





2 10 правил розумного господарювання

12 Українські традиції: деруни

16 Заморожений резерв

26 Вмикай голову

36 Шоколадна лава

ЗАКУСКИ

4 Закуска з зеленого горошку

29 Роли з лаваша з авокадо й тунцем



31 Террин із яловичини з чорносливом і фісташками

САЛАТИ

5 Салат із гречки з бринзою й запеченим перцем

СУПИ

6 Грецький суп авголемоно

7 Суп із сочевиці з ковбасками

20 Крем-суп із гарбуза



ОСНОВНІ СТРАВИ

8 Гратен «Дофінуа»

9 Чилі кон карне

14 Деруни з грибним соусом

15 Деруни з сирною начинкою

21 Англійський пиріг із куркою

22 Картопляно-морквяні галушки

23 Фетучині болоньезе

24 Лазанья з овочами і грибами



30 Філе лосося в медовій глазурі

32 Рулет з індики зі шпинатом і фетою

33 Стір-фрай з броколі й арахісом

ДЕСЕРТИ

10 Сирний торт

25 Морквяні кекси

34 Батончики-мюслі з сухофруктами й горіхами

37 Фондан



fresco
#3(9) ОСІНЬ 2015

Над номером працювали:
Вікторія Болотова
Євгенія Лебедева
Катерина Лучіна
Денис Мохнач
Емілія Приткіна
Ярина Цимбал
Ольга Цимбалюк

Пишіть нам на адресу:
fresco@fozzy.ua

Гарячі лінії контролю якості продуктів:
0 (800) 30 02 01 –
ТМ «Премія»
0 (800) 30 00 23 –
ТМ Premiya Select



10 ПРАВИЛ РОЗУМНОГО ГОСПОДАРЮВАННЯ

Усі ми бажаємо найкращого, найякіснішого і найсмачнішого для себе, дітей і близьких людей. Щоби продукти й пригощання не обходилися в цілий статок, скористайтеся нашими оптимізаційними порадами. І навіть отримуйте більше, витрачаючи менше!

1 Готуйте вдома

Купувати продукти і вибирати інгредієнти за ціною і якістю набагато вигідніше, ніж замовляти улюблену страву в ресторані, обирати напівфабрикати або «збирати на стіл» у кулінарії. Справді, готувати вдома набагато легше й веселіше, ніж це здається на перший погляд. Та якщо ви зовсім новачок, запросіть друзів, які «на ти» з кухнею, і влаштуйте вечірку з елементами майстер-класу та опануванням нової цікавої страви. Далеко ходити не треба — цей номер Fresco сповнено новими ідеями і найкращі з них ви знайдете **в рецептах до цієї статті**.

2 Скористайтесь сезоном

Нині вже нікого не здивуєш полуницею у грудні чи помідорами у лютому — городину можна купувати свіжою майже цілий рік. Проте сезонні овочі й фрукти найсмачніші, найароматніші і точно корисніші за парникові, адже досягають природним шляхом. У великому місті стежити за календарем агроному буває складно. Тож ми підготували наочний посібник



актуальних осінніх продуктів — шукайте яскраві ілюстрації **на сторінці 11**.

3 Робіть зручні запаси

Запаси заморожених на зиму овочів і фруктів, ретельно підібрані «супові набори», складені в морозилку порційні соуси й бульйони — надійна стратегія раціонального використання часу і коштів. Що ще може для вас зберегти метод заморозки, читайте **на сторінці 16**.

4 Використовуйте залишки

Шеф-кухарів цінують, зокрема, за вміння максимально використовувати продукт. От простий приклад: шкоринки лимона, які залишилися після витискання соку для соусу, професіонал використає як цедру або приготує з них цукати. З яблука приготує начинку для пирога або гарнір, серцевину використає для компоту, очищену шкірку підсушить — такими чипсами смачно перекусити і зручно прикрасити готову страву. Подумайте, що можна використати на вашій кухні. Наприклад, черствий хліб можна перетворити на панірувальні сухарі (додайте до них сухі трави, гострий перець чи часник), зі скислого молока можна приготувати оладки, а з торішнього варення — соус або начинку для пирогів.

5 Складайте список покупок

Планування — корисна річ: складаючи меню на тиждень,



легше зробити харчування корисним і різноманітним та спробувати щось нове. Складіть список на папері чи в телефоні і дотримуйтеся його, щоб уникнути імпульсивних покупок. Обирайте в телефоні рецептурні додатки, які дозволять одразу перенести інгредієнти і їх кількість у шопінг-ліст.

6 Опануйте новими навичками

Ролики на Youtube, кулінарні телешоу чи реальні майстер-класи — обирайте будь-який прийнятний для вас спосіб отримувати від продуктів більше. Адже філе розібраних власноруч курки чи риби — це не лише привід для гордості, а ще й

непоганий спосіб вивільнити якусь суму грошей на інші потреби. Ті ж такі курячі стегна чи рибні стейки, вирізані самостійно, матимуть конкурентну ціну. А ще врахуйте бонусний суп з остову чи риб'ячих голів та хвостів — і вчитися буде ще приємніше та смачніше.

7 Використовуйте м'ясо як спецію

Замість великої кількості свіжого м'яса додавайте невелику кількість запашних ковбас чи інших м'ясних виробів. Насправді досить 75–100 г копченого бекону або чоризо, щоб надати спокусливого аромату плову, гороховому супу, стравам із сочевиці й квасолі. Цей

прийом годиться для приготування гречки, різото, яєшні й омлетів, макаронних виробів.

8 Слідкуйте за акціями

Зареєструйтеся в програмі лояльності супермаркетів, щоб скористатися вигідними пропозиціями на улюблені й делікатесні продукти. Слідкуйте за акціями та купуйте подвійну норму продуктів з тривалим терміном зберігання або ж такі, які можна заморожувати. Варто придивитися до великих упаковок. Такий «дрібний опт» може бути правильним і вигідним вкладенням грошей.

9 Перевірте кухонні шафи

Торішнє варення, консерви, запаси бакалії — хтосьна, які

ще скарби ховають найтемніші кутки комірчини і кухонних шаф. Інвентаризуйте все, що у вас є, і подумайте про страви, у яких ці стратегічні запаси можна використати.

10 Збирайте торти і десерти

Витрачати час і зусилля на приготування домашнього торта чи витрачати кошти на готовий виріб? Готові коржі й вафлі, тарталетки й корзиночки та домашній крем зі збитої сметани або вершків стане золотою серединою у цьому виборі. Прикрасити такий торт можна шматочками фруктів, ягодами, фігурним печивом, цукерками, а в середину додати джем або варення.



ЗАКУСКА З ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКУ

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 300 г замороженого зеленого горошку
- 150 г сиру
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки оливкової олії
- 1/2 пучка м'яти
- сіль

Для тостів:

- білий хліб
- часник
- олія (краще оливкова)

