

# ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®



Сайт [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)  
и компания **ЛА МАРЕ**  
представляют  
**ON-LINE ЖУРНАЛ**

## 4

**КРЕВЕТКИ,  
КАЛЬМАРЫ, МИДИИ,  
УСТРИЦЫ...**

- Выбираем морепродукты
- Секреты приготовления

## 12

**РЕЦЕПТЫ**

- Морское ассорти
- Ризотто с морским коктейлем
- Фруктовое ассорти с креветками и другие

## 22

**КУЛИНАРНЫЙ  
КАЛЕЙДОСКОП**

# Блюда из морепродуктов

**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

# От редакции

Из морепродуктов можно приготовить немало полезных и вкусных блюд. Нежное деликатесное мясо креветок, кальмаров, устриц, мидий, крабов, омаров, морских гребешков, каракатиц, лангустов содержит большое количество белка, минеральных веществ (железо, цинк, кальций, магний, йод и другие) и в то же время мало жира и, соответственно, калорий. Так, если в 100 г свинины или баранины около 250–300 ккал, то в 100 г мидий – всего 50 ккал, в креветках – 80 ккал. При этом морепродукты гораздо быстрее и лучше усваиваются организмом человека, чем мясо. Их едят в свежем виде, отваривают, жарят, запекают, маринуют и фаршируют.

*Предлагаем рецепты простых и оригинальных блюд из морепродуктов, которые непременно понравятся вашим друзьям и домашним.*



**Алена Романюк**

Главный редактор портала «Миллион меню»

# 27 / апрель 2014

on-line журнал

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

## В номере:

**4**

### КРЕВЕТКИ, КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, УСТРИЦЫ...

- Выбираем морепродукты
- Секреты приготовления

**12**

### РЕЦЕПТЫ

- Овощной салат с креветками
  - Салат с кальмарами
- Салат из кальмаров с ананасами
  - Морское ассорти
  - Огурцы, фаршированные кальмарами
- Ризотто с морским коктейлем
  - Креветки в соусе
  - Кальмары, тушенные с овощами
- Пицца с морским коктейлем
  - Фруктовое ассорти с креветками

**22**

### КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Средиземноморская диета особенно полезна для женщин и другое

10 Устрицы



13 Салат с кальмарами



18 Креветки в соусе



21 Фруктовое ассорти с креветками

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

# КРЕВЕТКИ, КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, УСТРИЦЫ...



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ  
ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ

Популярные кулинарные блоги, общение  
на форуме – на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



*Различные виды морепродуктов использовались в пищу в Средиземноморье, Юго-Восточной Азии и других регионах с глубокой древности.*

**М**орепродукты очень полезны. Нежное деликатесное мясо креветок, кальмаров, устриц, мидий, крабов, омаров, морских гребешков, каракатиц, лангустов содержит большое количество белка (до 19%), минеральных веществ (железо, цинк, кальций, магний, йод и другие) и в то же время мало жира и, соответственно,

калорий. Так, если в 100 г свинины или баранины около 250–300 ккал, то в 100 г мидий – всего 50 ккал, в креветках – 80 ккал. При этом морепродукты гораздо быстрее и лучше усваиваются организмом человека, чем мясо. Их едят в свежем виде, отваривают, жарят, запекают, маринуют и фаршируют.

**Раковины моллюсков** в прежние времена служили эквивалентом денег. А жители Афин писали на раковинах имена граждан, которых хотели выдворить из города. От греческого слова *ostrakon* – раковина – позднее было образовано выражение «подвергнуть остракизму».

Из **биссусы** (от греч. *биссос* – «тонкая пряжа») – прочных шелковистых нитей, с помощью которых двустворчатые моллюски прикрепляются под водой к различным предметам, – в Древнем Египте, Древней

Греции и Риме умели изготавливать ткани. В Средние века в Италии из такого материала, который называли *виссон*, шили перчатки, чулки и даже камзолы.

Из некоторых видов **моллюсков** финикийцы 3 тысячи лет назад научились получать пурпур, которым окрашивали ткани. Такую одежду, которая стоила немалых денег, носили римские патриции. В Средние века с помощью пурпура окрашивали мантии и головные уборы кардиналов католической церкви и королей.

