



МИЛЛИОН МЕНЮ®

ПРАЗДНИК *красоты* и женственности



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**

тема номера:

8 Марта

6

ОФОРМЛЯЕМ БЛЮДА

- Фигурная нарезка
- Украшения из овощей и фруктов
- Все цвета радуги и кое-что еще...

16

ПРАЗДНИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Греческий салат
- Мясной рулет с грибами
- Грушевый десерт с мороженым и фисташками

25

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Продукты для идеального завтрака
- Йогурт защитит от диабета и другое...

От редакции

8 Марта – по всем канонам необычный день. В историю он вошел как День борьбы за права женщин. Призыв к этому впервые прозвучал в 1910 году на Международной конференции женщин-социалисток в Копенгагене из уст Клары Цеткин.

В России Международный женский день впервые отмечался в 1913 году в Петербурге, с первых лет советской власти он стал государственным праздником и только с 1965 года – нерабочим днем календаря. Со временем этот праздник утратил свою политическую окраску и стал приветливым праздником весны и женственности. И мы традиционно отмечаем его как праздник мам, бабушек, жен и дочерей.



Алена Романюк
Главный редактор
портала
«Миллион меню»

#24 / март 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4
**ПРАЗДНИК ВЕСНЫ
И ЖЕНСТВЕННОСТИ**

6
ОФОРМЛЯЕМ БЛЮДА

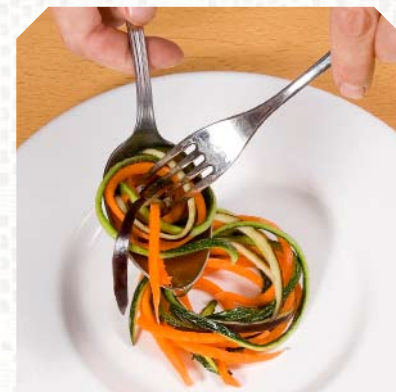
- Фигурная нарезка
- Украшения из овощей и фруктов
- Все цвета радуги и кое-что еще...

16
**ПРАЗДНИЧНЫЕ
РЕЦЕПТЫ**

- Греческий салат
- Салат с ветчиной и сливами
- Салат с кальмарами и апельсинами
- Салат с креветками и ананасом
 - Мясной рулет с грибами
- Грушевый десерт с мороженым и фисташками
- Шоколадно-апельсиновый торт из блинчиков
- Медовый пунш

25
**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП**

- Продукты для идеального завтрака
 - Йогурт защитит от диабета и другое...



8 Украшения из овощей



9 Украшения из овощей



12 Украшения из фруктов



21 Грушевый десерт с мороженым и фисташками

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



ПРАЗДНИК весны и женственности

В этот день принято поздравлять женщин – родственниц, сотрудниц и просто знакомых.



Накануне 8 марта устраивают корпоративные торжества, представительницы прекрасной половины человечества получают от своих коллег цветы и подарки. В школах мальчики поздравляют учительниц и одноклассниц.

Однако изначально это был день борьбы женщин за свои права. Дата менялась несколько раз, праздничным днем объявляли и 9, и 19 марта, и 12 мая, и только к 1914 году был выбран уже ставший нам привычным весенний день.

В СССР 8 Марта признали официальным праздником и выходным днем только в 1965 году. До этого вспоминали о женской борьбе за равноправие и об участии женщин в манифестации 23 февраля, по старому стилю. В последние годы существования СССР политическая окраска этого праздника исчезла совсем – женщин просто поздравляли с «их» днем. Во всем мире 8 марта празднуют как Международный день женщин, в который отмечают их достижения в политической, экономической и социальной областях. А у нас этот день стал праздником весны и женственности, и по сложившейся традиции мы отмечаем его как праздник наших любимых, мам, бабушек и дочерей.

В этот день так хочется, чтобы все вокруг было красивым! И блюда на праздничном столе, который вам помогут накрыть домашние, конечно же, должны быть не только вкусными, но и оформленными оригинально.

ОФОРМЛЯЕМ БЛЮДА

Оформление и подача блюд – целое искусство! Ведь не секрет, что красиво оформленные и «правильно» поданные кушанья не только радуют глаз, но и вызывают аппетит, а кроме того, хорошо усваиваются организмом. Недалеко на Востоке существует поговорка: «То, что выбирают глаза, любит и желудок».

Для украшения блюд используются самые разные приемы. Здесь важно все: и посуда, и подача блюд. Можно оригинально выложить продукты, которые входят в состав кушанья, а можно использовать для оформления блюда дополнительные ингредиенты.