**Час приготування:**

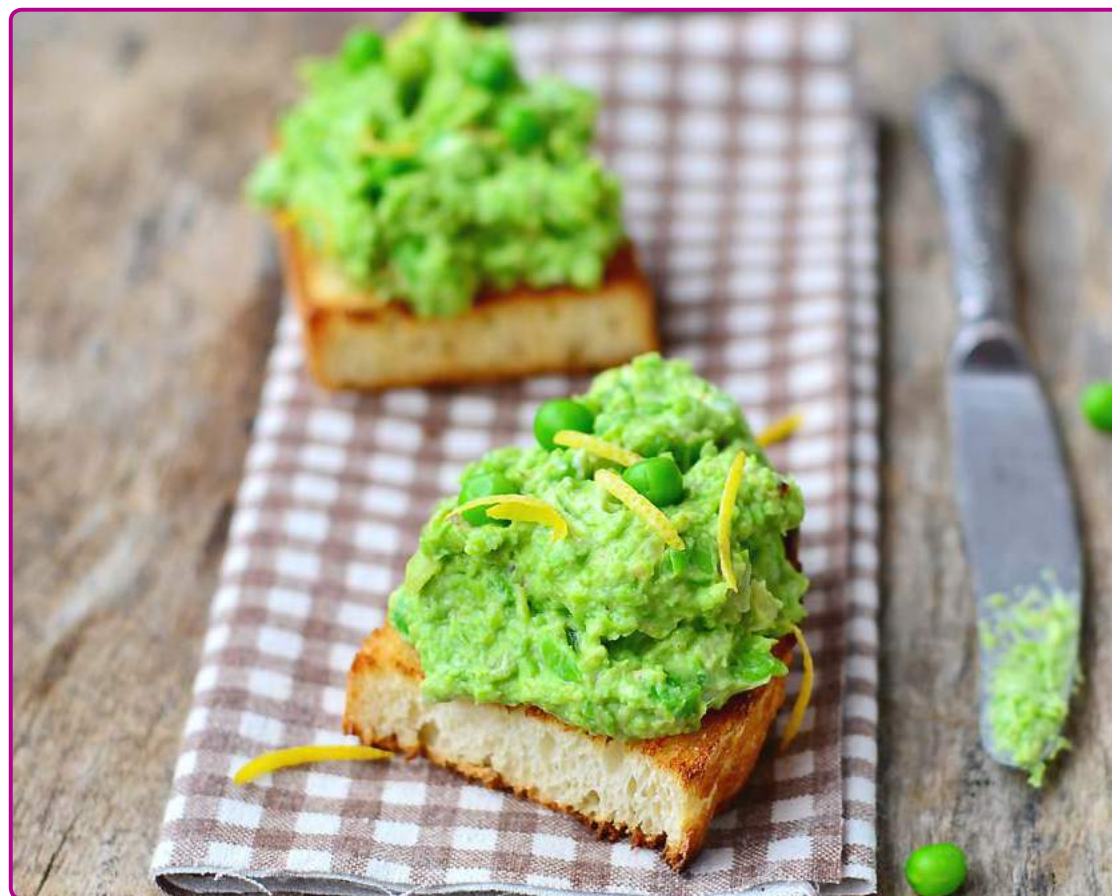
20 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб отримати ніжнішу текстуру, попередньо протріть сир крізь сито.



1. Горошок відварити у великій кількості підсоленої киплячої води протягом 3–4 хвилин. Відлити третину склянки горохового відвару. Горошок відкинути на друшляк і добре промити під струменем холодної води.

2. З лимона зняти цедру і дрібно посікти.

3. У чаші блендера з'єднати горох, гороховий відвар, листочки м'яти і пюриувати до однорідної консистенції.

4. У миску викласти горохове пюре, сир, додати оливкову олії, цедру й сік лимона. Добре перемішати і посолити.

5. Хліб нарізати скибочками завтовшки 7–10 мм, збризнути олією, підрум'янити в духовці. Натерти тости зубчиком часнику і викласти зверху приготовлену закуску.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ ШВИДКОЗАМОРОЖЕНИЙ



СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ, 5 % ЖИРУ



САЛАТ ІЗ ГРЕЧКИ З БРИНЗОЮ Й ЗАПЕЧЕНИМ ПЕРЦЕМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1,5 склянки гречки
- 4 солодких перці
- 1 червона цибулина
- 200 г бринзи
- нерафінована олія
- сушений орегано
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

15 хв. + 30 хв. на запікання перців

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб легше було знімати з перців шкурку, одразу після запікання покладіть їх у контейнер або пакет, герметично закрийте і залишіть на 10–15 хвилин.



1. Розігріти духовку до 200 °С. Перці помити, наколоти виделкою і запікати протягом 20–30 хвилин. Зняти шкурку, вичистити насіння і крупно нарізати.

2. Цибулину почистити, нарізати тонкими

півкільцями і збризнути лимонним соком.

3. Відварити гречку до готовності.

4. У теплу гречку додати порізану бринзу, печений перець, цибулю. Полити олією, приправити сіллю, перцем і орегано.

КРУПА ГРЕЧАНА ЯДРИЦЯ



ПРОВАНСЬКІ ТРАВИ



ГРЕЦЬКИЙ СУП АВГОЛЕМОНО

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- 2 л курячого бульйону
- 2/3 склянки довгозернистого рису
- 4 яйця
- 3 лимони
- сіль, чорний перець

Для подачі:

- петрушка

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Перед подачею покладіть у суп відварене куряче м'ясо.



1. Довести бульйон до кипіння, додати рис і варити до готовності рису близько 20 хвилин.

2. Витиснути з лимонів сік, яйця збити з лимонним соком. З каструлі з супом відли-

ти 1 склянку бульйону, влити його в яєчну суміш і добре перемішати.

3. Суміш влити назад у каструлю з супом і готувати ще 2 хвилини, постійно помішуючи. Подавати, притрусивши зеленню петрушки.

РИС ДОВГОЗЕРНИСТИЙ



ПЕРЕЦЬ ЧОРНИЙ ГОРОШКОМ



СУП ІЗ СОЧЕВИЦІ З КОВБАСКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 г ковбасок
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 1 невеликий корінь пастернаку (опційно)
- 1,5 склянки червоної сочевиці
- 2 ст. ложки томатної пасты
- 2 лаврові листки
- 1 л курячого бульйону
- олія
- сіль, мелений червоний перець
- петрушка для подачі

**Час приготування:**

25 хв. + 30 хв. на варіння

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Не додавайте ковбаски — і у вас вийде вегетаріанський варіант цього супу.



1. Цибулю, моркву і пастернак почистити, нарізати дрібними кубиками. Ковбаски порізати кружечками завтовшки 1 см.

2. У каструлі з товстим дном обсмажити на олії ковбаски до золотистого кольору, виїняти шумівкою і викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир.

3. Бульйон розігріти.

4. Покласти в каструлю цибулю, моркву й пастернак, обсмажити до прозорості цибулі. Додати попередньо промиту соче-

вицю і томатну пасту, добре перемішати і готувати 5 хвилин, періодично помішуючи.

5. Залити половиною бульйону, довести до кипіння, зменшити вогонь, додати лавровий лист. Варити 20–30 хвилин до готовності сочевиці, доливаючи порціями бульйон у міру розварювання сочевиці.

6. Додати ковбаски, готувати ще 2–3 хвилини, приправити сіллю й перцем. Накрити кришкою і дати настоятися 10–15 хвилин. Подавати, притрусивши дрібно посіченою петрушкою.

МИСЛИВСЬКІ КОВБАСКИ



ТОМАТНА ПАСТА



ГРАТЕН «ДОФІНУА»

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 700 г картоплі
- 300 мл молока
- 100 мл вершків жирністю 33 %
- 100 г напівтвердого сиру
- 2 зубчики часнику
- сіль, чорний перець
- мелений мускатний горіх

**Час приготування:**

20 хв. + 20 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Подавайте гратен як самостійну страву або як гарнір до риби чи м'яса.



1. Картоплю почистити і нарізати кружечками якомога тонше. Часник почистити і дрібно посікти.
2. Молоко й вершки довести до кипіння, додати часник, мускатний горіх і картоплю. Посолити і варити до напівготовності картоплі.
3. Форму для запікання змастити вершковим маслом, викласти шарами

нахлистом кружечки картоплі, залити молоком, у якому варилася картопля, так, щоб воно майже покривало верхній шар картоплі.

4. Духовку розігріти до 170 °С. Запекати протягом 20 хвилин, вийняти, приправити чорним перцем, притрусити тертим сиром і запікати далі до золотистої скоринки.