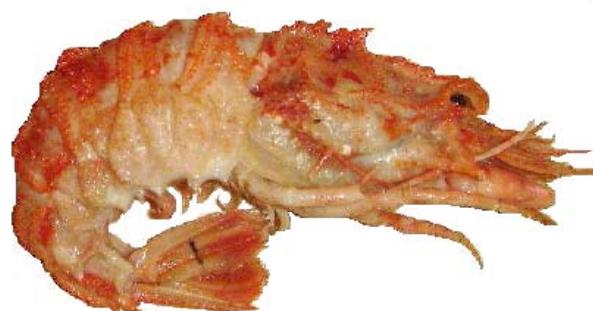
**КРЕВЕТКИ** – ракообразные из отряда десятиногих – обитают во всех морях и океанах.

О великолепных блюдах из креветок, которые подавали к столу римской знати, упоминал в своей книге гурман Апиций. Согласно римской легенде, богиня Венера подавала Вулкану блюда из креветок в качестве афродизиака перед тем, как отправиться в супружескую спальню.

Известно около 2 тысяч видов креветок, хотя промысловое значение имеют далеко не все. Из них 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. Этим ракообразным варят,

жарят на гриле и во фритюре, запекают под соусами. В странах Средиземноморья такие блюда нередко готовят с добавлением оливкового масла, лимонного сока и зелени (базилика, орегано, эстрагона, кинзы); испанцы предпочитают добавлять к ним чеснок и перец чили.

Свежемороженых креветок размораживают, затем промывают и очищают: оттягивая пальцами голову и ножки креветки, снимают с нее панцирь; затем креветку разрезают и удаляют черную венку. После этого моллюсков промывают и обсушивают салфеткой. Готовят их в течение нескольких минут, иначе они станут жесткими и невкусными. Варено-мороженых креветок достаточно опустить в кипяток. После того как они всплывут на поверхность, их выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода, а затем подают к столу.



#### Креветка «Медведка»

Эти крупные креветки (длина тела самцов достигает 135 мм, самок – 180 мм, отдельные особи имеют размер до 220 мм) водятся в Японском, Охотском и Беринговом морях. Очень похожи на обычных креветок, только покрыты более плотным панцирем с небольшими роговидными выростами. Мясо медведки сочнее, ароматнее и вкуснее, чем мясо обычной.



#### Черная тигровая креветка

Особой популярностью сегодня пользуются тигровые креветки, одним из основных преимуществ которых является их размер. Они идеально подходят для приготовления многих блюд. Тигровые креветки пригодны для жарки, используются в качестве основного компонента салатов. Их нежное и вкусное мясо содержит кальций, протеин и другие полезные вещества.



#### Северная креветка

Северная красная холодноводная креветка (*Pandalus borealis*), обитающая в водах Арктики, достигает в длину 10–12 см при весе 2,5–3 г. Есть и подвиды больших размеров. Так, чилим (*P.goniurus*) вырастает до 14 см, а гребенчатая красная креветка (*P.hypsinotus*) – до 20 см. В основном объектом промысла являются трехлетние креветки среднего размера (8–10 см).

Промысел нашей Северной креветки ведется в Охотском море. С момента вылова до укладки их в трюм проходит не более двух часов. Мясо холодноводных креветок упругое, светло-розовое. Знаатоки утверждают, что по своим вкусовым качествам они превосходят тепловодных креветок экзотических видов.



#### Креветки из Новой Каледонии

Выращиваются в экологически чистой лагуне острова. Отличаются солидными размерами.



#### Креветки карабинеро

Эти одни из самых красивых креветок недаром считаются деликатесом. Особенно популярны они во французской, итальянской и испанской кухнях.



#### Кальмар

Блюда из деликатесного мяса **КАЛЬМАРОВ** были популярны еще в Древней Греции и Риме, где этих головоногих моллюсков называли «крылатыми рыбами». Действительно, спасаясь от погони, кальмары способны пролетать несколько метров над водой, подобно летучим рыбам. У разных народов

сохранилось немало легенд о гигантских кальмарах, нападающих на корабли. Аристотель утверждал, что в Средиземном море водятся кальмары, достигающие в длину 25 м.

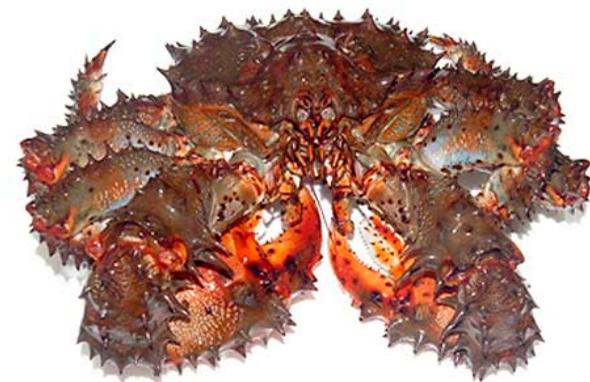
Из кальмаров готовят множество блюд: холодные закуски, салаты, супы, вторые блюда. Кальмаров варят, тушат, жарят,

запекают на гриле, а также маринуют и сушат. Их фаршируют овощами, грибами, сыром и другими продуктами; из фарша готовят котлеты, тефтели, биточки, начинку для равиоли, лазаньи и других блюд. Этим моллюсков подают с пастой, ризотто, различными соусами. Они хорошо сочетаются с овощами, крупами, прежде всего рисом, с рыбой, другими морепродуктами и зеленью.