Идеи для оформления блюд

ФИГУРНАЯ НАРЕЗКА

Из сыра и колбасы с помощью фигурного ножа можно вырезать различные фигуры: треугольники, кружочки, квадратики, ромбики. Для оформления блюд подойдут небольшие грибы, кото-

рые используют целиком: шампиньоны, лисички, маслята и др.

Из яйца можно вырезать острым ножом два «цветка» (1). Или нарезать их кружочками, дольками, мелко порубить.

УКРАШЕНИЯ ИЗ ОВОЩЕЙ

Для создания украшений из овощей и фруктов отбирают молодые крепкие плоды. Их нужно охладить и вырезать из них украшения сразу же, как только вынете плоды из холодильника. После нарезки овощи и фрукты нужно на некоторое время опустить в холодную воду, чтобы украшения из них могли «раскрыться».

Помидоры можно нарезать кружочками или дольками, а из половинок помидоров сделать «звездочки». С помощью чайной ложки вынимают из половинок небольших помидоров мякоть и заполняют их

зеленым горошком, грибами, сыром и другими продуктами. Еще один вариант украшения – «цветы» из помидоров, которые можно вырезать разными способами. Например, нарезать плоды кружочками, а затем выложить на тарелку так, чтобы кружки перекрывали друг друга (2).

Другой вариант – срезать с помидоров кожу с частью мякоти слоем 1–2 мм в виде спирали. Получившуюся ленту нарезают кусочками по 5–6 см, которые плотно сворачивают так, чтобы получились «бутоны» (3). Их оборачивают оставшимися частями спиралей.





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

Для оформления салатов, закусок и основных блюд подойдут не только свежие, но и маринованные и соленые **огурцы**. Их нарезают ломтиками, дольками, кружочками и укладывают на салат по кругу, а в середину помещают пучок зеленого лука. Также из мякоти огурца порцевателем или чайной ложкой можно вырезать сферы и полусферы (1, 3). Или режут вдоль тонкими пластинками и сворачивают в виде спиралек. Еще один вариант – срезать по спирали кожуру огурца (2). Такие спирали укладывают на блюда в виде серпантина, сворачивают в виде «гнезд» (3), в которые выкладывают салаты или закуски, оборачивают спиралями блюда, выложенные горкой. Из концов плодов вырезают «колокольчики».

Из **моркови**, отваренной в подсоленной воде с добавлением уксуса, вырезают шарики, спиральки, ленточки (4), кубики, брусочки.

