масло сливочное 50 г
- зелень укропа

1. Сыр натрите на терке и смешайте с мелко нарезанным укропом.
2. Добавьте рубленый чеснок, майонез и сливочное масло. Тщательно перемешайте до получения однородной массы.
3. Приготовленную начинку уберите на некоторое время в холодильник.
4. Перцы промойте, удалите семена и заполните охлажденной начинкой.
5. Перед подачей перцы нарежьте кольцами, уложите на блюдо и оформите зеленью.



Есть на Украине такое замечательное блюдо – **завиванец**, он же крученик. Первоначально так называли рулет из тонко отбитого мяса говядины с грибной или овощной начинкой. Предположительно, этот рецепт когда-то появился в Закарпатье, а позже все рулеты стали

называть так же, по аналогии. Сейчас готовят завиванцы из мяса, теста или овощей и соответственно «оболочке» подбирают начинку. Тесто используют только со сладкой начинкой из фруктов, джема или мака, к мясу выбирают овощи, а к овощам – мясо.



Картофельный завиванец

6 порций

- картофель 1 кг
- яйцо 1 шт.
- крахмал картофельный 3 ч. ложки
- сухари молотые 1 ст. ложка
- сметана 1 ст. ложка

Для мясной начинки:

- мякоть свинины или говядины 250 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло топленое 1 ст. ложка
- перец черный горошком 4 шт.
- соль

1. Картофель отварите, протрите горячим, слегка охладите.
2. Для начинки мясо нарежьте кубиками, слегка обжарьте на растительном

- масле, влейте полстакана воды и тушите до готовности, затем пропустите через мясорубку и заправьте слегка обжаренным на топленом масле рубленым луком, свежемолотым перцем, посолите.
3. Картофельную массу смешайте с крахмалом и яйцом, посолите.
4. Приготовленную картофельную массу выложите в виде прямоугольника на влажную салфетку или рушник.
5. На картофель уложите начинку, с помощью салфетки сформируйте рулет, переложите его на смазанный маслом противень швом вниз.
6. На поверхности рулета сделайте несколько проколов, смажьте его сметаной, посыпьте сухарями и запекайте до золотистого цвета.

На протяжении многих веков борщ остается одним из главных блюд украинской кухни, более того, это блюдо имеет ритуальный характер. Так, на свадьбах едят борщ во благо молодых, желая им тем самым счастья и процветания. Едят его и на поминках, поскольку считается, что душа покойного отходит вместе с паром борща. Да и вообще, что за обед без борща! Ведь это так вкусно! Особенно с ароматными пышными булочками – пампушками с чесноком.

Способов приготовления борща огромное множество. Рецепты варьируются не только в зависимости от конкретной

местности, но и от личных вкусовых предпочтений повара. Одни не представляют борщ без белых грибов, для других обязательны колбаса или сосиски, третьи кладут яблоки или чернослив, четвертые – фасоль и так далее. Неизменны только мясной бульон и свекла, хотя и с последним ингредиентом иногда экспериментируют, пытаясь получить характерный красный цвет, колдуя над помидорами и томатной пастой.

В традиционных борщах для придания кисловатого вкуса вместо уксуса используют свекольный квас, который добавляют в конце варки.

Борщ с пампушками

8 порций

Для борща:

- говядина или свинина 400 г
- вода 1,7 л
- капуста белокочанная 400 г
- картофель 400 г
- свекла 250 г
- пюре томатное 1/2 стакана
- морковь 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- шпик 20 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- уксус 3%-й 1 ст. ложка
- сахар 1 ст. ложка
- чеснок 1–2 зубчика

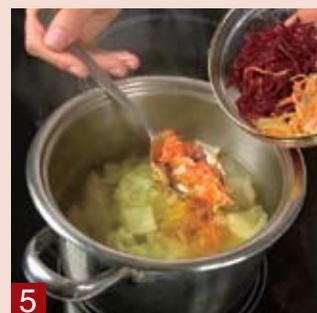
- лавровый лист 1 шт.
- перец черный горошком и душистый по 2 шт.
- соль

Для пампушек с чесноком:

- мука пшеничная 400 г
- сахар 1 ст. ложка
- дрожжи прессованные 12 г
- масло подсолнечное 10 г
- вода 3/4 стакана
- соль

Для подливы:

- чеснок 30 г
- масло подсолнечное 1 ст. ложка
- вода 1/2 стакана
- соль



1. Мясо порубите кусочками по 150–200 г, опустите в холодную воду и варите 2–3 часа при слабом кипении, снимая жир и пену. В конце приготовления посолите. Затем мясо выньте, срежьте мякоть с костей, нарежьте ее порциями, бульон процедите.