Кальмаров размораживают на нижней полке холодильника или на воздухе

и промывают в холодной проточной воде. Мороженое филе этих моллюсков размораживают на воздухе и в холодной воде, а затем очищают от пленки: для этого его заливают на 5 минут теплой водой, а затем очищают пленку тупым концом ножа. После этого кальмаров очищают от внутренностей и промывают. Обычно их готовят в течение 3–5 минут. Долго варить или жарить кальмаров не следует, иначе их мясо станет жестким и невкусным.

### Краб коричневый



Краб колючий

Разные виды **КРАБОВ** и **ОМАРОВ** отличаются друг от друга по размерам: так, есть крабы размером с горошину, есть и такие, размах клешней которых составляет около 3 метров. А самый большой омар, который попал в Книгу рекордов Гиннеса, весил свыше 20 кг.

Крабов и омаров продают живыми или в замороженном виде, поступает в продажу и консервированное мясо. Для приготовления блюд лучше выбирать средних по размеру крабов и омаров: мясо более крупных особей может оказаться жестким. Во многих странах Европы разделывать этих ракообразных живьем запрещается.

Представители семейства ракообразных имеют большие клешненоносные конечности, в остальном их форма напоминает форму речных раков. Омаров отличают по наличию очень больших клешней на первой паре ног, и меньших – на второй и третьей парах. Самцы намного крупнее самок. В пищу используется мясо из-под панциря, в хвосте, ногах, печень и икра.

Крабов и омаров варят, тушат, жарят на сковороде и на гриле, запекают, маринуют в вине. Из них готовят салаты, заливные, супы, различные вторые блюда и даже десерты; из фарша делают котлеты, биточки, крокеты, начинки для выпечки. Эти ракообразные хорошо сочетаются

с рыбой, другими морепродуктами, рисом, грибами и зеленью. Цвет панциря свежих охлажденных крабов и омаров должен быть ярким (при варке он становится красным), мякоть – упругой. Этим ракообразным тщательно промывают в проточной воде и очищают с помощью щетки. Сыромороженных и варено-мороженных крабов и омаров варят, не размораживая. Продолжительность варки после повторного закипания воды – 7–10 минут для сыромороженных крабов и омаров, 2–3 минуты – для варено-мороженных.



Омар



Мидии

**МИДИИ** – морские двустворчатые моллюски – обитают в мелких океанских водах. Остатки их раковин были обнаружены во многих поселениях, основанных несколько тысяч лет назад. Аристотель считал, что они омолаживают организм человека.

Сейчас мидии выращивают на специализированных предприятиях в прибрежных районах во многих странах мира. При искусственном выращивании улучшается качество этих моллюсков, а себестоимость снижается в несколько раз.

Итальянцы считают мидии сильным афродизиаком.

Отличающееся приятным нежным вкусом, солено-сладкое мясо мидий отваривают в воде и на пару, жарят, запекают, маринуют, фаршируют мясом птицы, сыром, грибами, овощами. Мидии добавляют в салаты, супы, готовят с ними пасту, ризотто, пиццу и другие блюда. Они хорошо сочетаются с овощами, крупами, зеленью, лимонным соком.

Раковины обрабатывают, очищая от водорослей острым ножом и тщательно промывая в холодной воде. Если створки раковин не открылись во время приготовления, моллюсков нужно выбросить. Блюда из мидий подают к столу свежими – сразу же после приготовления.

*Биссусные нити, с помощью которых мидия прикрепляется под водой к различным предметам, могут быть в 200 раз длиннее ее раковины. Отцепить раковину мидии от камня чрезвычайно трудно. Сейчас эти и другие способности моллюсков изучаются учеными, которые разрабатывают новые устойчивые к стиранию и в то же время упругие полимеры и композитные материалы.*

**УСТРИЦЫ** – двустворчатые моллюски, которые водятся на мелководьях морей. Уже в Древнем Риме их умели разводить искусственно. Плиний называл устрицы «самым сокровенным из даров моря». Во Франции блюда из них вошли в моду во времена Людовика XIV.