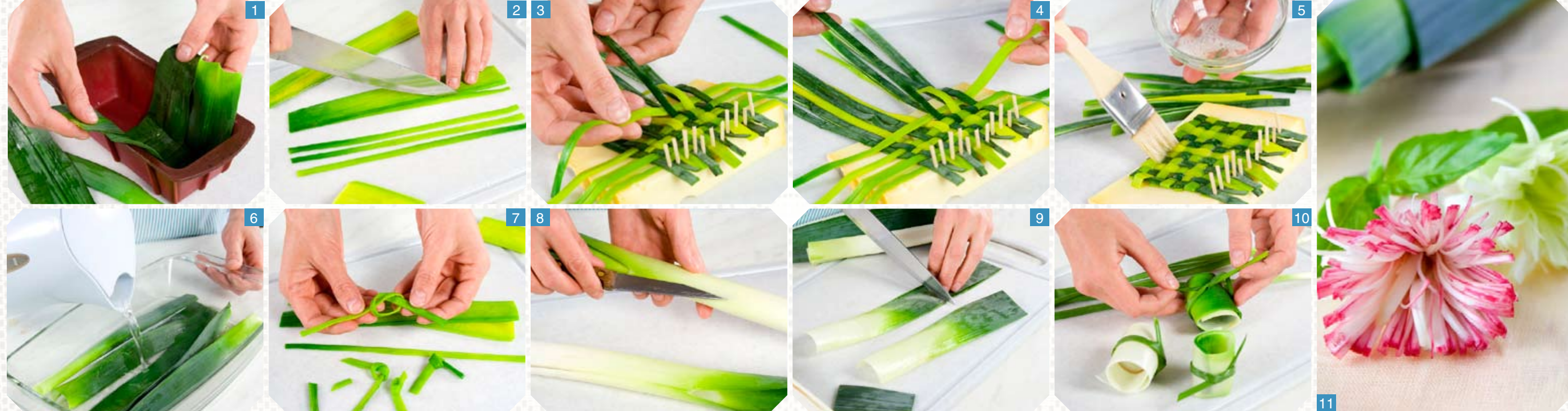


Стручки **сладкого перца** нарезают колечками, небольшими квадратиками, треугольниками, соломкой или звездочками. Можно выложить нарезанные перцы в виде веера, книжки и т. п. Для этого сначала перцы разрезают вдоль пополам и удаляют семенную коробку и перегородки. Чтобы вырезать «веер», на половинках перца делают частые поперечные надрезы, не доходя до противоположного края на 0,5 см так, чтобы каждый оказался немного короче предыдущего, а затем разворачивают перцы веером. Для «книжки» (5) на каждой половинке перца делают 4–5 поперечных надрезов, не доходя до противоположного края на 2–3 мм. В каждый надрез кладут нарезанные кольцами оливки, лук, веточки зелени и т. п.

Зелень сельдерея, укропа, петрушки обычно укладывают целыми веточками. Такие веточки можно разложить в виде букетиков, перевязав тонкой ленточкой или стеблем (6).

Зеленый лук нарезают острым ножом в виде кисточки или веера, не доходя до края 1–2 см. Если стрелки лука разрезать вдоль, они свернутся в виде спиралек (чтобы они лучше сворачивались, их опускают на несколько секунд в холодную воду). Два-три тонкие перышка лука выкладывают крест-накрест и перевязывают еще одним перышком лука, а затем выкладывают на край тарелки.





Оригинально смотрятся изготовленные из лука-порея или зеленого лука **плетеные циновки**, которые используют в качестве подложки для блюд или украшений блюд, укладывая рядом с кушаньем на тарелку.

Зеленые стебли лука-порея или зеленого лука заливают кипятком, дают постоять 10–15 минут (1), затем жидкость сливают. После этого стебли лука нарезают узкими полосками (2).

Затем изготавливают основу: на ломтике сыра с помощью деревянных шпажек закрепляют выложенные в один ряд полоски лука. Выполняя первый ряд, через одну полоску основы продевают первый ряд полосок, а затем в шахматном порядке – второй ряд (3–4).

Кончики полосок скрепляют шпажками, смазывают циновку с помощью кисточки слегка взбитым вилкой яичным белком и дают подсохнуть (5). Затем кончики полосок обрезают, а шпажки вынимают. Циновку, сняв с ломтика сыра, перекладывают на тарелку.

Для выполнения **узелков** зеленые стебли лука-порея также заливают кипятком, дают постоять 10–15 минут, затем жидкость сливают (6). Стебли нарезают острым ножом тонкими полосками и завязывают узелками так, чтобы оставались кончики разной длины (7).

Еще одно оригинальное украшение – «**бочонки**», изготовить которые несложно. Для этого зеленые стебли лука-порея очищают, надрезают вдоль (8), разворачивают в виде пластов и делят на два слоя так, чтобы одна поверхность оказалась зеленой, другая – белой. Затем пласты нарезают поперек так, чтобы получились прямоугольники (9). Пластинки сворачивают в виде бочонков, которые могут быть белыми или зелеными, и закрепляют, перевязывая тонкими полосками лука (10).

Из листьев салата, мяты, лаврового листа, лука-порея, кожицы огурцов или сладкого перца можно изготовить листья и стебли «цветов» (11).

Хрен, репчатый лук, горький перец и другие продукты, отличающиеся острым вкусом, нужно класть так, чтобы их можно было отодвинуть в сторону, не испортив внешнего вида блюда.

Свежие яблоки, сельдерей и другие продукты, которые быстро темнеют после нарезки, лучше не использовать для оформления блюд.

ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Продукты, которые используют для оформления блюд, можно подкрасить в разные цвета с помощью натуральных красителей.

Белый цвет – сметана, творог, яичный белок, редька, редис,

кремовый – картофель, бананы, абрикосы,

желтый – яичный желток, сыр, сладкий перец, зерна кукурузы, лимон,

розовый – свекольный или клюквенный сок,

оранжевый – морковь, морковный сок, томатная паста, апельсин,

бордовый – вареная свекла,

красный – сладкий перец, помидоры, зерна граната, клюква, клубника, красная смородина,

фиолетовый – краснокочанная капуста, виноград,

сиреневый – тертый яичный белок, окрашенный соком сырой свеклы, черный – оливки,

зеленый – зелень (петрушка, кресс-салат, лук-порея), сладкий перец, оливки, зеленый горошек, огурцы.

