



МИЛЛИОН МЕНЮ®

ОВОЩИ

на вашем столе

4

ОВОЩИ НА НАШЕМ СТОЛЕ:

баклажаны, кабачки,
помидоры, сладкий перец
и другие

14

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат «Бахар»
- Окрошка с кальмарами
- Томатный суп с брынзой
- Перец, фаршированный овощами с рисом

**МАСТЕР-КЛАСС
ОТ ШЕФ-ПОВАРА:**

- Картофельный гратен
- Цукаты из кабачков

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

- Чудо-овощи
- «Мясо»
для вегетарианцев
и другое

**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Хотите всегда оставаться в хорошей форме и хорошо себя чувствовать? Включайте в меню больше блюд из овощей. Они практически не содержат жиров и при этом питательны, богаты витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Овощи отваривают в воде и на пару, тушат, жарят, запекают. Их добавляют в салаты, закуски, супы, готовят из них самостоятельные блюда, в том числе фаршированные, а также гарниры, соусы, различные начинки для пасты и выпечки.

Мы постарались подобрать для вас рецепты самых разных блюд из овощей, которые непременно понравятся вашим друзьям и домашним.



Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»



#29 / июнь 2014
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ОВОЩИ НА НАШЕМ СТОЛЕ:

баклажаны, кабачки,
помидоры, сладкий перец
и другие

14

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Салат «Бахар»
- Салат из баклажанов с помидорами и перцем
- Картофельный салат с сыром фета
- Окрошка с кальмарами
- Томатный суп с брынзой
- Баклажаны с овощами и брынзой
- Перец, фаршированный овощами с рисом

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Картофельный гратен
- Морковный кекс
- Цукаты из кабачков

24

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

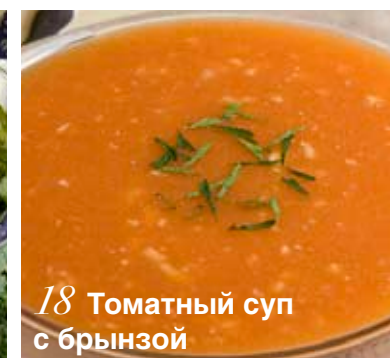
- Чудо-овощи
- «Мясо» для вегетарианцев
и другое



11 Помидоры



14 Салат «Бахар»



18 Томатный суп с брынзой



19 Перец, фаршированный овощами с рисом

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

ОВОЩИ

на нашем столе

Овощи – незаменимый и любимый всеми нами продукт питания. Об их пользе мы тоже много знаем. Например, о том, что редька полезнее мандаринов, а в листьях зеленого салата витамина С не меньше, чем в апельсинах. По содержанию сахаров морковь превосходит цитрусовые, а капуста содержит полтора десятка аминокислот и целый набор витаминов. Добавление овощей даже в небольших количествах к любому блюду – из рыбы, птицы, мяса – преобразует его вкус до неузнаваемости.

Да и самые простые овощные блюда – салаты, закуски, рагу и т. п. – вкусная еда, которую все мы любим.

Мы подобрали для вас рецепты оригинальных и аппетитных блюд из овощей. А чтобы кушанья казались еще вкуснее, можно гордо произнести, ставя их на стол: «Овощи только что с грядки!»



БАКЛАЖАНЫ

После открытия Нового Света эти овощи проделали путь из Америки в Европу, а затем и в другие страны мира. В XVIII–XIX веках баклажаны получили в широкое распространение на Кавказе, куда их завезли из Ирана. В последние годы эти овощи становятся все более популярными и у нас.

Баклажаны готовят на пару, варят, жарят, тушат, запекают. Из них готовят соленые и маринованные закуски, икру; их добавляют в салаты, готовят из них вторые блюда, запеканки, соусы. Эти овощи прекрасно сочетаются с самыми разными продуктами: с мясом, птицей, грибами, сыром, различными крупами, другими овощами, а также с оливковым маслом и пряностями.

Самыми вкусными считаются молодые плоды диаметром 5–8 см со свежим зеленым стеблем. Крупные зрелые баклажаны могут оказаться горькими, а их мякоть – волокнистой и грубой.



Чтобы баклажаны не горчили, их нарезают, выкладывают в дуршлаг, посыпают солью, помещают под гнет и дают постоять 20 минут.
Баклажаны впитывают масло, как губка, поэтому жарить их в большом количестве масла не стоит, а его излишки нужно удалять.