ВЕРШКИ, 15 % ЖИРУ



СИР «МААСДАМ»



ЧИЛІ КОН КАРНЕ

**Порцій:**

4–5 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 велика цибулина
- 2 морквини
- 500 г яловичого фаршу
- 3 зубчики часнику
- 1 червона солодка перчина
- 400 г помідорів у власному соку
- 2 перці чилі
- 2 ч. ложки солодкої паприки
- 500 мл курячого або м'ясного бульйону
- 400 г консервованої квасолі
- 200 г консервованої кукурудзи
- олія, сіль

**Час приготування:**

40 хв. + 60 хв. на запікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Спробуйте додати пікантності — покладіть у готову гарячу страву 25 г тертого чорного шоколаду і добре перемішайте, щоб шоколад розчинився.



1. Цибулю, моркву й солодкий перець почистити і нарізати середнім кубиком. Часник, перець чилі почистити і дрібно посікти.

2. У сковороді на олії обсмажити цибулю до прозорості. Додати моркву, солодкий перець і обсмажувати ще 6–7 хвилин.

3. У каструлі з товстим дном добре розігріти олію, обсмажити на ній фарш до золотистого кольору. Додати обсмажені

овочі, часник, перець чилі, паприку, добре перемішати і готувати на середньому вогні протягом 5 хвилин.

4. Додати помідори. Через 5 хвилин влити бульйон, довести до кипіння, зменшити вогонь до мінімуму і тушкувати 40–50 хвилин.

5. Додати консервовані квасолі й кукурудзу, посолити і залишити на малому вогні ще на 10 хвилин.

КВАСОЛЯ НІЖНА В БІЛОМУ СОУСІ



КУКУРУДЗА НІЖНА



СИРНИЙ ТОРТ



Порцій:
10 порцій



Інгредієнти:

- 150 мл молока
- 200 г цукру
- 400 г сиру
- 200 г сметани
- 20 г желатину
- 200 г печива «Марія»
- 100 г вершкового масла

Для декору:

- ягоди і фрукти



Час приготування:
40 хв. + 5 год. на застигання



Рівень складності:
простий



Порада:
Спробуйте додати ягоди в сирну масу або викладіть їх поверх пісочної бази, а потім залийте сирною масою.



1. Желатин замочити у 120 мл води до набрякання.

2. Печиво подрібнити блендером або вручну потовкти до пісочного стану. Розплавити вершкове масло і змішати з печивом.

3. Отриману масу викласти в круглу форму, щільно втрамбувати ложкою і поставити в холодильник.

4. Закип'ятити молоко з цукром, щоб

цукор розчинився, зняти з вогню, додати желатин і добре перемішати до повного розчинення желатину.

5. У чашу блендера вилити молочну суміш, додати сир і сметану і пюриувати в однорідну масу.

6. Викласти масу на пісочну базу і поставити в холодильник на 4–5 годин до застигання. Перед подачею прикрасити ягодами й фруктами.

ПЕЧИВО «МАРІЯ»



СМЕТАНА, 20 % ЖИРУ





СМАЧНО ПО-УКРАЇНСЬКИ: ДЕРУНИ



Ми починаємо нову рубрику «Смачно по-українськи», присвячену нашим рецептам. Історія рідної кухні, її регіональні варіанти і секрети приготування національних страв усім стануть у нагоді, адже навіть перевірені роками домашні рецепти можна безкінечно вдосконалювати. Відкривають рубрику деруни — скромні картопляні оладки з хрумкою скоринкою. Ця страва є в більшості європейських національних кухонь, але українські деруни не переплутаєш — звісно, вони ж найсмачніші у світі!



Існує думка, що в українську кухню деруни прийшли з білоруської, куди, своєю чергою, потрапили як творчо перероблені єврейські латкес не так давно — лише наприкінці XIX століття. За іншою версією, деруни й інші страви з картоплі почали поширюватися на добрих сто років раніше.

Хай там як, а деруни надзвичайно популярні в Україні, особливо у північних і західних регіонах.

Якщо вам запропонують терчаники, тертюхи, драчаники, кизлики, ґуглі, кремзлики чи навіть гейзебубели — будьте певні, це все деруни

Познайомитися з усіма різновидами цієї страви можна на міжнародному фестивалі в Коростені на Житомирщині, який проходить щороку у вересні. Можна підзарядитися ідеями у чехів, які смажать свої брамборачки у фритюрі, запозичити у євреїв латкес із великою кількістю яєць і тертою мацою, спробувати відварені після смаження литовські цепеліні з м'ясною начинкою, посмакувати шведськими рагмунк або швейцарськими рьості.

Єдине, що треба для приготування дерунів, — це терта картопля. Все інше додається згідно з традиціями родини чи регіону і передається з покоління в покоління. Це можуть бути яйця,

терта цибуля, борошно, часник, сіль, різноманітні начинки й додатки.

Приготування дерунів починається з тертя почищеної картоплі.

Натерті на дрібній тертці деруни вийдуть ніжнішими, а у крупно натертих буде хрумка скоринка

Наступний крок — злити зайву рідину, далі можна додати сире яйце і терту цибулю. Іноді її замінюють кількома краплями лимонного соку чи оцту — щоб картопля не потемніла. Масу, всипавши потроху борошна, доводять до консистенції сметани і смажать деруни на олії або смальці.

Подавати деруни можна не тільки зі сметаною — на столі цілком доречно будуть ряжанка, сир, шкварки. За традиційним рецептом можна подавати білий сметанный соус із підсмаженою цибулею і грибами, заправлений борошном.

Ще готові деруни без начинки запікають у горщику під сметаною

Деруни можуть стати окрасою і святкового столу: золотава хрумка скоринка й ніжна серцевина чудово поєднуються з червоною ікрою і слабосоленою рибою.

ДЕРУНИ З ГРИБНИМ СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 кг картоплі
 - 1 цибулина
 - 1 яйце
 - 2 ст. ложки борошна
 - олія
 - сіль, чорний перець
- Для соусу:**
- 200 г печериць або глив
 - 1 невелика цибулина
 - 200 г сметани
 - 1 зубчик часнику

**Час приготування:**

60 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Щоб у дерунів була золотиста скоринка, додайте в тісто 1 ст. ложку холодного молока.



1. Для соусу почистити цибулю, часник і гриби, якщо у вас печериці. Цибулю й гриби порізати середнім кубиком, часник дрібно посікти.

2. На олії обсмажити до прозорості цибулю, додати гриби і смажити до золотистого кольору.

3. Додати сметану й часник, готувати на невеликому вогні 4–5 хвилин, постійно помішуючи. Приправити соус сіллю й чорним

перцем.

4. Картоплю й цибулю почистити, натерти на дрібній тертці і добре відтиснути зайву рідину. Посолити, поперчити, додати яйце й борошно, добре перемішати в однорідну масу.

5. У сковороді розігріти олію, ложкою викладати деруни і обсмажувати з обох боків до золотистої скоринки. Подавати одразу з грибним соусом.

ОЛІЯ РАФІНОВАНА



СІЛЬ МОРСЬКА



ДЕРУНИ З СИРНОЮ НАЧИНКОЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 кг картоплі
- 200 г сиру
- 100 г сметани
- 4–5 гілочок кропу
- 3–4 пера зеленої цибулі
- 1 зубчик часнику
- 3–4 редиски (опційно)
- 2 ст. ложки оливкової олії (опційно)
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Смажити деруни треба негайно після того, як приготували картопляну масу, інакше вона потемніє.



1. Змішати сир, сметану, оливкову олію, дрібно порізану зелень і посічений часник. Приправити сіллю й перцем.

2. Картоплю почистити, натерти на великій тертці, відтиснути зайву рідину і посолити.

3. У сковороді розігріти олію, ложкою викладати деруни на невеликій відстані

один від одного і добре приплюснути їх лопаткою. Обсмажувати з обох боків до золотистої скоринки.

4. На тарілку покласти дерун, зверху викласти шар сирної маси і шар тонко нарізаної редиски, накрити другим деруном, прикрасити зеленню.