Розоватый цвет майонезу или другому белому соусу придадут кетчуп, томатная паста, зеленый – сок петрушки или измельченные листья шпината.

УКРАШЕНИЯ ИЗ ФРУКТОВ

Оригинальные украшения изготавливают из различных фруктов: яблок, нектаринов, киви, цитрусовых (лимонов, апельсинов, лаймов, мандаринов) и других. Чтобы такие украшения не потемнели, нужно сбрызнуть фрукты лимонным соком.

Множество оригинальных фигурок изготавливают из мякоти и кожуры **яблок**.

Особенно эффектно смотрятся изящные «розы» разных цветов, для которых вам понадобятся яблоки твердых сортов. Каждый плод нарезают на 4 части и удаляют семенную коробку (кожицу оставляют) (1). Затем дольки яблок нарезают тонкими пластинками (2). Для сиропа сахар (100 г) заливают водой (100 мл), доводят до кипения и варят на слабом огне 2 минуты.



Пластинки яблок небольшими партиями опускают в сироп и варят 2 минуты, пока яблоки не станут прозрачными (3). Затем пластинки вынимают с помощью шумовки, выкладывают на тарелку, чтобы стекла лишняя жидкость, и дают им остыть. Благодаря пропитке из сиропа они хорошо прикрепляются друг к другу. Из пластинок изготавливают розы, сначала плотно сворачивая одну пластину в виде бутона, затем оборачивая вокруг нее другие пластины, образуя лепестки цветка (4).

Цветы укладывают на тарелку, чтобы они обсохли. Чтобы цветы получились блестящими, их смазывают с помощью кисточки сиропом из желатина (5). Для такого сиропа желатин (1 ч. ложка) смешивают с сахаром (1 ч. ложка), добавляют воду (1 ст. ложка) и оставляют на 15 минут до набухания желатина. После этого смесь нагревают до растворения желатина, но не доводят до кипения. Можно добавить в воду для желатинового сиропа различные красители, и тогда у вас получатся розы разных цветов (6).

Из мякоти и цедры **лимонов** изготавливают десятки различных украшений.

Несложное в изготовлении, но эффектное украшение – **бордюры** из лимонных долек. Для этого плоды разрезают пополам, затем половинки режут поперек тонкими дольками (7). Дольками оформляют бордюры тарелок, причем сделать это можно по-разному: выложить дольки срезом внутрь или наружу,

в один или два ряда, укладывая их срезом к срезу, от середины долек первого ряда – дольки второго ряда (8).

Еще одно простое украшение – **кольца** из кожуры. Для этого плоды лимона нарезают поперек кружочками, затем аккуратно вырезают мякоть с помощью небольшого острого ножа (9). Получившиеся колечки из кожуры лимона используют для украшения блюд,



укладывая по кругу по краям закусок и десертов, выкладывая в виде веера или цепочек (для этого кольца надрезают) (10). Такое кольцо можно использовать и при подаче супа, выложив в него кусочек рыбы или мяса.

Подобные украшения можно сделать из апельсинов.



Очищенные мягкие фрукты (например, киви), можно аккуратно нарезать с помощью яйцерезки.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОТ «ЖАР-ПТИЦЫ»

ИСКУССТВОМ ОФОРМЛЕНИЯ БЛЮД МОЖЕТ ОВЛАДЕТЬ КАЖДЫЙ! ГЛАВНОЕ - ЖЕЛАНИЕ, ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДЕЛУ И ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ.

В марте 2005 года на базе компании «ЖАР-ПТИЦА» была создана Студия карвинга «ЖАР-ПТИЦА», главной задачей которой стала популяризация искусства карвинга, развитие русской школы карвинга, в первую очередь его прикладного направления. Студия ежегодно принимает участие в специализированных выставках для поваров-профессионалов, является спонсором международных и российских чемпионатов по карвингу. Специалисты студии проводят мастер-классы на ТВ и на страницах кулинарных журналов, выступают в качестве экспертов при подготовке текстов книг по карвингу к печати.

Особенностью занятий в студии является то, что осваиваются не отдельные приемы вырезания, а техника работы с инструментом, который неограниченно расширяет возможности карвингиста. Специальный инструмент позволяет всего за несколько часов обучения постигнуть азы мастерства и добиться профессионального результата при минимальных затратах времени и сил. Девиз Студии карвинга: «Любитель станет профессионалом!»