КАБАЧКИ И ЦУККИНИ

Родина кабачков, являющихся ближайшими родственниками тыквы, – Южная Америка. В Европе эти овощи появились лишь в XVI веке. Но именно здесь разновидности кабачков – цуккини – дали название: «Zucchini» в переводе с итальянского означает «маленькая тыква». Плоды кабачков могут иметь желтый, зеленый, белый и даже черный цвета. Эти овощи содержат большое количество полезных веществ; они выводят из организма шлаки и токсины, нормализуют пищеварение. Кабачки варят, тушат, жарят, запекают, солят, консервируют, готовят из них икру, компоты, варенье и цукаты. Цуккини добавляют в пиццу, рагу, оладьи; они хорошо сочетаются с креветками, анчоусами, сыром, а также с пряностями.



КАПУСТА

На Руси белокочанную капусту выращивали с незапамятных времен. Она упоминалась в самом древнем памятнике Киевской Руси – «Изборнике Святослава» (1073), а в «Домострое» подробно описывалось, как ее нужно выращивать, хранить и заготавливать. В XVII веке на столах россиян появились краснокочанная и савойская капуста, в XIX веке – брюссельская. В последние десятилетия выбор стал шире, и сейчас в самом обычном магазине можно купить также кольраби, брокколи, романеско и другие виды капусты. Их едят в сыром виде, отваривают, тушат, консервируют и сушат. Из капусты готовят салаты, закуски, супы, вторые блюда, начинки для выпечки.



Для приготовления салатов и вторых блюд, начинок для пирогов выбирайте плотные кочаны белокочанной капусты; для супов, фаршированных блюд, голубцов и гарниров – рыхлые. Чтобы устранить горьковатый привкус, опустите капусту на 2–3 минуты в кипяток.

Цветную капусту нельзя долго хранить и долго варить, иначе блюда из нее получатся невкусными. Ее закладывают в кипящую воду, чтобы в ней сохранилось больше полезных веществ.

С кольраби перед приготовлением снимают кожуру. Небольшие молодые стебли используют целиком, более крупные нарезают ломтиками.

Пекинская капуста быстро разваривается, поэтому варить ее нужно не больше 10 минут.



КАРТОФЕЛЬ

Родина картофеля – Южная Америка. Дикорастущий картофель индейцы стали употреблять в пищу около 14 тысяч лет назад. В страны Европы его завезли из Нового Света в XVI веке, но поначалу выращивали как декоративное растение. Его пробовали есть сырым и некоторое время даже считали ядовитым. Ситуация изменилась лишь к середине XVIII века, когда во многих странах Европы картофель стал вытеснять некоторые традиционно возделываемые культуры. А сейчас он стал одним из самых популярных продуктов питания в странах Европы, Азии и в Америке. В России картофель, по некоторым свидетельствам, появился еще во времена Петра I. Но лишь в конце XIX века этот овощ получил у нас распространение, став для простого народа «вторым хлебом».

В картофеле много крахмала (примерно 18%, причем в ранних сортах его меньше, чем в поздних), содержится белок, сахара и клетчатка, витамины и минеральные вещества.

Из картофеля можно приготовить несколько тысяч блюд. Его отваривают в воде и на пару, жарят, запекают. Добавляют в различные салаты, закуски, супы, начинки для пирогов, запеканок, готовят из него основные блюда и гарниры. Картофель хорошо сочетается с рыбой, морепродуктами, мясом, с другими овощами, грибами, сыром, молочными продуктами, многими видами пряных трав.



В холодные блюда и закуски обычно кладут картофель, который не сильно разваривается и хорошо сохраняет форму. Рассыпчатые сорта используют для приготовления супов и пюре.



ЛУК

Лук – один из самых популярных в мире овощей, который употребляют в пищу свыше 6 тысяч лет. Сложно назвать национальную кухню, в которой он не использовался бы. Известно около 600 видов лука: репчатый лук, лук-порей, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук и другие. Уже в Древнем Египте и Греции его широко применяли в народной медицине при лечении многих заболеваний. О его полезных свойствах писали Гиппократ и Авиценна. Способы лечения с помощью лука различных болезней описываются в старинных русских лечебниках-травниках. Лук содержит большое количество полезных веществ: витамины (С, D, E, PP, группы В, каротин), минеральные вещества (железо, фосфор, калий, кальций, магний), белки, сахара, эфирные масла, фитонциды, органические кислоты. Он оказывает антимикробное, противовоспалительное и общеукрепляющее действие. Лук едят в свежем виде, варят, жарят, запекают, сушат, маринуют. Его добавляют в салаты, закуски, супы, вторые блюда из овощей, круп, мяса, птицы, дичи, рыбы, в начинки для выпечки, соусы и подливы.