СМЕТАНА, 15 % ЖИРУ



СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ ЗЕРНИСТИЙ З ВЕРШКАМИ





ЗАМОРОЖЕНИЙ РЕЗЕРВ

Запашні літні страви тішитимуть яскравим смаком і взимку, якщо замість звичної консервації довірити запаси морозилці. До речі, холод стане у нагоді і в щоденному житті: з домашніми заготовками ви за лічені хвилини приготуєте гарячу вечерю навіть у найзаклопотаніші дні

Стратегічний запас

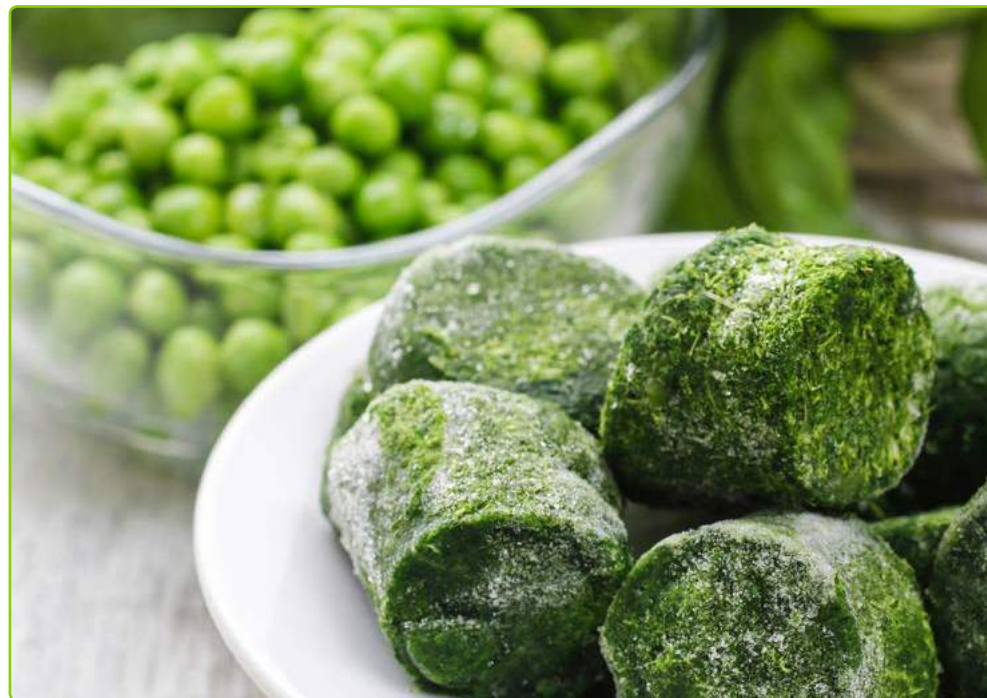
Нині більшість овочів і фруктів доступні свіжими майже цілорічно, але сезонні однаково найкрасивіші, навіть заморожені. Адже вони набирають смаку й аромату природним шляхом, без стимуляторів росту, тому і вітамінів містять більше, і смакують краще. Крім того, це ще й просто вигідно.

Секрет вдалих овочевих заморожок — правильно підготувати продукти. Для початку треба вибрати стиглі, але не поспуті, продукти, добре їх промити і почистити.

Щоб не пошкодити зелень і ягоди, їх краще не промивати під проточною водою, а трічі «замочити» на кілька хвилин у мисці з холодною водою

Ніжну цвітну капусту, броколі, болгарський перець можна складати на зберігання, просто промивши і обсушивши. А от кабачок, моркву, зелений горошок і стручкову квасолю, так само як кукурудзу, краще попередньо відварити протягом 2–6 хвилин залежно від твердості.

Баклажани перед заморожуванням варто приготувати повністю — запекти і зробити пюре або ж складати в морозилку обсмажені шматочки. З помідорів краще приготувати пюре, трохи його уваривши з перцем, часником і травами, і зберігати його порційними кубиками. Вони знадобляться для



соусів, рагу, домашнього чилі.

Зручно одразу готувати овочеві суміші в порційних пакетах: їх потім можна класти в супи й рагу, використовувати як гарнір чи додати пару ложок суміші до відварного рису абошо. Популярна, наприклад, суміш зі спаржевої квасолі, броколі, нарізаних кубиками моркви і болгарського перцю з горошком. Можна також заморозити універсальний «мексиканський коктейль» зі шматочків солодкого перцю, стебла селери, кукурудзи та, за бажанням, кубиків гострого перцю.

Ароматні трави — найпростіший спосіб надати страві літнього смаку. Для зручності їх можна подрібнити і заморожувати у невеликих пакетиках (до 200 г у порції), старанно випустивши повітря й міцно закривши — тоді вийде зручна «суха» заморозка для рагу й супів.

Шпинат, щавель, зелену цибулю, петрушку, кріп і базилік можна використати для приготування «смагдових кубиків»

Трави перед заморожуванням слід подрібнити в блендері зі 100 г оливкової олії, отриману пасту розкласти у формочки для льоду. Через добу «кубики» в морозилці можна перекласти у пакет для зберігання. Ідеально для гарячих страв, супів, овочевих пюре — достатньо додати 1–2 кубики за 2–3 хвилини до кінця приготування.



Оливкову олію можна замінити міцним бульйоном.

Фрукти і ягоди краще заморожувати на дошці або пергаменті, розклавши в один шар, цілими, порізаними на шматочки або половинки. Через добу їх можна скласти в пакети на зберігання. Або можна заморозити у вигляді пюре в контейнерах, пластикових пляшках чи пакетах.

Що сьогодні на вечерю?

Заморожування напівфабрикатів чи майже готових страв — звичайна практика у великих ресторанах.

Навіть імениті шеф-кухарі користуються секретами заморожування, щоб швидко подати запашну страву на стіл гостя

Удома доведеться витратити 2–3 години на кухні у вихідний, зате цілий тиждень у вас на вечері і обіди будуть свіжі страви за лічені хвилини. Отже, що можна заморожувати, крім пельменів і котлет?

Млинці, вафлі, французькі тости можна приготувати заздалегідь і потім розігрівати, додаючи начинки й топінги. Так само добре заморожувати вже готові пироги та хліб — вони будуть свіжими і смачними, якщо розігріти їх у мікрохвильовці чи духовці, поставивши поруч на тарілку чашку з водою.

Чудово переносять заморозку бульйони, крем-супи, соуси. У морозилку можна сміливо відправляти заготовки для котлет, фрикадельок, фаршированого перцю. Нарізане й замариноване м'ясо приготується за лічені хвилини, так само як заморожені м'ясні рулети з грибною чи горіховою начинкою, рибні палички зі шматків риби в паніровці з сухарів і яйця. Приготовлену на вихідних лаза-

ню, рагу чи запіканку теж можна розділити на порційні шматки і перекласти частину в морозилку. Голубці, сирники, «їжачки» з рисом, заздалегідь відварене куряче філе чи телятина для салатів — варіантів безліч, варто тільки почати користуватися можливостями вашої морозилки.

Правила заморожування

Складаючи на зберігання великі об'єми продуктів, треба зважати, що за добу в морозилку можна додавати не більше як 1 кілограм їжі на 8 літрів об'єму. Більша кількість може викликати зміни температури і спричинити псування продуктів.

Перед заморожуванням приготвлені продукти слід охолодити

Спеціальні контейнери з щільною кришкою або зручні пакети з застібкою допоможуть зберегти колір і текстуру продуктів. Стануть у нагоді і формочки для льо-





ду — для зберігання бульйонів, соусів та зелені. Намагайтеся одразу формувати порційні брикети — це допоможе зекономити місце в морозилці і спростить використання.

Обережне розморожування

Існує три способи безпечно розморожувати продукти: у холодильнику, у холодній воді (за умови щільного пакування) та у мікрохвильовій пічці. Відтавання при кімнатній температурі вважають не таким корисним, але цілком безпечним, якщо не виймати продукти з герметичної упаковки. При такому способі розморожування слід пам'ятати про темпе-

ратуру в приміщенні — вона не повинна перевищувати +24 °С.