В XVII веке в этой стране была запрещена продажа устриц с мая по август, когда они содержат икру. Считалось, что этих моллюсков лучше покупать

в те месяцы, в названиях которых есть буква «р». Сейчас, благодаря современным технологиям выращивания устриц, их можно употреблять в пищу круглый год. Разведением этих двустворчатых моллюсков занимаются специализированные предприятия. Крупнейшими производителями устриц в мире являются США, Япония, Южная Корея и Франция, причем моллюски, которых выращивают французы, считаются наиболее вкусными.

Устрицы различают по форме раковин (плоские и вогнутые), по величине (от самых больших размером № 00, устриц поменьше размером № 0 до самых маленьких размером № 5), а также в зависимости от места выращивания. Свежих устриц, число которых должно быть кратно шести, традиционно подают с ломтиками лимона на подносе со льдом. Их также припускают, жарят, запекают на гриле или в духовке. Устриц обрабатывают, промывая в проточной воде и тщательно очищая раковины с помощью щетки. Затем их раковины открывают с помощью специальных приборов.

**МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ** обитают почти во всех морях и океанах; выращивают их и на специальных фермах. Согласно древнегреческой легенде, богиня любви Афродита, родившаяся в морской пене, была вынесена на берег на раковине морского гребешка. В Древней Греции и Риме эти двустворчатые моллюски использовались не только в пищу, но и в качестве лекарственного средства.

Морские гребешки – одни из самых изысканных морепродуктов – содержат много белка (до 19%, как в мясе), а йода в них в 150 раз больше, чем в говядине. Этих моллюсков едят сырыми (обычно с лимоном), отваривают, тушат, жарят, сушат и консервируют. Морские гребешки добавляют в салаты, супы, к пасте, ризотто, используют для приготовления начинок к ravioli, пирогам и другим блюдам. Чтобы не перебить нежный вкус этих моллюсков, отличающихся сладковатым запахом, не стоит подавать их со слишком острыми и пряными приправами.

Выбирайте раковины с закрытыми створками. Самыми вкусными считаются не слишком крупные моллюски, достигшие возраста 2,5–3 лет (обычно их от 30–40 штук в 1 кг). Крупные гребешки, которым больше 3 лет (их 10–20 штук в 1 кг), могут

В Средние века **раковина морского гребешка** была символом христиан, сражавшихся против мавров. Такая раковина с крестом, символизирующая морское путешествие Святого Иакова из Иерусалима в Испанию, начиная со Средних веков изображалась на гербе паломников к усыпальнице этого святого в испанской деревушке Сантьяго-де-Компостела. Путь паломников, получивший в настоящее время официальный статус «Культурного маршрута» по Европе, сейчас обозначен указателями с изображением раковины этого моллюска.

оказаться жесткими. Размер гребешка обозначается количеством штук в 1 килограмме: 8/12, 10/20, 20/30, 30/40. Гребешок может быть специально отбеленным (из Франции или Америки) и натурального цвета – мраморного (из России).

Замороженный мускул морского гребешка размораживают на воздухе или в холодной воде, а затем промывают. Его опускают в кипящую подсоленную воду и отваривают с добавлением белых кореньев в течение 10 минут с момента повторного закипания. Готовый мускул гребешка рекомендуется держать в отваре. Мякоть этого моллюска нарезают поперек волокон.



**Морской гребешок**



*Подали остендские устрицы, крошечные жирные устрицы, похожие на маленькие конфетки.*

*Ги де Мопассан. Милый друг  
Перевод – Н. М. Любимов*

**Устрицы**

# РЕЦЕПТЫ

## Овощной салат с креветками



### 8 порций

- креветки вареные 300 г
- картофель вареный 3 шт.
- огурец 1 шт.
- морковь вареная 1 шт.
- горошек зеленый консервированный 1/2 стакана
- салат зеленый 50 г
- майонез 1/2 стакана
- яйцо вареное 1 шт.
- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- соль

1. Мякоть креветок извлеките из панцирей.
2. Картофель, морковь и огурец нарежьте тонкими ломтиками или мелкими кубиками, перемешайте с мякотью креветок. Добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом, смешанным с зеленью укропа.
3. Перед подачей салат выложите на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата, оформите креветками, ломтиками яйца и веточками укропа.