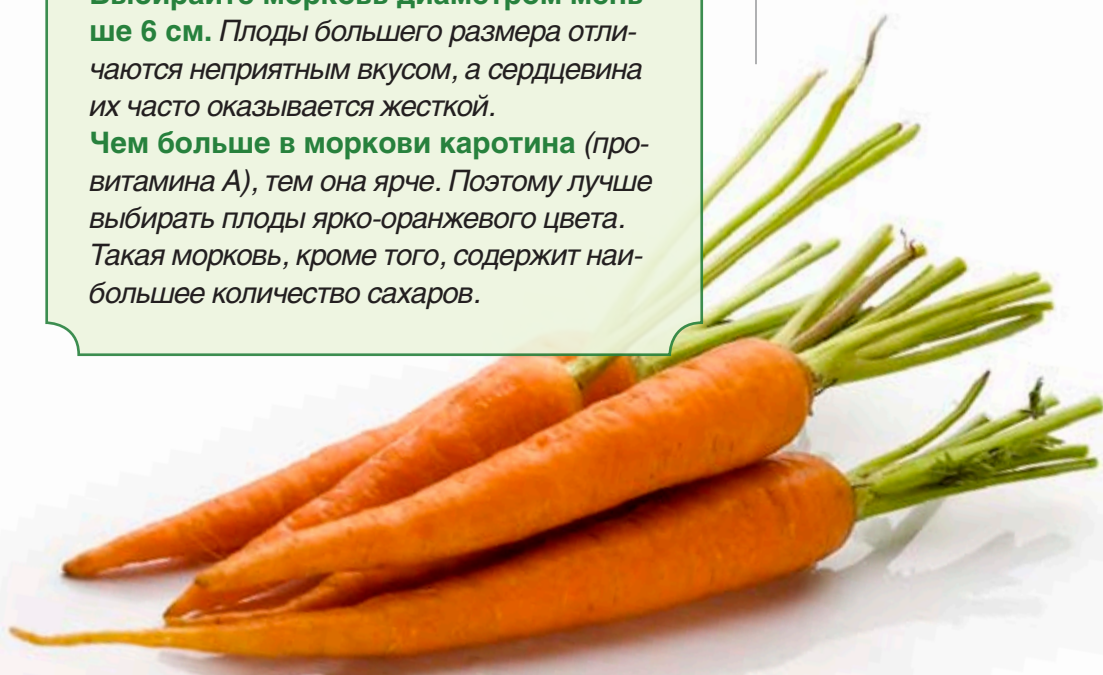
МОРКОВЬ

Морковь используют в кулинарии свыше 4 тысяч лет. Известно, что этот овощ культивировали еще в Древней Греции и Риме. В России его стали повсеместно выращивать с XVI века.

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.

Выбирайте морковь диаметром меньше 6 см. Плоды большего размера отличаются неприятным вкусом, а сердцевина их часто оказывается жесткой.

Чем больше в моркови каротина (провитамина А), тем она ярче. Поэтому лучше выбирать плоды ярко-оранжевого цвета. Такая морковь, кроме того, содержит наибольшее количество сахаров.



ОГУРЦЫ

Эти овощи 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.



Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ** на www.mmenu.com



Для консервирования лучше отбирать мелкие огурцы, овощи средних размеров лучше подходят для использования в свежем виде.

Тонкую кожицу молодых огурцов обычно не срезают: в ней содержится больше витамина С, чем в кожуре спелых овощей, а также множество других витаминов и минеральных веществ. А вот толстую кожицу и крупные зерна следует удалять.



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

После открытия Нового Света сладкий перец завезли из Америки в Европу. Сейчас в разных странах мира – Италии, Болгарии, Венгрии, Греции, Румынии и других – выращивают свыше 230 его сортов и гибридов. Наиболее распространены зеленый, желтый, оранжевый, красный, реже встречаются фиолетовый и черный.