Ассортиментный ряд профессионального инструмента для декорирования блюд и карвинга, который предлагает компания «ЖАР-ПТИЦА», насчитывает свыше 120 наименований инструментов в наборах и по отдельности. Инструмент изготавливается в городе Золинген (Германия), всемирно известном центре по производству инструмента, славящемся своими вековыми традициями. Именно инструмент, изготовленный в Германии, пользуется непререкаемым авторитетом у специалистов. Профессиональный инструмент от «ЖАР-ПТИЦЫ» отличается качеством, надежностью и долговечностью.

Инструмент имеет безупречный внешний вид: все детали тщательно подогнаны друг к другу, поверхности идеально обработаны. Лезвия инструмента изготовлены из высококачественной стали, остро заточены и отшлифованы вручную. При работе лезвия не деформируются и не ржавеют. Эргономичные рукоятки, выполненные из прочного современного материала – полиамида, обеспечивают комфортную работу и не скользят в руке. Презентабельная упаковка содержит всю необходимую информацию о товаре.



1 Нож калибровочный; 2 Нож для масла; 3 Серпантинорез с ручкой; 4 Спираль; 5 Бигуди; 6 Набор-карвинг «Скульптура»; 7 Набор-карвинг «Базовый».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ДЕКОР-ИНСТРУМЕНТ ИЗ ГЕРМАНИИ



ЖАР-ПТИЦА
Здоровая Кухня



МАСТЕР-КЛАССЫ Декорирование блюд Детский стол Карвинг



«Жар-птица – Здоровая Кухня» 111123, Москва, Электродный проезд, д. 6, оф. 36
(495) 672-7743, 672-7103, 672-7136 E-mail: info@fire-bird.ru www.fire-bird.ru

ПРАЗДНИЧНЫЕ рецепты

Салат с ветчиной и сливами

6 порций | 30 минут

- ветчина 150 г
- огурцы 100 г
- помидоры 100 г
- капуста белокочанная 100 г
- перец сладкий 100 г
- сливы 100 г
- майонез 1 стакан
- брусника 3 ст. ложки

1. Сливы разрежьте пополам и, удалив косточки, нарежьте ломтиками.
2. Сладкий перец, ветчину, огурцы и капусту нашинкуйте соломкой. Помидоры нарежьте кружочками.
3. Нарезанные продукты уложите слоями в салатник, смазывая каждый слой майонезом.
4. При подаче оформите салат ягодами брусники и зеленью петрушки.



Салат с кальмарами и апельсинами

6 порций | 30 минут

- кальмары вареные 120 г
- апельсины 2 шт.
- цедра 2 апельсинов
- яйца вареные 3 шт.
- морковь 1 шт.
- листья зеленого салата 50 г
- майонез 1/2 стакана

1. С апельсинов срежьте цедру.
2. Апельсины нарежьте ломтиками. Кальмары, морковь и листья салата нарежьте соломкой, яйца – дольками.
3. Кальмары соедините с листьями салата, морковью, апельсинами и яйцами.
4. Заправьте майонезом, перемешайте. Оформите цедрой.

Совет: Кальмары обычно готовят в течение 3–5 минут. Долго варить или жарить их не следует, иначе их мясо станет жестким и невкусным.



ММ 225 рецептов
ПРАЗДНИЧНЫХ САЛАТОВ
на www.mmenu.com

Апельсины (от немецкого apfelsine – «китайское яблоко») не даром получили такое название: родиной апельсиновых деревьев является Китай, откуда их завезли в XVI веке в Европу. Сейчас их выращивают не только на побережье Средиземного моря, на Кавказе, в Китае, Индии, но и в Центральной Америке. В России до XIX века апельсины были редкостью, а сейчас мы не можем представить наш стол без этих ароматных фруктов.

Один апельсин обеспечивает 130% суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте. Эти цитрусовые повышают иммунитет, обладают антиоксидантными и омолаживающими свойствами. Апельсины добавляют в салаты, закуски, основные блюда из мяса, птицы, риса, кондитерские блюда, соусы, из них готовят множество десертов и напитков.

Салат с креветками и ананасом

4 порции | 50 минут

- ананас консервированный 1 банка (300 г)
- креветки вареные 500 г
- лук репчатый красный 1 головка
- яйца вареные 4 шт.
- сыр твердый тертый 150 г
- орехи грецкие жареные рубленые 4 ст. ложки
- майонез 1/2 стакана
- сметана 1/2 стакана

ММ

Не знаете, что приготовить из креветок?

СВЫШЕ 140 РЕЦЕПТОВ
на www.mmenu.com

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

1. Ананасы отделите от заливки, измельчите блендером и откиньте на дуршлаг. Лук мелко порубите, залейте кипятком и оставьте на 15 минут. Воду слейте. Яйца натрите на терке. Майонез и сметану соедините.