2. Свеклу нашинкуйте соломкой, сбрызните частью уксуса и слегка обжарьте на жире, собранном с бульона. Добавьте томатное пюре, сахар, немного бульона, тушите свеклу до готовности.

3. Лук, морковь и корень петрушки нашинкуйте соломкой, слегка обжарьте на масле.

4. В процеженный бульон положите нарезанный дольками картофель, доведите до кипения, добавьте нарезанную кубиками капусту и варите 10–15 минут.

5. Положите тушеную свеклу, обжаренные лук и коренья, перец, лавровый лист, влейте оставшийся

уксус, варите еще 5 минут. Заправьте борщ шпиком, толченым с солью, зеленью петрушки и чесноком. Доведите борщ до кипения, затем дайте ему настояться в течение 15–20 минут.

6. Для пампушек в теплой воде разведите дрожжи, сахар, соль, 1/2 муки, замесите тесто, поставьте его в теплое место и дайте подняться. Добавьте оставшуюся муку, масло, хорошо вымесите тесто, вновь дайте ему подняться.

7. Из готового теста скатайте шарики массой 25 г, уложите их на противень, смазанный маслом, дайте подняться. Выпекайте 7–8 минут при 230 °С.

8. Для подливы в растертый с солью чеснок добавьте масло, кипяченую воду, хорошо перемешайте.

9. При подаче положите в борщ вареное мясо, сметану и посыпьте рубленой зеленью петрушки. Отдельно подайте пампушки. Полейте их подливой.



СВЫШЕ 200 РЕЦЕПТОВ
блюд украинской кухни
на www.mmenu.com





Деруны – картофельные оладьи, в России известны как draniki. В украинскую кухню они пришли из белорусской, а туда, в свою очередь, из немецкой.

Готовятся деруны просто. Всего-то и нужно сформовать из тертого картофеля подобие лепешек и обжарить их на масле. Все остальные компоненты – на усмотрение повара: мука и яйцо для лучшего «скрепления», соль, перец и лук для вкуса, грибы или мясо в качестве начинки, которая делает это блюдо еще более сытным.



1



3



6



7

Деруны с грибным соусом

4 порции

- картофель 1 кг
- мука пшеничная 100 г
- сода пищевая на кончике ножа
- масло подсолнечное 50 г
- соль

Для соуса:

- грибы сушеные 50 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- лук репчатый 20 г
- соль

1. Картофель натрите на терке.
2. Добавьте муку, соду, соль и перемешайте.
3. Жарьте деруны на подсолнечном масле, выкладывая смесь столовой ложкой, с обеих сторон до образования золотистой корочки.
4. Для соуса замочите грибы в холодной воде на четыре часа. Настой слейте, процедите и отварите грибы в этом же настое.
5. Готовые грибы и лук нарежьте.
6. Лук обжарьте вместе с грибами на масле.
7. Муку подсушите на сухой сковороде, охладите и разведите 2 стаканами грибного отвара. Варите, помешивая, 5 минут. Влейте к жареным грибам и луку, посолите, перемешайте и варите 10 минут.
8. Подавайте деруны с грибным соусом.

Словом «лежни» украинцы называют картофельные пироги, которые чаще всего готовят с начинкой из капусты, хотя бывают и другие варианты начинок. Для картофельного теста картофель варят, протирают горячим, затем смешивают с яйцами и мукой и ровным слоем выкладывают на противень или в форму. Отдельно готовят начинку, для которой, как правило, тушат капусту с луком. Затем на слой картофельного теста выкладывают начинку и сверху закрывают оставшимся тестом. Подают лежни обычно со сметаной.