М'ясо, так само як рибу і фарш, слід розморожувати на нижній полиці холодильника: на 1 кг потрібно приблизно 12 годин

Рибу не обов'язково розморожувати повністю — так вона краще збереже соковитість і форму.

Напівфабрикати з м'яса й риби можна готувати без розморожування, просто починати на тихому вогні, поступово збільшуючи температуру. Ягоди, фрукти, овочі можна одразу додавати до страв,

які готуєте. А от зелень, кубики з соусів і бульйонів узагалі не треба розморожувати.

Більшість овочів і ягід зберігають корисні властивості десь півроку, якщо заморожувати їх великими шматками і без попереднього приготування. Готові страви зберігаються у морозилці 1–2 місяці. Щоб точно знати термін придатності домашніх заморозок, не забувайте маркувати їх стікера-

ми чи іншим способом і вказуйте дату заморожування.

Не варто розморожувати продукти під гарячою водою — від цього овочі розм'якають і втрачають вітаміни, які в них збереглися

І в жодному разі не можна повторно заморожувати продукти — це просто небезпечно.



КРЕМ-СУП ІЗ ГАРБУЗА



Порцій:
5–6 порцій



Інгредієнти:

- 800 г гарбуза
- 2 середні морквини
- 2 цибулини порей
- 3 зубчики часнику
- 2 склянки курячого або овочевого бульйону
- 1 склянка вершків
- вершкове масло
- оливкова олія
- сіль, чорний перець
- петрушка



Час приготування:
40 хв.



Рівень складності:
простий



Порада:
Подавайте з сухариками або притрусіть смаженим гарбузовим насінням.



1. Порей нарізати кружальцями. Гарбуз, моркву, часник почистити і крупно порізати.

2. У каструлі з товстим дном на суміші оливкової олії і вершкового масла обсмажити порей протягом 4–5 хвилин. Додати гарбуз, моркву й часник, смажити ще 3–4 хвилини, періодично помішуючи. Додати бульйон і варити 10–15 хвилин до готовності гарбуза й моркви.

3. Пюриувати суп блендером, розкласати по контейнерах і заморозити.

4. Розморозити суп у холодильнику або при кімнатній температурі. Розігріти в каструлі, додати вершки, довести до кипіння, приправити сіллю й перцем. Додати посічену петрушку

МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ



СУХАРИКИ ЗІ СМАКОМ СМЕТАНИ З ЗЕЛЕННЮ



АНГЛІЙСЬКИЙ ПИРІГ ІЗ КУРКОЮ

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 6 курячих стегенець
- 2 цибулини
- 2 морквини
- 2 склянки замороженого горошку
- 50 г вершкового масла
- 1 склянка курячого бульйону
- 1 склянка вершків жирністю 15 %
- 3 ст. ложки борошна
- 1 ст. ложка сушеного орегано
- 500 г листкового тіста
- 2 жовтки
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

40 хв. + 70 хв. на розморожування і запікання

**Рівень складності:**

середній



1. Курячі стегенця запекти в духовці при 200 °С протягом 15–20 хвилин до готовності. Вийняти з духовки, охолодити, зняти шкіру, видалити кістки і нарізати м'ясо середнім кубиком.

2. Тим часом почистити цибулю і моркву, порізати їх дрібним кубиком.

3. У каструлі з товстим дном або глибокій сковорідці розплавити вершкове масло, обсмажити цибулю до прозорості. Додати моркву і смажити ще 3–4 хвилини. Додати борошно і добре перемішати.

4. Порціями вливати бульйон і вершки, щоразу добре перемішуючи. Додати орегано, горошок, курку і готувати, доки

соус загустіє. Приправити сіллю й перцем, охолодити до кімнатної температури.

5. Викласти начинку в одноразові контейнери для запікання з фольги, зверху накрити тістом і защипати краї. Обгорнути харчовою плівкою і поставити в морозилку.

6. Дістати з морозилки і залишити на 30 хвилин при кімнатній температурі. Зняти плівку, змастити тісто жовтком і зробити в ньому кілька надрізів або проткнути виделкою.

7. Духовку розігріти до 180 °С. Пиріг випікати 20 хвилин, потім притрусити тертим сиром і запікати до золотистої скоринки.

ТІСТО ПРІСНЕ ЛИСТКОВЕ



СИР «ГАУДА»



КАРТОПЛЯНО-МОРКВЯНІ ГАЛУШКИ



Порцій:
4–6 порцій



Інгредієнти:

- 1 кг картоплі
- 3 середні морквини
- 2 яєчних жовтки
- 1/2 склянки борошна
- сіль



Час приготування:
30 хв. + 1 год. на запікання



Рівень складності:
простий



Порада:
Подавайте з вершковим або томатним соусом, притрусивши тертим сиром, або з соусом песто. Галушки можна додавати в бульйони і готові супи.



1. Духовку розігріти до 200 °С. Картоплю вимити, обсушити паперовим рушником, наколоти виделкою і запікати до готовності близько 1 години.

2. Моркву почистити, нарізати кружальцями завтовшки 5 мм. Скласти в каструлю і залити водою так, щоб вона ледь покрила моркву. Варити 15–20 хвилин до м'якості моркви і пюриувати її в блендері.

3. Картоплю трохи остудити, очистити від шкірки і ретельно розім'яти. Додати морквяне пюре, жовтки, посолити і добре перемішати. Додаючи порціями борошно, вимісити тісто.

4. Притрусити робочу поверхню борошном. Розділити тісто на 4–5 частин, розкачати з нього ковбаски завтовшки 1 см,

нарізати їх упоперек на шматочки завдовжки 2 см. Із шматочків сформувати кульки. Провести кулькою по внутрішньому боці виделки, злегка притискаючи великим пальцем.

5. Плaskу поверхню накрити харчовою плівкою, розкласти галушки одним шаром на невеликій відстані одна від одної і заморозити протягом 24 годин. Потім скласти галушки в контейнери або пакети з застібною і повернути в морозилку.

6. Дістати галушки з морозилки, відварити у великій кількості киплячої підсоленої води. Після того як галушки спливають нагору, готувати ще 1–2 хвилини. Шумівкою дістати галушки з каструлі і розкласти по тарілках.

СОУС ПЕСТО З ТОМАТАМИ



ПЛІВКА ДЛЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



ФЕТУЧІНІ БОЛОНЬЄЗЕ



Порцій:

5–6 порцій



Інгредієнти:

- 300 г фаршу з яловичини
- 200 г фаршу зі свинини
- 1 цибулина
- 1 морквина
- 1 стебло селери
- 3 зубчики часнику
- 1/2 склянки червоного вина
- 2 ст. ложки томатної пасты
- 500 г помідорів у власному соку
- 2 гілочки розмарину
- 3–4 гілочки тим'яну
- 400 г фетучині
- олія

Для подачі:

- пармезан (опційно)
- листочки базиліка



Час приготування:

30 хв. + 90 хв. на тушкування



Рівень складності:

середній



Порада:

Болоньєзе можна використовувати не тільки як соус до пасты різних форм, а і як начинку для лазаньї.



1. Цибулину, морквину і стебло селери почистити, нарізати дрібним кубиком.

Часник почистити і подрібнити.

2. У каструлі з товстим дном або в глибокій сковороді розігріти олію, висипати цибулю, моркву й селеру і обсмажити до прозорості цибулі.

3. Викласти фарш і смажити до золотистого кольору. Додати томатну пасту, добре перемішати. Влити вино і готувати 3–4 хвилини.

4. Додати помідори у власному соку, часник, розмарин і тим'ян, посолити і поперчити. Довести до кипіння, зменши-

ти вогонь до мінімуму і тушкувати 1–1,5 години.