Сладкий перец добавляют в салаты, супы, вторые блюда, пиццу, фаршируют. Он хорошо сочетается со многими овощами: с помидорами, капустой, огурцами, кукурузой, репчатым луком, чесноком, сельдереем и другими, а также с оливками, оливковым маслом, бальзамическим, винным и яблочным уксусами.

У сладкого перца обычно срезают верхушку и удаляют сердцевину с семенами, а затем нарезают его соломкой (для некоторых блюд – кольцами). Соломка может быть длинной или короткой. Чтобы получить длинную соломку,

перец нарезают вдоль пополам, после чего каждую половинку нарезают продольными полосками. Для короткой соломки плод нарезают вдоль на 4 части, а затем нарезают полосками поперек.

СПАРЖА

Спаржа – близкая родственница лука и чеснока. В Центральной и Южной Европе, где она растет в диком виде, ее используют в пищу с древности. Блюда из нее готовили еще в Древнем Египте и в Древнем Риме. Особенно любил спаржу Людовик XIV, в годы правления которого ее стали культивировать во Франции. Сейчас известно около 200 ее культурных и диких видов. Спаржа содержит большое количество полезных веществ: витамины (К, А, С, Е, группы В), минеральные вещества (селен, медь, марганец, калий и другие), фолиевую кислоту, но в то же время мало калорий.

Ее подают к столу в сыром виде, варят, жарят, тушат. Спаржу добавляют в салаты, закуски, супы, подают в качестве гарнира к мясу, рыбе, овощным и другим блюдам. Она хорошо сочетается с мясом, рыбой, морепродуктами, грибами.



ПОМИДОРЫ

Родина помидоров – Южная Америка. Отсюда в XV веке их завезли в Европу, где первое время выращивали в качестве декоративных растений. Свое название эти овощи получили от итальянского *romato d'oro* – «золотое яблоко», а «тома-тами» их стали называть французы.

Цвет помидоров, в зависимости от сорта, может быть не только ярко-красным или оранжевым, но и розовым, зеленым, желтым (такие помидоры отличаются более сладким вкусом, чем обычные); выращивают даже лиловые и черные томаты.

Эти овощи содержат витамины (С, группы В), минеральные вещества (калий, магний, натрий, цинк, кальций, железо, марганец, фосфор и другие), антиоксиданты, органические кислоты, клетчатку. Помидоры нейтрализуют свободные радикалы, которые разрушают клетки, выводят из организма токсины и лишнее количество жидкости. Включая их в свой рацион, вы уменьшите риск развития заболеваний сердца и сосудов, желудка, поджелудочной железы, костной системы и легких.

Помидоры добавляют в салаты, холодные закуски, пиццу, томатную пасту, соусы к пасте, блюдам из мяса и птицы, на их основе готовят томатную пасту. Эти овощи фаршируют, солят, маринуют и даже сушат.

Чтобы легче было очистить помидоры от кожицы, надрежьте их острым ножом крест-накрест, залейте на 1–2 минуты кипящей водой, а затем слейте ее.



СВЕКЛА

Свеклу используют в кулинарии уже несколько тысячелетий. В X–XI веках ее стали выращивать в Киевской Руси, где этот овощ был особенно популярным. Свеклу ели не только в свежем и вареном виде, но и в квашеном, добавляя в борщи и другие блюда. Свекла содержит витамин С, много калия, сахаров. Большое количество полезных веществ содержится и в ее листьях, которые нередко используют в пищу. Корнеплоды используют для приготовления салатов, закусок, супов, различных гарниров. Листья свеклы (преимущественно молодых растений) добавляют в салаты, холодные и горячие супы (борщи, свекольники, окрошки).

ТЫКВА

Этот овощ начали культивировать в Мексике 5 тысяч лет, был он известен и в Древнем Египте. В Западную Европу тыкву привезли из Центральной Америки на кораблях Колумба в конце XV века,



а в России стали выращивать в XVI столетии. Сейчас тыкву разводят на всех континентах, в разных климатических условиях – от Заполярья до Африки. Известно свыше 10 ее видов и разновидностей. Это бахчевое растение – ближайший родственник кабачков, огурцов, патиссонов и арбузов – издавна считали целебным, ведь по содержанию полезных веществ тыква превосходит многие другие овощи. Она содержит жиры, белки, углеводы, сахара, целлюлозу, пектиновые вещества, много витаминов (С, Е, РР, группы В и других) и минеральных веществ, в том числе калий, кальций, железо, каротин. Блюда из тыквы и тыквенный сок показаны при многих заболеваниях. Тыкву едят в свежем виде, добавляя в салаты, варят, жарят, тушат, запекают, маринуют и сушат; ее нередко фаршируют, наполняя разными начинками. Тыкву используют для приготовления каш, супов, пюре, оладьев, пловов, пудингов, муссов, запеканок, варенья, начинки для выпечки.