2. В порционные салатники разложите половину яиц, полейте смесью майонеза и сметаны. Затем положите слоями лук, вареные креветки, ананасы и яйца, смазывая каждый слой смесью майонеза и сметаны. Посыпьте орехами и сыром.

3. Можно оформить салат ломтиками ананаса и зеленью петрушки.

Одно из самых известных блюд греческой кухни у нас принято называть греческим салатом. В самой же Греции его называют «хориатики салата», что переводится как «деревенский салат». Его рецепт создали жители полуострова Пелопоннес, а широкое распространение во всем мире он получил благодаря своему изумительному свежему вкусу. Существует множество вариантов приготовления хориатики салата, но основные его ингредиенты остаются неизменными: огурцы, помидоры, маслины, сыр фета и оливковое масло.

Греческий салат

4 порции | 20 минут
+ настаивание

- помидоры 4 шт.
- огурец 1 шт.
- перец сладкий зеленый 2 шт.
- лук репчатый красный 250 г
- маслины 100 г
- сыр фета 200 г
- майоран сушеный 1/2 ч. ложки
- перец красный молотый 1 ст. ложка

Для заправки:

- масло оливковое 4 ст. ложки
- уксус винный 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Помидоры нарежьте дольками. Огурец очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Лук нарежьте кольцами.

2. Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину с семенами и перегородки. Мякоть нарежьте полосками.

3. У маслин удалите косточки. Нарезанные овощи и маслины уложите в большую чашку или салатник и перемешайте.

4. Для заправки растворите соль в уксусе, поперчите, затем тонкой струйкой влейте оливковое масло и взбивайте венчиком до получения смеси однородной консистенции.
5. Сразу полейте салат приготовленной заправкой и перемешайте, чтобы все овощи полностью покрылись ароматной смесью. Дайте салату постоять минут 10 при комнатной температуре, чтобы ароматы всех его ингредиентов перемешались.
6. Сыр фета нарежьте кубиками и посыпьте им овощи. Добавьте в салат майоран, поперчите, перемешайте.
7. При подаче салат можно посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.



Для приготовления этого салата лучше использовать **оливковое масло первого отжима**, которое производят без использования химической очистки продукта; оно считается самым вкусным и полезным.

Из **креветок** готовят множество вкусных блюд: салаты, закуски, супы, вторые блюда, соусы, муссы и даже коктейли. Креветки добавляют к кушаньям из овощей, к ризотто, пасте, кладут в пиццу,

мясом креветок фаршируют овощи и фрукты.

Грецкие орехи добавляют в салаты, пасту, выпечку, десерты, соусы. Они прекрасно сочетаются с голубым сыром и фруктами.

Мясной рулет с грибами

6 порций | 1 час 25 минут

- фарш говяжий 600 г
- батон пшеничный черствый 120 г
- молоко 1 стакан
- чеснок 2 зубчика
- лук репчатый 2 головки

- масло топленое 2 ст. ложки
- грибы 200 г
- яйцо 1 шт.
- сухари панировочные 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Батон залейте молоком и оставьте на несколько минут. Набухший батон отожмите и смешайте с фаршем.
2. Мясной фарш снова пропустите через мясорубку, добавив часть лука и чеснок. Массу посолите, поперчите.
3. Для грибной начинки оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте на масле.
4. Грибы порубите, добавьте к луку и жарьте 5–7 минут, затем посолите.
5. На фольгу или смоченную водой салфетку выложите котлетную массу, которую сформируйте в виде прямоугольника толщиной 2 см.
6. В центр прямоугольника уложите грибную начинку.
7. Края фольги соедините так, чтобы края фарша находили один на другой. Концы рулета защипните.
8. Поверхность рулета смажьте взбитым яйцом и посыпьте сухарями, сделайте в ней несколько проколов.
9. Запекайте рулет 30–40 минут при 170 °С. При подаче рулет разрежьте на порции. Гарнируйте отварной стручковой фасолью.



1



2



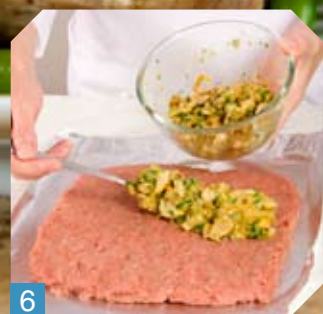
3



4



5



6



8

А ЧТО У НАС НА СЛАДКОЕ?