5. Вийняти з соусу гілочки тим'яну й розмарину, розкласти його в контейнери, охолодити і заморозити.

6. Перед подачею соус розморозити в холодильнику або при кімнатній температурі і розігріти.

7. У великій кількості киплячої підсоленої води відварити фетучині й відкинути на друшляк.

8. Розкласти фетучині по тарілках, зверху викласти соус, притрусити тертим пармезаном і прикрасити базиліком.

ПАСТА ФЕТУЧІНІ



ТОМАТИ РІЗАНИ ШМАТОЧКАМИ



ЛАЗАНЬЯ З ОВОЧАМИ І ГРИБАМИ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 300 г листів лазаньї
- 3 солодких перці
- 2 баклажани
- 1 цибулина
- 300 г печериць
- 400 г помідорів у власному соку
- 1 ст. ложка італійських трав
- 1/2 пучка базилика
- 150 г моцарели
- олія
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

30 хв. + 35 хв. на запікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Для яскравішого смаку притрусіть овочеві шари тертим пармезаном.



1. У печериць видалити ніжки, почистити і нарізати тонкими пластинами. Обсмажити печериці на олії до золотистого кольору, викласти на паперові рушники, щоб стік зайвий жир.

2. Баклажани нарізати середнім кубиком і залити холодною підсолоною водою. Перець почистити і нарізати півкільцями, цибулю почистити і нарізати кубиками.

3. У глибокій сковороді обсмажити цибулю до прозорості, додати перець і готувати 3–4 хвилини. З баклажанів злити воду, викласти їх у сковороду і смажити ще 4–5 хвилини. Додати італійські трави, влити помідори і тушкувати на повільному вогні 10–15 хвилини.

4. Листи лазаньї невеликими порціями

відварити в киплячій підсоленій воді протягом 2–3 хвилин, перекласти у каструлю з великою кількістю холодної води.

5. В овочі додати дрібно посічені часник і листочки базилика, приправити сіллю й перцем.

6. У прямокутну форму для запікання викласти листи лазаньї, шар овочів, шар грибів. Повторити процес двічі-тричі.

7. Духовку розігріти до 180 °С. Лазанью запікати 10–15 хвилин, охолодити, розрізати на порції й заморозити.

8. Розморозити лазанью при кімнатній температурі, викласти на деко. Моцарелу нарізати кружальцями, викласти на лазанью, готувати в духовці при 160 °С протягом 15–20 хвилин.

ЛИСТИ ДЛЯ ЛАЗАНЬЇ



ТРАВИ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ



МОРКВЯНІ КЕКСИ

**Порцій:**

6 порцій

**Інгредієнти:**

- 200 г моркви
- 100 г борошна
- 80 г фундука
- 60 г консервованих ананасів
- 60 г в'яленої журавлини
- 40 г вершкового масла
- 30 г олії
- 100 г цукру
- 1/4 ч. ложки соди
- 1/4 ч. ложки розпушувача
- 1 лимон

**Час приготування:**

20 хв. + 40 хв. на випікання

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Перед подачею змастіть кекси улюбленим джемом.



1. Моркву почистити і натерти на дрібній тертці. Фундук підсушити на сковороді, почистити від шкурки і подрібнити. Ананас обсушити паперовим рушником і нарізати дрібним кубиком. З лимона зняти цедру і подрібнити її.

2. З'єднати підготовлені інгредієнти, додати журавлину, цукор, розм'якшене вершкове масло, олію, 2 ст. ложки лимонного соку і добре вимісити до однорідної маси.

3. Борошно просіяти разом із содою і

розпушувачем. Порціями всипаючи борошно, замісити тісто.

4. Духовку розігріти до 180 °С. Розкласти тісто по формочках і випікати кекси 40 хвилин. Вийняти з духовки, дати кілька хвилин охолонути, перекласти на решітку й остаточно охолодити.

5. Цей десерт чудово переносить заморозку в готовому вигляді. Перед подачею десерт слід розморозити при кімнатній температурі або розігріти в мікрохвильовій печі.

ФОРМА СИЛІКОНОВА



ВАРЕННЯ З ОЖИНИ



ВМИКАЙ ГОЛОВУ

Розумно спланований раціон, у якому достатньо корисних для мозку продуктів, допоможе покращити пам'ять і реакцію, стати зосередженими й зібраними. А це особливо важливо восени, коли розумові навантаження невпинно зростають. Чим підживити мозок, щоб діти краще вчилися, а дорослі продуктивніше працювали?





І жа для розуму — це не тільки роздуми, філософські розмови, математика і наукові книжки. Під час інтенсивної розумової діяльності мозку вкрай потрібні певні корисні речовини, щоб підтримувати активність і ясне, чітке мислення.

Адже наш «головний комп'ютер» використовує майже 20 % енергії, яка надходить з їжею

Нагодувати сіру речовину

Те, що мозок живиться лише глюкозою, — один із найбільших харчових міфів.

Суперпаливо для розуму — жири, які збільшують кількість клітин для швидкої обробки інформації

Авокадо, оливки й горіхи, льняна й оливкова олія холодного пресового віджиму, риба холодних морів на зразок червоної риби мають увійти

до щоденного раціону як джерело ненасичених жирних кислот Омега-3. Так само як м'ясо дорослих тварин — яловичина чи баранина, яйця і твердий сир потрібні для будівництва нових клітин мозку.

Смородина і чорниці запобігають забудькуватості, допомагають сконцентруватися на деталях.

Гарбузове і соняшникове насіння, мигдаль у щоденному раціоні збільшують здатність аналізувати і запам'ятовувати

Зелені салати, стебла селери, капуста всіх видів — від брюссельської до пекінської, шпинат теж

сприяють розумовій активності та закладають основу для ясної свідомості у старшому віці.

Збільшують пізнавальні функції мозку страви з куркумою. Ця приправа, яка добре пасує стравам із птиці, має протизапальну й антиоксидантну дію, добре впливає не лише на «сіру речовину», а й на організм загалом.

Глюкоза теж потрібна мозку, а цільнозерновий хліб, макаронні вироби й крупи — її найкраще джерело. Натомість цукерки, шоколад, тістечка викликають нетривалий ефект, і швидкий приплив енергії змінить ще більша апатія.

Якщо під час занять чи роботи захотілося попоїсти, відмовтеся від цукерок і чипсів. Краще зроби-



ти повноцінну перерву та як слід поживитися.

Корисним для мозку й фігури перекусом стануть фрукти, шматочок сиру, несолені горішки, йогурт або щойно приготовлений молочний коктейль

**Важливий день:
підживлюємо мозок**

Завтра треба бути на висоті — блискуче скласти іспит чи провести напружені переговори? Готуватися слід заздалегідь і теж за допомогою їжі. Починати краще звечора, скажімо, піджи-

вити мозок легкозасвоюваними білками, які забезпечать швидке мислення, відчуття впевненості і проактивну позицію. Індиче філе і яловичина — чудове джерело не лише протеїнів, а й заліза, яке допомагає насичувати тканини мозку киснем і позбавляє млявості. Корисним буде також вітамін С, який підживлює і підвищує працездатність: цитрусові, шипшина, обліпіха, свіжа зелень повинні з'являтися на тарілці регулярно.

Найкраща вечора перед великим днем — яловичина або лосось і велика порція листового салату з оливковою олією



Сніданок у день Х потребує особливої уваги: знадобляться продукти, багаті на білок, клітковину і вітаміни групи В. Яйця, нежирний сир, горіхи, сухофрукти та каші з цільного зерна повинні стати його основою.

Розбудити розум

Від кави й інших збуджувальних напоїв краще відмовитися. Вони пришвидшують серцебиття, порушують нормальний режим відпочинку, збуджують нервову систему і тому тільки збільшують хвилювання. Напередодні складного дня краще добре виспатися. У нагоді стане трав'яний чай із заспокійливим ефектом — з м'ятою, чабре-

цем, ромашкою або липою. Якщо все-таки треба зберігати ясний розум якнайдовше, краще обрати багаті на вітамін С і фруктозу свіжоприготовані соки.