ЧЕСНОК

Родина чеснока — Средняя Азия. Уже несколько тысячелетий назад его выращивали в странах Средиземноморья и в Индии. Чеснок использовали в качестве лечебного средства целители Древнего Китая, в Древнем Египте из него изготавливали свыше 20 лекарственных средств. Пифагор называл чеснок королем пряностей. В Киевскую Русь его завезли в IX веке из Византии. Он быстро стал у нас популярным, недаром о нем говорили: «С чесноком все вкусно: жуй, глотай, только брови поднимай!»

Чеснок содержит большое количество полезных веществ: витаминов (С, D, группы В), минеральных солей (железо, фосфор, кальций, селен, сера), белки, сахара, эфирные масла, органические кислоты, клетчатку, фитонциды. Его рекомендуют включать в рацион для профилактики сердечно-сосудистых, простудных заболеваний, а также в качестве общеукрепляющего средства.

В кулинарии используются и зубчики чеснока, и молодая зелень этого растения. Чеснок добавляют в салаты, закуски, супы, вторые блюда из овощей, мяса, морепродуктов, а также в соусы, маринады, соленья. Его тушат, квасят, солят, маринуют.



Вместо пресса для измельчения чеснока можно использовать ступку и пестик или большой тяжелый нож.

Какие овощи и фрукты полезнее – свежие или замороженные?

Как выяснили ученые, замороженные овощи и фрукты содержат большее количество полезных веществ, чем свежие. Конечно, в тех овощах, которые только что сорваны с грядки, содержание витаминов и минеральных веществ выше, но пока эти продукты попадают на стол, количество полезных веществ в них подчас успевает уменьшиться в половину. Так, за несколько дней хранения помидоры теряют около 50% полезных веществ, зеленая фасоль – 45%, цветная капуста – 25%, свежий горох – 15%, морковь – 10%. Прежде всего в овощах и фруктах уменьшается содер-

жание витамина С. При замораживании же полезные вещества в них сохраняются.

Сорванные овощи и фрукты в течение нескольких месяцев сохраняют те же свойства, что и растения, которые растут на грядке. Иными словами, они продолжают считать себя «живыми». Они реагируют на смену дня и ночи, температуры воздуха и другие условия окружающей среды, а также развитие болезней, появление паразитов и подобные изменения так же, как живые организмы.

РЕЦЕПТЫ

Салат «Бахар»

Салат «Бахар» стал визитной карточкой азербайджанской кухни. Она недаром считается одной из самых здоровых. Ведь здесь используется много свежей зелени, которую подают к столу круглый год. Любят в Азербайджане и салаты из свежих овощей, которые нередко предлагают к основным блюдам.

2 порции | 15 минут

- редис 10 шт.
- огурец 1 шт.
- морковь вареная 1 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- зелень петрушки, укропа или кинза 1 пучок
- перец черный молотый
- соль

1. Редис, огурец и морковь нарежьте кружочками, яйца – дольками.
2. Овощи уложите в салатник, посолите, поперчите.
3. Полейте салат маслом, посыпьте мелко рубленной зеленью и оформите дольками яиц.

Салат из баклажанов с помидорами и перцем

4 порции | 35 минут

- баклажаны 4 шт.
- помидоры 4 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- зелень петрушки
- 1 пучок
- соль

1. Баклажаны, перец и помидоры уложите на решетку и жарьте над раскаленными углями (без пламени) на гриле или на электрогриле.
2. Готовые овощи очистите от кожицы. Баклажаны нарежьте ломтиками, помидоры – дольками, перец – соломкой.
3. Овощи уложите в салатник, посолите, посыпьте мелко рубленной зеленью и подавайте.