**Укроп**, который издавна рос на территории Южной Европы и Северной Африки, используют в качестве лекарственного средства и пряности уже 5 тысячелетий. В страны Европы его завезли римляне. В средневековой Европе его добавляли в приворотные снадобья, а также использовали как средство от сглаза и порчи. В Киевской Руси он был известен с XX века. И по сей день это одна из самых популярных пряностей в русской кухне. Свое название у нас укроп получил, видимо, из-за того, что этой мелко нарезанной пряностью «кропили» блюда.

А в странах Европы его нередко называют *dill* – от немецкого *Dolde* – зонтик (соцветие). В кулинарии используются листья, стебли и семена укропа, а также укропное масло и укропная эссенция. Отличающийся пряным ароматом и вкусом укроп используют в свежем виде, сушат и засаливают. Его добавляют в салаты, супы, вторые блюда из овощей, грибов, мяса, рыбы, в соусы, маринады, соленья, овощные соки, используют для украшения блюд, применяют при консервировании овощей.



## Салат с кальмарами

### 6 порций

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

1. С апельсинов срежьте цедру. Апельсины очистите, дольки вырежьте из мембран и нарежьте ломтиками.
2. Кальмаров, морковь и листья салата нарежьте соломкой, яйца – дольками.
3. Кальмаров перемешайте с листьями салата, морковью, апельсинами и яйцами. Заправьте майонезом.
4. При подаче оформите салат нарезанной соломкой апельсиновой цедрой.



## Салат из кальмаров с ананасами

### 8 порций

- кальмары вареные 500 г
- ананас консервированный 150 г
- яйца 3 шт.
- лук репчатый 2 головки
- сыр тертый острый 100 г
- майонез 1/2 стакана
- чеснок рубленый 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Лук нарежьте кубиками и ошпарьте.
2. Кальмаров нарежьте кубиками, смешайте с нарезанными ломтиками ананасом и яйцами, репчатым луком, добавьте сыр и чеснок.
3. При подаче заправьте салат майонезом, посолите, поперчите, оформите зеленью петрушки.

## Йодированная соль – источник йода

Заболевания, вызванные йоддефицитной недостаточностью, становится в России все более распространенными. По результатам исследований Эндокринологического научного центра, в 15 из 19 регионов страны частота распространения зоба составляет 5–19%; в трех областях (Архангельской, Нижегородской и Астраханской) – 20–29%, а в Свердловской области превышает 30%. Поэтому депутаты выступили с предложением продавать у нас только **йодированную соль**. Проект федерального закона предусматривает обязательное йодирование определенных

сортов соли, которую реализуют как в оптовой, так и в розничной торговле на территории РФ. Кроме того, йодированная соль должна будет использоваться при производстве хлебобулочных изделий (исключение составят только особые диетические сорта хлеба). За реализацию нейодированной поваренной соли продавцы будут нести ответственность в соответствии с законодательством РФ. В настоящее время йодированную соль используют не более 30% домохозяйств в нашей стране, а в некоторых регионах – менее 10%.

## Морское ассорти

4 порции

- зубатка 150 г
- креветки 150 г
- мясо крабовое 150 г
- кальмары 150 г
- масло растительное 6 ст. ложек
- приправа для рыбы 2 ст. ложки

1. Зубатку и крабовое мясо нарежьте кусочками.
2. Кальмаров обдайте кипятком и, очистив от пленки и хитиновой пластинки, нарежьте кольцами. Креветок очистите.
3. Подготовленную рыбу и морепродукты посыпьте приправой и по отдельности обжарьте на масле до образования золотистой корочки.
4. Рыбу и морепродукты выложите на блюдо и подавайте с острым соусом.



Около 150 блюд  
из **КРЕВЕТОК**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



## Огурцы, фаршированные кальмарами

6 порций

- огурцы 6 шт.

Для начинки:

- кальмары вареные 300 г
- лук зеленый 30 г
- майонез 3 ст. ложки
- перец белый молотый
- соль

1. Для начинки кальмаров и лук мелко нарежьте. Перемешайте кальмаров с луком, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

2. Огурцы разрежьте вдоль пополам. Если кожица грубая, огурцы очистите. Удалив часть сердцевины, наполните огурцы начинкой.

3. Подавайте на листьях салата, оформив ломтиками лимона или лайма. Отдельно в соуснике подайте майонез или сметану.



**СОВЕТ.** Тонкую кожицу молодых огурцов обычно не срезают: в ней содержится больше витамина С, чем в коже спелых

овощей, а также множество других витаминов и минеральных веществ. А вот толстую кожицу и крупные зерна следует удалять.