Картофельные лежни

6 порций

- картофель 600 г
- лук репчатый 500 г
- шпик 100 г
- капуста квашеная 1,5 стакана
- яйца 4 шт.
- сметана 1/2 стакана

1. Картофель отварите, слейте отвар и, не давая картофелю остыть, протрите его.
2. В протертый картофель добавьте яйца, перемешайте.
3. Лук порубите и обжарьте на мелко нарезанном шпике.
4. Капусту потушите, незадолго до окончания тушения добавьте обжаренный лук.
5. На смазанный маслом или жиром противень выложите половину картофельной массы, сверху – фарш из капусты, закройте оставшейся частью картофеля.
6. Запекайте при 180 °С до образования румяной корочки. Подавайте со сметаной.





Печеня – в переводе с украинского «жаркое». Свинину, реже другие виды мяса, поджаривали на сковороде с луком, потом тушили в горшке с пряностями и кореньями.

К мясу иногда добавляли овощи или картофель. Начиная с XX века обязательным компонентом печени стали помидоры, томатный соус или томатная паста.

Печеня

4 порции

- мякоть свинины 500 г
- картофель 10 шт.
- сало свиное топленое 100 г
- лук репчатый 2 головки
- морковь 2 шт.
- грибы сушеные 50 г
- паста томатная 2 ст. ложки
- чеснок 3 зубчика
- лавровый лист 2 шт.
- перец душистый горошком 5 шт.

1. Грибы залейте стаканом воды и варите, пока бульон не уварится наполовину.
2. Свинину разрежьте на 4 куса, обжарьте на половине нормы сала до образования золотистой корочки.

3. Добавьте к мясу томатную пасту, немного воды и тушите до готовности.
4. Картофель и морковь нарежьте кубиками, обжарьте на оставшемся сале, добавьте лук, нарезанный кружочками, посолите и поперчите.
5. Овощи и мясо уложите в жаровню или горшочки слоями, начиная и заканчивая овощами.
6. Залейте бульоном с грибами, добавьте лавровый лист, посолите и тушите в духовке до готовности.
7. Чеснок измельчите и добавьте к свинине, оставьте настояться в течение 5 минут. Подавайте мясо вместе с овощами и образовавшимся соусом.

Одно из самых знаменитых украинских блюд – **котлеты по-киевски**. Существует несколько версий происхождения этого кушанья. По одной из них, созданный французскими кулинарами рецепт блюда «де-волляй» был заимствован русскими поварами во времена правления императрицы Елизаветы, а после революции 1917 года

сохранился лишь на Украине. В 1947 году один из киевских поваров приготовил это блюдо, дав ему название «Котлеты по-киевски». Американцы же приписывают авторство этого рецепта своим поварам. А название объясняют тем, что такие котлеты часто заказывали в их ресторанах эмигранты с Украины.

Котлеты по-киевски

2 порции

- филе куриное с крыльной косточкой 2 шт.
- масло сливочное 160 г
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- яичный желток вареный 1 шт.
- масло растительное 2 стакана
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные белые 2 ст. ложки
- соль

1. Сливочное масло разомните, смешайте с тертым яичным желтком и зеленью, посолите. Разделите масло на две равные части, сформируйте каждую в виде яйца, охладите.
2. Каждое филе отбейте в ровный пласт. Надрежьте сухожилие и верхнюю пленку у филе, обрубите утолщенную часть крыльной косточки.
3. На середину подготовленного филе положите охлажденное масло.
4. Края филе соедините над маслом так, чтобы они полностью закрыли масло.
5. Котлеты посолите, запанируйте в сухарях или натертой на терке черствой булке, затем смочите во взбитом яйце и вновь запанируйте в сухарях.
6. Жарьте котлеты во фритюре 3–4 минуты, доведите до готовности в духовке.
7. При подаче на каждую крыльную косточку наденьте папильотку. Гарнируйте котлеты картофелем фри и отварным зеленым горошком, заправленным маслом.