Грушевый десерт с мороженым и фисташками



6–8 порций | 30 минут

- груши 500 г
- мороженое сливочное 250 г
- сахар 200 г
- вода 1/2 стакана
- фисташки рубленые 75 г

1. Для сиропа воду смешайте с сахаром, варите 2 минуты.
2. Очищенные груши разрежьте пополам и, удалив сердцевину, сварите в сахарном сиропе, не допуская разваривания. Выложите груши из сиропа и охладите.
3. Разложите груши в креманки, полейте сиропом, на груши уложите мороженое. При подаче посыпьте десерт фисташками.



В кулинарии используют как свежие, так и поджаренные **фисташки**, которые обычно измельчают. Их добавляют в салаты, блюда из риса, приправы к мясным блюдам, выпечку, кондитерские изделия, мороженое, подают к десертным винам, пиву, коктейлям.

В десерты и сладкие блюда кладут несоленые фисташки.

Фисташки, скорлупа которых приоткрыта, можно засаливать и запекать, не удаляя ее. Подсушенные орехи можно хранить при комнатной температуре в течение года, при температуре 0–18 °С – до 4 лет.

Шоколадно-апельсиновый торт из блинчиков

10 порций | 1 час плюс охлаждение

Для теста:

- мука пшеничная 250 г
- разрыхлитель 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- молоко 400 мл
- яйцо 1 шт.
- масло растительное 1 ст. ложка
- соль

Для апельсинового крема:

- апельсины 2 шт.
- яйца 2 шт.
- сахар 1/2 стакана
- мука пшеничная 1 ст. ложка

Для шоколадного крема:

- сахар 70 г
- какао-порошок 1/2 ст. ложки
- мука пшеничная 1/2 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- молоко 1 стакан
- масло сливочное 25 г
- ром или коньяк 1/2 ч. ложки

Для посыпки:

- фундук рубленый 50 г
- шоколад тертый 50 г
- сахарная пудра 2 ч. ложки

1. Муку просейте с разрыхлителем, добавьте сахар и щепотку соли, перемешайте. Влейте половину молока, перемешайте до получения однородной массы. Добавьте яичный желток и растительное масло, перемешайте. Влейте оставшееся молоко, снова перемешайте. Введите взбитый яичный белок.
2. Из приготовленного теста на разогретой с маслом сковородке испеките тонкие блинчики.
3. Для апельсинового крема из апельсинов отожмите сок. Яйца взбейте с сахаром и мукой. Сок доведите до кипения, постепенно введите яичную массу и прогревайте крем, помешивая, на слабом

- огне до загустения. Дайте крему остыть, помешивая его время от времени, чтобы на поверхности не образовалась пленка.
4. Для шоколадного крема муку смешайте с какао-порошком и сахаром. Добавьте яйцо, взбитое с четвертью стакана молока. Оставшееся молоко доведите до кипения, добавьте к нему шоколадную массу, влейте ром или коньяк. Смесь доведите до кипения и варите на слабом огне или водяной бане 10 минут. Крем снимите с огня, охлаждайте 15–20 минут, затем положите масло и перемешайте.
5. Блинчики подровняйте по краю и уложите друг на друга, прослаивая апельсиновым кремом. Верхний блинчик смажьте шоколадным кремом. Боковую поверхность торта также смажьте шоколадным кремом. Торт сверху и с боков посыпьте сначала рублеными орехами, затем тертым шоколадом и сахарной пудрой.
6. Оформите торт по желанию и подавайте.

Фундук используют в сыром и жареном виде. Его добавляют в салаты, овощные и мясные блюда, соусы, но в основном – в выпечку, десерты, а также конфеты.

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

Медовый пунш



6 порций | 30 минут

- сливки 2 стакана
- бренди 2 стакана
- ликер шоколадный 1/2 стакана
- мед 2 ст. ложки
- орехи грецкие молотые 3 ст. ложки

1. Сливки охладите, смешайте с бренди и ликером. Взбейте блендером до получения однородной массы. Добавьте мед и снова перемешайте.

2. При подаче разлейте пунш в стаканы со льдом и посыпьте орехами.

Мед – настоящий клад полезнейших веществ. Кроме фруктозы, сахарозы и глюкозы он содержит «целую таблицу Менделеева» – 32 элемента периодической системы (калий, кальций, хром, натрий, никель, кремний, магний, железо, серебро и другие), витамины (С, К, Е, Р, группы В), а также ферменты, органические кислоты и протеины.