**Огурцы** родом из тропических и субтропических районов Индии и Китая. Известно, что их стали культивировать около 6 тысяч лет назад. Огурцы выращивали еще в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. Как утверждают историки, в России их культивировали уже в IX веке. Огурцы – прекрасный источник йода, минеральных солей и нежной клетчатки. Они облегчают

усвоение витаминов и белков из других продуктов, помогают нормализовать обмен веществ и избавиться от лишних килограммов. Их едят в свежем виде, добавляя в салаты, закуски, гарниры. Соленые, маринованные и пастеризованные огурцы используют при приготовлении салатов, винегретов, супов (солянок, рассольников), гарниров.

## Ризотто с морским коктейлем

6 порций

- рис 100 г
- морской коктейль 250 г
- бульон рыбный 3 стакана
- масло оливковое 2 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- помидоры 2 шт.
- сыр пармезан тертый 3 ст. ложки
- базилик рубленый 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Морской коктейль припустите с небольшим количеством воды и масла до готовности.

2. Лук мелко порубите и обжарьте на масле до прозрачности.

3. Всыпьте рис, перемешайте и обжаривайте на среднем огне 3 минуты.

4. Добавьте горячий бульон маленькими порциями при непрерывном помешивании. Перед тем как подливать следующую порцию, убедитесь, что бульон полностью впитался.

5. За 2 минуты до окончания приготовления положите морской коктейль, затем нарезанные помидоры.

6. Снимите ризотто с огня, выдержите 2 минуты, поперчите, посыпьте базиликом и сыром.



КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ

**ММ** Свыше 60 рецептов **РИЗОТТО** на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

Для **ризотто** в основном используется рис сортов арборио (Arborio), виалоне нано (Vialone Nano) и карнароли (Carnaroli), в которых много крахмала. Перед варкой их не промывают. Зерна такого риса 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. Жидкость нужно добавлять в ризотто очень маленькими порциями, дожидаясь, когда она полностью впитается. Она должна покрывать рис, который не должен сильно кипеть. Можно приготовить рассыпчатое ризотто, а можно и жидковатое, можно хорошо разварить рис или приготовить его так, чтобы он оставался немного твердым внутри (аль денте). А подают это блюдо всегда горячим.

## Креветки в соусе

### 4 порции

- креветки 800 г
- лук-шалот 5 головок
- чеснок 2 зубчика
- сыр фета 100 г
- масло оливковое 6 ст. ложек
- помидоры, консервированные в собственном соку 800 г
- лавровый лист 3 шт.
- узо 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

**1.** Для соуса лук и чеснок мелко нарежьте. Обжаривайте на 3 столовых ложках масла на слабом огне, постоянно помешивая, пока они не станут прозрачными.

**2.** Помидоры раздавите вилкой и вместе с соком добавьте к луку с чесноком. Положите лавровый лист, поперчите, тушите 30 минут, чтобы соус слегка загустел.

**3.** Сыр нарежьте мелкими кубиками, добавьте к соусу, посолите, поперчите по вкусу.

**4.** Креветок очистите. Обжаривайте на оставшемся масле, помешивая, пока они не покраснеют. Влейте водку узо, доведите ее до кипения.

**5.** Креветок вместе с томатным соусом выложите на блюдо, оформите листиками петрушки или базилика.



ЗАДАЙ ВОПРОС



### ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



2



3



4

## Кальмары, тушеные с овощами

### 6 порций

- кальмары 900 г
- морковь 2 шт.
- лук репчатый 2 головки
- сметана 1 стакан
- мука пшеничная 50 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

**1.** Кальмаров очистите, отбейте, нарежьте кольцами, посолите, поперчите, запанируйте в муке и обжарьте на масле. Уберите кальмаров со сковороды. На этом же масле спассеруйте по отдельности нарезанные кружочками лук и морковь.

**2.** В сотейник уложите слоями кольца кальмара и овощи, залейте сметаной и тушите под крышкой 10–15 минут.

**3.** Подавайте с отварным картофелем, оформив зеленью петрушки.



**СОВЕТ.** Покупая замороженных кальмаров, обратите внимание: их тушки должны легко отделяться друг от друга. Если они слиплись, значит, после расфасовки их уже размораживали. Покрывающая тушку кальмара кожа-пленка может быть разных цветов – от серо-розового до фиолетового, а мясо под пленкой должно быть белым.

**Морковь** богата витаминами (каротином, витаминами С, Е, К, группы В), содержит минеральные вещества (калий, кальций, натрий, магний, железо и другие), ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, белки и крахмал. Она настоящая рекордсменка среди овощей по содержанию каротина: его в ней в 1000 раз больше, чем в артишоках и в 2000 раз – чем в цветной капусте!