Вареники с творогом

10 порций

Для теста:

- мука пшеничная 3 стакана
- вода 3/4 стакана
- яйцо 1 шт.
- соль 1/2 ч. ложки

Для начинки:

- творог 800 г
- сахар 1/2 стакана
- яйца 2 шт.
- соль

ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту
на www.mmenu.com

ЗАДАЙ
ВОПРОС

1. Из указанных ингредиентов замесите однородное тесто, накройте его салфеткой и выдержите при комнатной температуре 15–20 минут.
2. Для начинки творог пропустите через мясорубку, добавьте сахар, яйца, соль, перемешайте.
3. Тесто разделите на небольшие кусочки, раскатайте каждый в сочень.
4. В центр сочной положите начинку, сформируйте вареники. Варите их 4–5 минут в подсоленной воде.
5. Готовые вареники выложите на блюдо, полейте маслом, по желанию посыпьте сахаром, смешанным с молотой корицей. Отдельно подайте взбитую сметану.



Творожная запеканка с грушей и сухофруктами

4 порции

- творог 600 г
- груша 150 г
- сухофрукты или цукаты 100 г
- крупа манная 70 г
- яйца 2 шт.
- мука пшеничная 70 г
- сахар 50 г
- сахар ванильный 10 г
- сметана 100 г
- масло сливочное 100 г



1. Творог разотрите с яйцами, добавьте в него манную крупу, сахар, ванильный сахар, сметану, растопленное сливочное масло.
2. Всыпьте муку и мелко нарезанные сухофрукты. Тщательно перемешайте.
3. Груши очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими ломтиками.
4. Творожную массу выложите в форму для запекания, смазанную маслом, сверху положите ломтики груш. Запекайте 40 минут при 180 °С.
5. При подаче разрежьте запеканку на порции и полейте сметаной.





Пухкеники

4 порции

- мука пшеничная 1,5 стакана
- вода 1,5 стакана
- яйца 6 шт.
- сахар 1/4 стакана
- масло сливочное 1 ст. ложка
- масло растительное 2 стакана
- сухари молотые 3 ст. ложки
- сахар ванильный 1 ст. ложка

1. Воду вместе со сливочным маслом и сахаром доведите до кипения, всыпьте муку и, прогревая смесь на слабом огне, вымешивайте до тех пор, пока она не перестанет прилипать к стенкам кастрюли.
2. Охладите тесто до 60–70 °С, вбейте яичные желтки по одному, каждый раз вымешивая тесто до однородной консистенции.
3. Постепенно добавляйте взбитые в пену яичные белки.
4. С помощью ложки отделяйте небольшое количество теста, опускайте его в разогретое масло и жарьте до золотистого цвета.
5. Готовые пухкеники посыпьте сухарями, смешанными с ванильным сахаром. Подавайте горячими с вареньем.



Тыквенные бублики

8 порций

- мука пшеничная 600 г
- тыква 200 г
- дрожжи прессованные 20 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- вода 1 стакан
- масло сливочное 4 ст. ложки
- миндаль рубленый 50 г
- соль 1 щепотка

1. В теплой воде растворите дрожжи, всыпьте муку, добавьте сахар, соль, яйцо, масло и замесите тесто. Тесто накройте салфеткой, оставьте на 3 часа, сделайте 2 обминки в процессе брожения.
2. Тыкву натрите на терке.
3. В тесто добавьте тертую тыкву, перемешайте и дайте ему вновь подняться.
4. Из теста сформируйте шарики, раскатайте их, затем с помощью выемки сделайте в центре отверстие.
5. Выложите бублики на противень, выстеленный пергаментом, дайте им подняться, посыпьте миндалем и выпекайте 20 минут при 200 °С.

Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Какие блюда оказались самыми популярными на Украине

Осенью прошлого года на Украине провели опрос, чтобы выяснить, какие блюда предпочитают жители этой страны. В нем приняли участие 2 тысячи человек в возрасте от 18 лет и старше, которым предлагалось назвать три любимых блюда. Самыми популярными оказались **борщ** (44 процента украинцев предпочитают его другим блюдам), на втором месте – **вареники** с разными начинками – вишней, картофелем и сыром (18 процентов опрошенных), а на третьем – **шашлык** (10 процентов).