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

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

КЛИКНИ
И УЗНАЙ!

Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Продукты для идеального завтрака.

Каким должен быть идеальный завтрак? Американские диетологи составили список продуктов, которые стоит включать в меню во время первого приема пищи. Для бутербродов лучше брать ржаной хлеб с отрубями, а не белый. Не стоит есть на завтрак бутерброды с маслом и колбасой. Лучше намазывать на хлеб творожную пасту или делать бутерброды с нежирным сыром, брынзой, адыгейским сыром. Такие продукты содержат большое количество кальция, который необходим для нашей костной системы и зубов, в то же время в нежирном сыре меньше калорий. Кофе, который многие пьют по утрам, лучше заменить белым или зеленым чаем. Полезен и апельсиновый сок, который содержит много витамина С и придает нам бодрость. Еще один продукт, который рекомендуется есть по утрам – бананы. Они содержат белок триптофан, который стимулирует выработку серотонина – «гормона счастья», поднимающего настроение. Бананы улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной систем и являются прекрасным источником энергии. Всего два плода способны зарядить нас энергией на полтора часа активной умственной или физической работы.



Вес человека меняется несколько раз в течение недели.

Многие из нас худеют в будние дни и набирают вес в выходные. Ученые из Университета Корнелла (США) провели исследование, в котором приняли участие люди в возрасте от 25 до 62 лет. Их разделили на группы, в одной из которых оказались те, кто сбрасывал вес, в другой – те, кто набирал, и в третьей – те, чей вес оставался неизменным. В группе худеющих отмечалось снижение веса начиная с понедельника, которое продолжалось до пятницы; в 60% случаев наибольшее снижение веса происходило в пятницу и субботу. А в выходные

Йогурт защитит от диабета.

У людей, которые часто включают в свой рацион йогурты и другие молочные продукты с невысокой степенью жирности, на 24% ниже риск развития диабета второго типа. Такие выводы сделали ученые из Кембриджского университета, которые проанализировали данные о состоянии здоровья и пищевых привычках 25 тысяч жителей Великобритании, проживающих в графстве Норфолк. Исследование длилось 11 лет. Специалисты сравнивали рацион людей, страдающих диабетом, и нескольких тысяч человек, отобранных методом случайной выборки. Как выяснилось, те, кто часто включал в свое меню молочные продукты, имеющие невысокую степень жирности (не только йогурты, но и нежирный сыр, творог), заболели диабетом второго типа реже, чем те, кто такие продукты не ел или включал в меню редко. У людей, которые употребляли свыше 500 мл натурального йогурта в неделю, риск развития диабета был на 28% ниже.

Натуральные йогурты содержат большое количество кальция, магния, витамина D, а также молочнокислые бактерии. Молочные продукты с невысокой степенью жирности улучшают работу желудочно-кишечного тракта и способствуют укреплению иммунитета.

дни эти люди также набирали вес. В воскресенье и понедельник у них регистрировали максимальный вес (в 59% случаев). Как считают специалисты, подобные изменения можно считать нормой.

В то же время переизбыток в выходные дни наносит урон работе наших пищевых «часов». В результате организм привыкает к определенному режиму питания, и впоследствии мы начинаем набирать лишние килограммы, что может привести к ожирению. Это выяснили специалисты из Университета Калифорнии, которые проводили опыты на грызунах.

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 ФЕВРАЛЯ»:



ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ
С КАРТОФЕЛЕМ
ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ
АВТОР – **GOLUBKA**



ПИЦЦА ПЕПЕРОННЕ
АВТОР – **ИВАН**



БЕШБАРМАК С КУРИЦЕЙ
АВТОР – **КОКОША НЭЛЬ**



ТОРТ «ЛЮБОВЬ
С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА!»
АВТОР –
АНАСТАСИЯ КОНАВЕЦ



МИЛЬФЕЙ СО ВЗБИТЫМИ
СЛИВКАМИ И КЛЮКВОЙ
АВТОР – **ВИКТОРИЯ ШЕЛАМОВА**



БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ
КОКТЕЙЛЬ
АВТОР – **343511**

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.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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

*Лучшие рецепты –
на сайте*

www.mmenu.com



40 000
РЕЦЕПТОВ

ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®



В следующем номере:

НИ ДНЯ БЕЗ КОФЕ

ИСТОРИЯ КОФЕ • ТРАДИЦИИ • РЕЦЕПТЫ

*Совершите путешествие в восхитительный мир кофе –
и вы откроете его для себя с новой стороны!*