Морковь улучшает кроветворение, она показана при заболеваниях глаз. Свежая морковь и морковный сок – прекрасное поливитаминное и укрепляющее средство. Из этого овоща готовят салаты, закуски, супы, вторые блюда и гарниры (пюре, котлеты), десерты, начинки для выпечки и напитки.

## Пицца с морским коктейлем

### 4 порции

- тесто для пиццы 600 г
- соус томатный 250 г
- морской коктейль 500 г
- маслины без косточек 12 шт.
- сыр моцарелла 100 г
- вино белое 1/2 стакана
- масло оливковое 2 ст. ложки
- смесь пряностей

1. Из теста раскатайте круглую лепешку и смажьте ее маслом.
2. Морской коктейль залейте вином, прогревайте при слабом кипении 5–7 минут. Сыр нарежьте ломтиками.
3. Тесто смажьте томатным соусом, сверху разложите морской коктейль, маслины, ломтики сыра, посыпьте смесью пряностей для пиццы и сбрызните маслом.
4. Выпекайте 30 минут при 200 °С. Подавайте пиццу, разрезав на порции.

**НА ЗАМЕТКУ.** Морской коктейль прекрасно сочетается с белым вином. А вот специи к нему нужно добавлять осторожно: слишком большое их количество может «перебить» нежный вкус морепродуктов.



## Фруктовое ассорти с креветками

### 8 порций

- ананас 1 шт.
- персики 4–5 шт.
- клубника 1 стакан
- креветки 15–20 шт.
- сметана 1/3 стакана
- сахар 1 ст. ложка
- перец красный молотый

1. Ананас разрежьте пополам, из каждой половинки выньте часть мякоти и нарежьте ее ломтиками.
2. Персики, удалив косточки, нарежьте ломтиками, ягоды клубники разрежьте. Креветок отварите в подсоленной воде, охладите, очистите.
3. В углубления в половинках ананаса уложите слоями креветок, ломтики персиков и ананаса, клубнику.
4. При подаче полейте фаршированные половинки ананаса сметаной, смешанной с сахаром и перцем.



Родина **персиков** – Китай. В страны Европы эти фрукты завезли через Персию, отчего они и получили свое название. Известно несколько их сортов. Мякоть плодов может иметь различную окраску: белую, зеленоватую, желтую, розовую, оранжевую, различаются плоды и по вкусу – от сладкого до кисловато-сладкого. В персиках много полезных веществ: витамины (С, Е, К, РР, группы В, каротин), минеральные вещества (калий, железо,

фосфор, марганец, медь, цинк, селен, магний и другие), органические кислоты (яблочная, винная, лимонная), пектины и эфирные масла. Эти фрукты улучшают аппетит и усиливают секреторную деятельность желудка. Их добавляют во фруктовые салаты и десерты, начинки для выпечки, из них готовят варенье, джемы, пюре, пастилу, компоты. Персики подают с мороженым, сливочным сыром, творогом или йогуртом.

# Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

## В одном из ресторанов Майами запретили игру, в которой можно было выиграть живого омара

В одном из ресторанов Майами запретили игру, в которой можно было выиграть живого омара: посетителям, которые заплатили два доллара, предоставлялась возможность выловить его из аквариума с помощью искусственной «клешни». Владельцы заведения были вынуждены не только прекратить проведение игры, но и исключить блюда из омаров из меню после того, как одна из посетительниц, Кристина Фернандес, пожаловалась на жестокое обращение с животными. А общественная организация «Люди за гуманное отношение к животным» (PETA) удостоила девушку награды за защиту омаров. В последнее время численность омаров во всем мире значительно сократилась. Среди основных причин этого можно назвать сильное загрязнение прибрежных вод и интенсивный вылов.

## Самая большая в мире устрица

На территории датского национального парка Вадехавет у берегов Ютландии была найдена самая большая в мире устрица. Ее длина составляет 35,5 см (предыдущая рекордсменка составляла 30,5 см в длину), возраст – около 20 лет. находка уже была зафиксирована в Книге рекордов Гиннеса. Как утверждают специалисты, устрица попала в Северное море из Тихого океана. Ее отправили в аквариум на северо-западе Ютландии, где ее будут изучать специалисты Wadden Sea Centre.