Апельсиновий чи грейпфрутовий фреш із дрібкою імбиру збадьорять краще за звичну каву

Ще причиною втоми і зниження концентрації часто буває зневоднення. Склянка чистої води поверне ясне мислення і допоможе тримати увагу протягом дня, якщо постійно поповнювати запаси води в організмі.



РОЛИ З ЛАВАША З АВОКАДО Й ТУНЦЕМ



Порцій:
2–3 порції



Інгредієнти:

- 1 авокадо
- 1/2 невеликої червоної цибулини
- 1 огірок
- 160 г консервованого тунця у власному соку
- 1–2 ст. ложки майонезу
- 1 ст. ложка лимонного соку
- 5–6 листків салату
- тонкий лаваш



Час приготування:
20 хв. + 30 хв. на охолодження



Рівень складності:
простий



Порада:

Замініть майонез натуральним йогуртом, приправте його сіллю, перцем і лимонним соком.



1. З тунця злити рідину, розім'яти його виделкою, додати дрібно посічену цибулю, заправити майонезом.

2. Авокадо розрізати навпіл, видалити кісточку і почистити. Огірок і авокадо нарізати дрібною соломкою, змішати і додати лимонний сік.

3. Листя салату руками порвати на невеликі шматочки.

ликі шматочки.

4. На лист лаваша викласти по всій довжині смужку тунця, смужку авокадо й огірка, смужку салатного листа і скрутити рол.

5. Щільно загорнути рол у харчову плівку і покласти в холодильник на 30 хвилин. Перед подачею нарізати порціями.

ТУНЕЦЬ ШМАТОЧКАМИ У ВЛАСНОМУ СОКУ



МАЙОНЕЗ «НІЖНИЙ»



ФІЛЕ ЛОСОСЯ В МЕДОВІЙ ГЛАЗУРІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 800 г філе лосося
- 70 мл соєвого соусу
- 2 ст. ложки меду
- 2 ст. ложки олії
- 1 апельсин
- 1/2 лимона
- 1 ч. ложка меленого імбиру
- 1 ч. ложка гранульованого часнику
- рожевий перець

Для подачі:

- листя салату
- помідори
- оливкова олія
- лимон
- сіль

**Час приготування:**

20 хв. + 20 хв. на маринування

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Перш ніж викласти лосося на сковороду, обсушіть філе паперовими рушниками.



1. Змішати соєвий соус, мед, олію, сік апельсина й лимона, мелений імбир і гранульований часник.

2. Філе лосося розрізати на порції, залити підготовленим маринадом і залишити маринуватися на 20 хвилин при кімнатній температурі.

3. На сковороді обсмажити лосося до

золотистого кольору, дець по 5–7 хвилин з кожного боку.

4. На тарілку викласти філе лосося, салатне листя і нарізані помідори. Збризнути все соком лимона. Лосось приправити меленим рожевим перцем. Салатне листя й помідори посолити і збризнути оливковою олією.

СОНЯШНИКОВИЙ МЕД



ЧАСНИК ГРАНУЛЬОВАНИЙ



ТЕРРИН ІЗ ЯЛОВИЧНИНИ З ЧОРНОСЛИВОМ І ФІСТАШКАМИ



Порцій:

8–10 порцій



Інгредієнти:

- 1 кг яловичого фаршу
- 100 г бекону
- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 5–6 шт. чорносливу
- 60 г фісташок
- 5–6 гілочок петрушки
- 50 мл бренді
- 4–5 гілочок тим'яну
- 3–4 лаврові листки
- олія
- сіль, чорний перець



Час приготування:

30 хв. + 80 хв. на запікання + 24 год.
на охолодження



Рівень складності:

середній



Порада:

Щоб дістати террин, проведіть гострим ножом уздовж бортів форми.



1. Цибулю й часник почистити і дрібно посікти, фісташки почистити й подрібнити, чорнослив розрізати навпіл, видалити кісточку, листя петрушки посікти.

2. Цибулю обсмажити на олії до прозорості. Додати часник і коньяк і готувати 1 хвилину. Зняти з вогню, охолодити.

3. У прямокутну форму для запікання з високими бортами покласти гілочки тим'яну і лавровий лист. Форму вистелити смужками бекону так, щоб їхні кінці звисали з бортів.

4. Змішати фарш, обсмажену цибулю з

часником, фісташки, петрушку. Приправити сіллю й перцем.

5. Викласти у форму половину приготовленої маси, потім чорнослив і решту фаршу. Добре втрамбувати, загорнути кінці бекону і накрити террин фольгою.

6. Духовку розігріти до 180 °С. Форму з террином поставити у сковороду або на деко з високими бортами, налити гарячої води так, щоб вона по висоті доходила до половини форми. Запікати 80 хвилин, потім охолодити і поставити на 24 години в холодильник.

ЧОРНОСЛИВ



ЛАВРОВИЙ ЛИСТ



РУЛЕТ З ІНДИЧКИ ЗІ ШПИНАТОМ І ФЕТОЮ

**Порцій:**

6–8 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 філе індички
- 1 невелика цибулина
- 150 г шпинату
- 100 г сиру фета
- 1 зубчик часнику
- 1 яєчний білок
- 1 ст. ложка хлібних крихт
- 1 ч. ложка сушеного орегано
- олія
- сіль, білий перець

**Час приготування:**

20 хв. + 30 хв. на запікання

**Рівень складності:**

середній

**Порада:**

Перш ніж відбивати м'ясо, покладіть його між двома шарами харчової плівки. Розмір плівки має бути в півтори рази більший за шматок м'яса.



1. Цибулю дрібно посікти і обсмажити до прозорості.

2. У великій каструлі з 2 ложками води припустити шпинат протягом 2–3 хвилин до м'якості, трохи охолодити і добре відтиснути.

3. У чашу блендера скласти цибулю, шпинат, фету, хлібні крихти, яєчний білок, часник, орегано, приправити сіллю й перцем і пюриувати в однорідну масу.

4. Індиче філе розрізати вздовж з

довгого боку, ледь не доходячи до кінця, і розкрити, наче книжку. Відбити м'ясо до товщини 2–3 мм, посолити й поперчити.

5. Рівним шаром викласти підготовлену начинку на філе, відступаючи 1 см від країв. Скрутити рулет і щільно обв'язати кулінарною ниткою.

6. Сковороду з олією добре розігріти і обсмажити рулет з усіх боків. Перекласти на деко і 20–30 хвилин запікати в духовці при температурі 170 °С.

СИР ФЕТА



ПЕРЕЦЬ БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



СТІР-ФРАЙ З БРОКОЛІ Й АРАХІСОМ

**Порцій:**

2 порції

**Інгредієнти:**

- 1 невелика цибулина
- 1 морквина
- 300 г броколі
- 1/2 манго (опційно)
- 70 г арахісу
- 1 зубчик часнику
- 3–4 ст. ложки соєвого соусу
- 1/2 перцю чилі
- 5–6 гілочок кінзи
- олія