Борщ – неперемное угощение на всех домашних праздниках в украинских семьях. В некоторых местностях, например в Карпатах, борщ традиционно подают к столу на свадьбах, во многих регионах – на поминках. Не удивительно, что рецептов таких блюд известно множество. Известны рецепты борщей с рыбой, салом, копченостями, с добавлением различных видов пряностей. А все виды борщей, которые готовят на Украине, и перечислить сложно: украинские (с салом и чесноком, с квашеной капустой, с пампушками, со свекольным настоем и другие), киевский, черниговский, полтавский, волинский, галицкий, львовский, борщ с грибами, фасолью и карасями, зеленый. Следует сказать, правда, что годом ранее при проведении аналогичного опроса украинцы называли самым любимым продуктом сало, а борщ занял тогда только пятое место.

Лучшими блюдами для восстановления сил были названы каши. Такие выводы сделали британские ученые на основании проведенных ими исследований. Каши содержат большое количество полезных веществ, необходимых организму: витаминов, минеральных веществ (фосфора, кальция, железа), клетчатки и других. Такие блюда богаты углеводами и хорошо усваиваются пищеварительной системой человека. В прежние времена каши были не только повседневным и праздничным, но и обрядовым блюдом, которое подавали к столу на свадьбах, крестинах, поминках и по случаю таких значительных событий, как военные победы или окончание строительства

Британские ученые назвали пять самых полезных напитков для сердца. Это простая вода, зеленый чай, красное вино, гранатовый сок и кофе. Когда воды в организме недостаточно, кровь становится более густой, в результате чего сердцу приходится работать с большей нагрузкой. Зеленый чай благотворно влияет на работу сердца, так как снижает давление, уровень холестерина в крови и укрепляет стенки сосудов. Красное вино также содержит вещества, способствующие снижению уровня холестерина и укрепляющие сосуды. Но особенно много таких веществ – антиоксидантов – в гранатовом соке. Он также снижает артериальное давление и улучшает кровообращение. В этот список вошел и кофе. Как оказалось, среди любителей кофе гораздо меньше гипертоников, чем среди тех, кто предпочитает другие напитки. Артериальное давление, частота сердцебиения и другие показатели, свидетельствующие о состоянии сердечно-сосудистой системы, оказались наиболее низкими у людей, которые выпивали больше 4 чашек чая или кофе в день. У тех же, кто выпивал по 1–4 чашки или не употреблял эти напитки совсем, соответственно, показатели были выше.



церквей. Недаром кашам посвящено столько пословиц и поговорок: «Где с маслом каша, там милость ваша», «Каша – мать наша», «Кашу маслом не испортишь», «Хороша кашка, да мала чашка», «Мал горшок, да кашу варит», «Борщ без каши – вдовец, а каша без борща – вдова». И все же одними кашами сыт не будешь. Для восполнения необходимого количества белков диетологи советуют включать в рацион **курицу, индейку, рыбу лососевых пород, яйца.** Рекомендовано употреблять и **молоко**, которое также содержит много белка, фосфор и кальций.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместить на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА-2014»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ЯНВАРЯ»:



**КУРОЧКА, ЗАПЕЧЕННАЯ
С СЫРОМ И КАРТОШЕЧКОЙ**
АВТОР – АНАСТАСИЯ КОНАВЕЦ



**ЗАЛИВНОЕ
«ПРАЗДНИЧНОЕ»**
АВТОР – АЛЕКСАНДР ЛАГУНОВ



**КЛЮКВА И ГРУША
ПОД ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ**
АВТОР – GOLUBKA



МЯСО В ГОРШКЕ «АССОРТИ»
АВТОР – ЛЕЙСАН
РАМАЗАНОВА-СЧАСТЛИВАЯ



**ДОМАШНИЙ
СМЕТАННЫЙ ТОРТ**
АВТОР – ЗАРИШКА ХАКИМОВА



ТОРТ «КЛУБНИКА»
АВТОР – ВЕРА БОНДАРЕВА

ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

Как определяется победитель

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**»

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.



— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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

www.mmenu.com



Лучшие рецепты – на сайте

МИЛЛИОН МЕНЮ