## Самый дорогой в мире блин с морепродуктами приготовили в Великобритании.

Самый дорогой в мире блин испекли в Великобритании. Повар Мэтью Даунс (Манчестер) приготовил блин, стоимость которого оценивается в 800 фунтов стерлингов, или около 1000 евро. Помимо муки, яиц, молока и соли, из которых приготовили тесто, в состав этого блюда входят трюфели и морепродукты (лангустины, мидии, омары), а также икра. Кроме того, к таким блинам подают три вида соусов и бокал элитного шампанского Dom Perignon. Повар готовит такие блины всего за 20 минут. Рецепт он придумал, чтобы посетители могли отметить Жирный вторник (другое название – Блинный день), предваряющий начало Великого поста.

## Средиземноморская диета особенно полезна для женщин

Как удалось выяснить ученым, Средиземноморская диета продлевает жизнь представительницам прекрасного пола. Специалисты обследовали 10 тысяч женщин в возрасте 50–60 лет и выяснили, что те из них, что придерживались средиземноморской диеты, на 40 процентов чаще перешагивали порог в 70 лет и при этом реже страдали от хронических заболеваний. О средиземноморской диете как особой системе питания впервые заговорили в 1950-е годы. Британские врачи-диетологи Ансел и Маргарет Кей, изучавшие пищевые привычки жителей Средиземноморья, пришли к выводу, что они гораздо реже страдают заболеваниями сердца и сосудов, онкологическими заболеваниями, болезнью Альцгеймера, диабетом, чем жители других стран, а продолжительность жизни здесь выше.

## Здоровый рацион на 40–50% снижает риск депрессии

Хотите избежать депрессии? Питайтесь правильно. Как выяснили испанские ученые, которые в течение 7 лет наблюдали за состоянием здоровья 10 тысяч человек, полезный рацион помогает снизить риск депрессии на 40–50 процентов. Справиться со стрессом помогут продукты, которые содержат вещества, необходимые для нормальной работы нервной системы: магний, триптофан и другие. Включайте в свой рацион рыбу, птицу, морепродукты,

Этой системе питания дали название Italian Food, но позднее исследователи выяснили, что подобной «диеты» придерживаются не только итальянцы, но и жители Испании, Кипра, Греции, Южной Франции, Хорватии, Израиля, Турции, Ливана, Марокко и других стран этого региона. По мнению диетологов, эту систему, благодаря ее простоте и эффективности, можно считать «золотым стандартом питания». 60% рациона жителей стран Средиземноморья составляют углеводы (преимущественно хлеб и макаронные изделия), 30% – жиры (в основном оливковое масло) и 10% белки (нежирное мясо, рыба, морепродукты, бобовые, орехи).



зерновые, бобовые, орехи, семена, а также овощи, фрукты, ягоды и оливковое масло – и через некоторое время вы заметите, что настроение улучшилось, а жизнь снова обрела яркие краски. В то же время фаст-фуд оказывает противоположное действие, увеличивая риск развития депрессии. Кроме того, к числу опасных в этом отношении продуктов специалисты относят красное мясо и фабричный хлеб. Стрессовое состояние также усиливают алкоголь, кофе, черный чай, какао, кока-кола и пепси, которые содержат кофеин.

# 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 АПРЕЛЯ»:



**ПАПРИКАШ НА СМЕТАНЕ**  
АВТОР – **ЮЛИЯ МОЛДАВЧУК**



**САЛАТ-ТОРТ «ТРИ В ОДНОМ»**  
АВТОР – **АЛЕКСАНДР ЛАГУНОВ**



**ГРЕЧКА С ЯЙЦОМ**  
АВТОР – **СВЕТИК78**



**ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ  
ПО-ЗАКАРПАТСКИ**  
АВТОР – **ЮЛИЯ МОЛДАВЧУК**



**ПЕЧЕНЬЕ «ВКУСНЯШИ»**  
АВТОР – **АНАСТАСИЯ ШУГАЙ**



**МЕДОВЫЕ КОРЗИНОЧКИ  
С ЯГОДАМИ**  
АВТОР – **GOLUBKA**

## 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



**ММ**  
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000  
РЕЦЕПТОВ**

САЛАТ  
ИЗ КРЕВЕТОК  
С СЫРОМ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ [WWW.MMENU.COM](http://WWW.MMENU.COM)



ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С МИДИЯМИ



КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРОВ



ПАЗЛЯ

В следующем номере: **LO STILE ITALIANO:**  
**КУХНЯ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ГУРМАНОВ**

**ТРАДИЦИИ ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ | ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

- **МАСТЕР КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

*паштет из копченого лосося*

- **ЭКСПРЕСС-КУХНЯ:**

*креветки*

*по-средиземноморски*

и другое