ЛЮБИТЕ БАКЛАЖАНЫ? Свыше 430 рецептов блюд из этих овощей на www.mmenu.com

КЛИКНИ
И ПРИГОТОВЬ

Картофельный салат с сыром фета



4 порции | 50 минут
+ охлаждение

- картофель 4 шт.
- сыр фета 170 г
- каперсы 2 ст. ложки
- маслины без косточек 12 шт.
- лук зеленый 10 г
- мята 1 веточка

Для соуса:

- масло оливковое 100 г
- сок лимонный 2 ст. ложки
- йогурт натуральный 3 ст. ложки
- шнитт-лук рубленый 3 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Картофель варите «в мундире» в подсоленной воде 25 минут. Воду слейте. Картофель охладите, очистите от кожуры и нарежьте кружочками.
2. Зеленый лук мелко нарежьте. Сыр нарежьте мелкими кубиками. Маслины разрежьте пополам. Листики мяты мелко нарежьте.
3. Для соуса взбейте масло с йогуртом, лимонным соком, горчицей, шнитт-луком, перцем и солью.
4. Картофель, лук, сыр, каперсы и маслины перемешайте и заправьте соусом. Выдержите салат в прохладном месте 30 минут.
5. При подаче посыпьте салат рубленой мятой.

НА ЗАМЕТКУ. Фета – визитная карточка Греции. Считается, что только изготовленный в Греции овечий сыр может носить это название. Слово «фета» переводится как «кусочек». Видимо, потому, что готовят этот сыр большим куском. Вкус у него солоноватый, с кислинкой. В горных районах Греции, где соль издавна была дороже масла, изобрели способ хранения этого сыра в оливковом масле, отчего этот сыр стал еще вкуснее.

Окрошка с кальмарами

4 порции | 30 минут

- квас хлебный 4 стакана
- кальмары 200 г
- картофель вареный 3 шт.
- огурцы 2 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- лук зеленый 50 г
- зелень укропа и петрушки по 15 г
- сметана 4 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- горчица 1 ч. ложка
- соль

1. Кальмаров варите в подсоленной воде 3–5 минут, затем очистите под струей холодной воды от пленки, охладите и нарежьте мелкими кубиками.
2. Зеленый лук порубите. Часть разотрите с небольшим количеством соли.
3. Картофель и огурцы нарежьте ломтиками.
4. Вареные яичные белки порубите. Желтки разотрите с горчицей, солью, сахаром и разведите квасом.
5. К приготовленной смеси добавьте кальмаров, картофель, огурцы, яичные белки и зеленый лук. Перемешайте.
6. При подаче положите в окрошку сметану и посыпьте ее мелко нарезанной зеленью.



Из кальмаров готовят множество блюд:

холодные закуски, салаты, супы, вторые блюда. Кальмаров варят, тушат, жарят, запекают на гриле, а также маринуют и сушат. 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.

Брынза – один из самых древних сыров, известных человеку. Рассказывают, что однажды один аравийский кочевник взял с собой в дорогу овечье молоко, и когда после долгого пути открыл бурдюк, то из него сначала вылилась мутная жидкость, а потом выпал плотный сгусток. Так появилась

брынза. Изначально она готовилась только из овечьего молока. Это очень популярный сыр у народов, издревле занимающихся овцеводством. Брынза – основной ингредиент многих блюд народов Северного Кавказа, греческой, молдавской, румынской, болгарской кухни.

Томатный суп с брынзой

4 порции | 25 минут

- помидоры 10 шт.
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло сливочное 50 г

- брынза тертая 3/4 стакана
- вода 3 стакана
- перец черный молотый
- соль

1. Помидоры нарежьте, слегка посолите и припустите в собственном соку. Протрите через сито.
2. Муку поперчите, обжарьте в масле. Разведите водой и добавьте протертые помидоры.
3. Варите суп при слабом кипении 5–8 минут. Перед тем как снять посуду с огня, всыпьте брынзу.
4. При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.



Баклажаны с овощами и брынзой

6 порций | 1 час

- баклажаны 6 шт.
- помидоры 4 шт.
- перец сладкий красный 2 шт.
- брынза 300 г

- чеснок 1 зубчик
- масло растительное 4 ст. ложки
- тимьян рубленый 1/3 ч. ложки
- соль

1. В баклажанах сделайте продольные надрезы, плоды посолите и оставьте до выделения сока. Помидоры и брынзу нарежьте тонкими ломтиками, перец – соломкой.
2. Чеснок порубите и смешайте с тимьяном и растительным маслом, посолите.
3. Баклажаны промойте, обсушите и вложите в надрезы ломтики брынзы, помидоров и соломку перца.
4. Смажьте каждый баклажан маслом с пряностями, заверните в фольгу и запекайте 40 минут.



Подавайте в фольге.



Перец, фаршированный овощами с рисом

6 порций | 1 час 10 минут

- перец сладкий красный 12 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 6 шт.
- чеснок 1 головка
- рис 1 стакан
- зелень петрушки 1 пучок
- масло оливковое 1,2 стакана
- перец черный молотый
- соль

1. У перцев вырежьте плодоножки, удалите семена и перегородки.
2. Чеснок крупно нарежьте. Морковь натрите на крупной терке. Петрушку мелко нарежьте.
3. Лук мелко порубите и обжарьте на масле до прозрачности. Добавьте чеснок и морковь, жарьте еще несколько минут. Всыпьте рис и петрушку, посолите, поперчите, влейте стакан воды и готовьте на слабом огне, пока рис полностью не впитает жидкость. Фарш охладите.
4. Приготовленным фаршем заполните перцы, уложите на смазанный маслом противень и запекайте 35–40 минут при 200 °С.
5. При подаче оформите фаршированный перец зеленью.

НА ЗАМЕТКУ. Сладкий перец, который нередко называют болгарским, очень удобно фаршировать. Для начинки подойдет мясо, рис, овощи, грибы, сыр или творог.

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара

Это аппетитное и сытное блюдо понравится и гурманам, и вегетарианцам. А приготовить его не так уж и сложно, достаточно следовать советам опытного кулинара.

Готовить graten можно и в духовке, и в аэрогриле, и в микроволновой печи.

Слово «graten» пришло к нам из французского языка. Это и способ приготовления блюда, и название самого блюда, запеченного до образования аппетитной румяной корочки.

Картофельный graten

4 порции | 1 час 20 минут

- картофель 700 г
- помидоры 2 шт.
- перец сладкий 2 шт.
- сливки 300 г

- сыр твердый тертый 150 г
- семена тмина 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль



1. Картофель натрите на терке со специальной насадкой или нарежьте тонкими (1–2 мм) кружочками.



2. Выложите часть ломтиков картофеля немного внахлест в смазанную маслом форму для запекания.



3. Сыр натрите на мелкой терке.



4. Помидоры нарежьте кружочками, сладкий перец – квадратиками. Укладывайте помидоры и перец поочередно между слоями картофеля.



5. Через каждые три слоя поливайте овощи сливками, посыпайте сыром и семенами тмина, солите.



6. Верхний слой gratena полейте сливками, посыпьте сыром и зеленью укропа. Запекайте graten до готовности при 170 °С.

Морковный кекс

4 порции | 45 минут

- морковь тертая 2 стакана
- мука пшеничная 1 стакан
- курага 1 стакан
- яйца 3 шт.
- сахар 1 стакан
- сметана 4 ст. ложки
- разрыхлитель теста 2 ч. ложки

1. Курагу нарежьте кусочками.
2. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте смешанную с разрыхлителем муку, сметану, курагу и морковь. Замесите тесто.
3. Выложите его в смазанную маслом форму и выпекайте кекс 20 минут при 180 °С.
4. Готовый кекс выложите из формы, охладите и посыпьте сахарной пудрой.

НА ЗАМЕТКУ. Тесто для кексов отличается большим содержанием сдобы: жира, сахара, яиц. Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатым получится кекс. Яйца при замешивании теста должны быть комнатной температуры, иначе оно «свернется», и изделие получится грубым и ломким.



Цукаты из кабачков

8 порций | 1 час

- кабачки очищенные 1 кг
- сахар 1 кг
- лимонная кислота 3 г
- ванилин

1. Кабачки нарежьте цилиндриками высотой 2 см, затем нарежьте их дольками.
2. Кабачки бланшируйте в кипящей воде 3–5 минут, сразу охладите холодной водой. Уложите в посуду, пересыпая сахаром, и оставьте на 8–10 часов.
3. Когда выделится достаточное количество сока, посуду с кабачками поставьте на огонь и варите, пока кусочки не станут прозрачными, а сироп не загустеет. За 10–15 минут до окончания варки добавьте лимонную кислоту и ванилин по вкусу.
4. Кабачки вместе с сиропом горячими откиньте на дуршлаг и оставьте на 1–1,5 часа, чтобы стек сироп. После этого выложите дольки на сито в один слой и подсушивайте их сутки при комнатной температуре. Обваляйте в сахаре и сушите еще 5–6 суток.
5. Готовые цукаты разложите в банки, закройте их полиэтиленовыми крышками.



ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КАБАЧКОВ?

Свыше 280 рецептов на www.mmenu.com

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ



КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

Страдающим от ожирения американцам выписывают рецепты на овощи и фрукты

Не все полные люди в США могут позволить себе часто включать в рацион овощи и фрукты, и причина тут не в их гастрономических предпочтениях, а в том, что некоторые семьи имеют слишком низкие доходы. Врачи двух больниц штата Нью-Йорк, чтобы обеспечить своим пациентам полноценное лечение, стали выписывать страдающим от ожирения людям из малообеспеченных слоев населения рецепты на овощи и фрукты. Эти рецепты обмениваются на купоны, на которые можно приобрести овощи и фрукты на фермерских рынках. В течение четырех месяцев по таким купонам можно приобретать овощи и фрукты из расчета по доллару в день на каждого члена семьи.

Подобные мероприятия проводятся в рамках общенациональной программы, с 2011 года действовавшей по инициативе некоммерческой организации Wholesome Wave в четырех штатах страны – Массачусетсе, Калифорнии, Мэне и Род-Айленде, а сейчас уже в семи штатах. Здесь принимаются различные меры для того, чтобы рацион питания малоимущих граждан стал более здоровым. Теперь они могут позволить себе постоянно включать в рацион свежие овощи и фрукты, которые производят местные фермеры.

Чудо-овощи

Сколько может весить тыква? Максимум 20, 30, 50 кг, подумаете вы – и ошибетесь. Японскому фермеру Кодзи Уэно удалось вырастить тыкву весом 485 кг. Он уже второй раз подряд становится победителем общенационального японского конкурса. Это мероприятие под названием «Самая большая тыква Японии» проводится здесь уже 27 лет. В 2013 году на нем был представлен 31 овощ. Но... вряд ли кто-то захочет такую тыкву попробовать: в основном здесь демонстрируют овощи, которые выращивают на корм скоту.

А в Великобритании вырастили цветную капусту весом свыше 27 кг. Садоводу Питеру Глейзбруку удалось превзойти предыдущий рекорд: выращенная в 1999 году англичанином Аланом Хэттерсли цветная капуста весила больше 24 кг (это достижение зафиксировано в Книге рекордов Гиннеса). Ранее Питеру Глейзбруку уже удавалось получить рекордные урожаи овощей.



Так, он вырастил самые крупные свеклу и пастернак, а также помидор и луковичку рекордно большого веса. Его овощи были отмечены призами на многих выставках. Последний рекорд был зафиксирован представителями садоводческого общества Великобритании.

«Мясо» для вегетарианцев приготовили из овощей

Мясные продукты не включают в свой рацион не только вегетарианцы, но и люди, страдающие аллергией на животный белок. Специально для них немецкие ученые создали продукт, который по своему внешнему виду и вкусу напоминает мясо, хотя им и не является. Специалисты из Фраунгоферовского института использовали для его приготовления продукты растительного происхождения, названия которых они пока отказываются разглашать. «Мясо» для вегетарианцев

напоминает отбивную шириной в 1 см. Ученые уверяют, что этот продукт совершенно безопасен для здоровья. Пищевые корпорации, выступившие в качестве инвесторов проекта, считают подобное направление в гастрономии очень перспективным.

По мнению многих ученых, мясные продукты, если часто включать их в рацион, вредны для здоровья. Они содержат большое количество жиров, в том числе так называемых скрытых. Даже временный отказ от мяса способен снизить риск развития заболеваний сердца и сосудов почти на 20%.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите 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 МАЯ»



КУРНИК ЛЯ
АВТОР – СОМНУШКЕВИЧ



ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБКА
В ВОЛШЕБНЫХ ГОРШОЧКАХ
АВТОР – СВЕТА



ТОРТ «СЛЕЗЫ АНГЕЛА»
АВТОР – СВЕТА



ОКОРОЧОК «ФРУКТИК НА ВЕТКЕ»
АВТОР – SELENMAMA



ПЕЧЕНЬЕ «КНИЖКА»
АВТОР – СВЕТА



РУЛЕТКИ ИЗ ОКОРОКА
ПРОШУТТО СО СПАРЖЕЙ
АВТОР – СЕРГЕЙ1976



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**

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



МОРКОВНЫЕ БЛИНЧИКИ



РАТАТУЙ



КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ

В следующем номере:

**Сказочное изобилие:
ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ**