**Час приготування:**

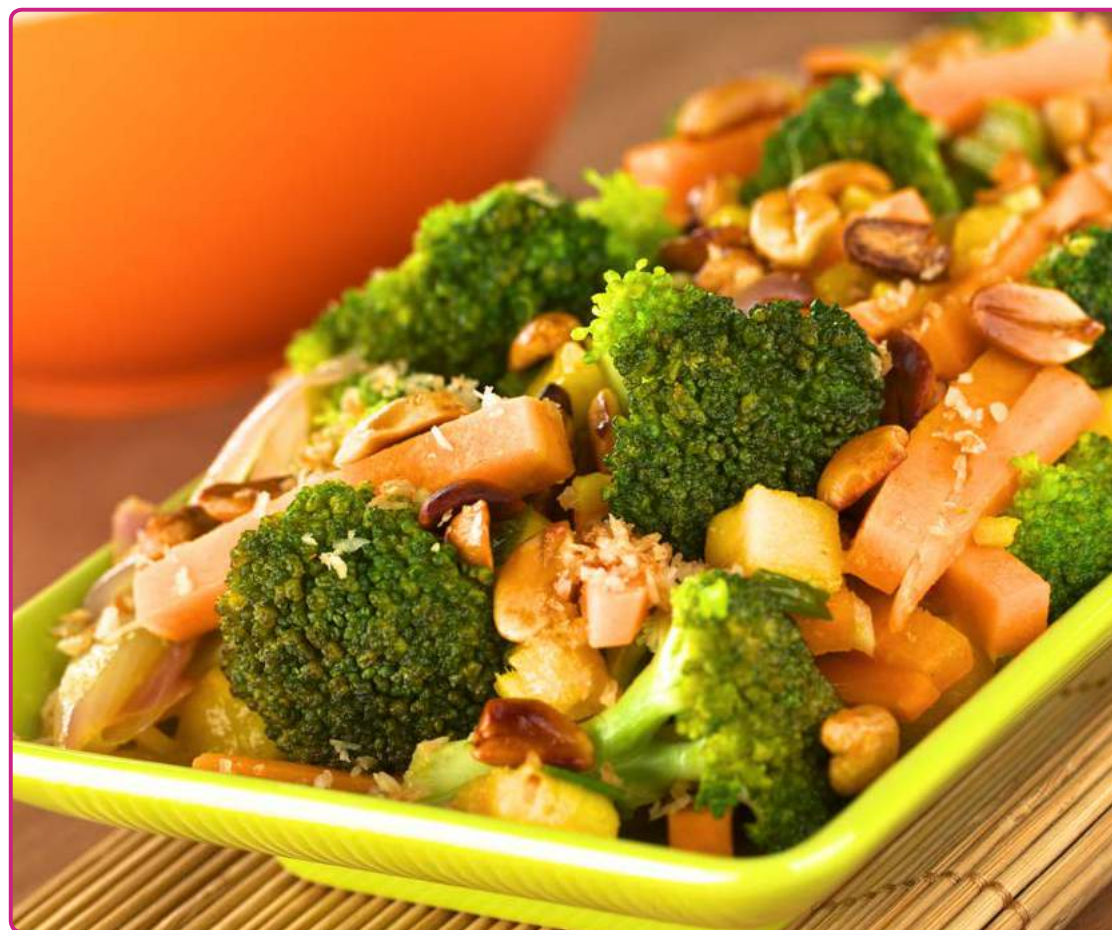
15 хв.

**Рівень складності:**

простий

**Порада:**

Спробуйте замінити манго консервованими ананасами.



1. У великій кількості киплячої води протягом 1–2 хвилин відварити броколі, відкинути її на друшляк і добре промити холодною водою.

2. Цибулю, моркву, манго, перець чилі і часник почистити. Цибулю порізати дрібним кубиком, моркву — соломкою, манго — середнім кубиком, чилі й часник дрібно посікти.

3. Добре розігріти вок або сковорідку з товстим дном, налити трохи олії. Обсмажувати 2–3 хвилини цибулю, моркву, часник і чилі, постійно помішуючи. Додати броколі, соєвий соус, арахіс і готувати ще 1–2 хвилини, так само постійно помішуючи.

4. Подавати одразу, притрусивши посіченими листочками кінзи.

АНАНАСИ ШМАТОЧКАМИ В ЛЕГКОМУ СИРОПІ



АРАХІС СМАЖЕНИЙ СОЛОНИЙ



БАТОНЧИКИ-МЮСЛІ З СУХОФРУКТАМИ Й ГОРІХАМИ



Порцій:
8 шт.



Інгредієнти:

- 150 г вівсяних пластівців
- 100 г очищеного мигдалю
- 100 г очищеного фундука
- 50 г кураги
- 50 г ізюму
- 120 г меду
- 60 г коричневого цукру
- 130 г вершкового масла
- олія



Час приготування:

30 хв. + 24 год. для пресу



Рівень складності:

простий



Порада:

Цей десерт чудово зберігається при кімнатній температурі в пергаменті протягом тижня.



1. Духовку розігріти до 180 °С. Вівсяні пластівці викласти на деко і прогріти в духовці до золотистого кольору, періодично помішуючи.

2. Горіхи підсушити на сухій сковорідці і подрібнити блендером. Окремо подрібнити курагу й ізюм.

3. У каструлі розплавити масло, мед і цукор до повного розчинення цукру. Додати ізюм і курагу, довести до кипіння, проварити

1 хвилину на середньому вогні.

4. Зняти з вогню і, доки суміш не охолонула, помішуючи, додати горіхи й вівсяні пластівці.

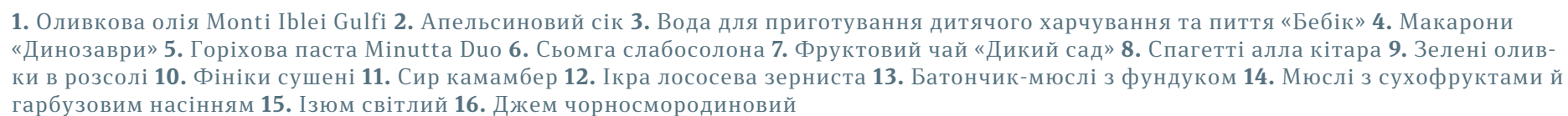
5. Форму застелити пергаментним папером і злегка змастити олією. Масу викласти у форму, щільно втрамбувати, накрити пергаментним папером, поставити під прес і залишити на 24 години. Перед подачею порційно нарізати.

ПЛАСТИВЦІ ВІВСЯНІ



КУРАГА





ШОКОЛАДНА ЛАВА

Популярний французький десерт — фондан — підкорює світ абсолютним шоколадним смаком



Кекс із хрумкою скоринкою наче вивергає шоколадну лаву, досить лише торкнутися його ложкою. Саме поєднанню двох текстур він завдячує назвою «шоколад, який тане» — в перекладі з французької, а по-англійськи він

називається lava cake, тістечко-лава.

Для приготування десерту потрібні бісквітне тісто з великою кількістю шоколаду в ньому та формочки для кексів. Існує два варіанти фондану: рідкий із тонкою скоринкою або майже

повністю пропечений із невеликою пливкою серединкою.

Подавати десерт слід гарячим: викласти на тарілку, притрусити цукровою пудрою і додати кульку ванільного морозива.

ФОНДАН



Порцій:

6 порцій



Інгредієнти:

- 4 яйця
- 100 г цукру
- 200 г чорного шоколаду
- 100 г вершкового масла
- 30 г какао-порошку
- 100 г борошна
- дрібка солі

Для формочок:

- фундук
- вершкове масло

Для подачі:

- ванільне морозиво



Час приготування:

20 хв. + 8 хв. на випікання



Рівень складності:

середній



Порада:

Цей десерт, розклавши по формочках, можна зберігати в холодильнику протягом кількох днів і випікати в міру потреби.



1. Фундук подрібнити. Формочки для запікання змастити вершковим маслом і поставити в холодильник.

2. У вогнетривкому скляному посуді розплавити на водяній бані, періодично помішуючи, чорний шоколад, вершкове масло, цукор і сіль в однорідну масу, охолодити до кімнатної температури.

3. Борошно разом із порошком какао просіяти крізь сито.

4. Розплавлений шоколад збити міксе-

ром на найнижчій швидкості в однорідну масу, додаючи по одному яйця, а потім борошно з какао.

5. Духовку розігріти до 200 °С. Заповнити формочки шоколадною масою на 70 %, випікати 7–8 хвилин.

6. Вийняти з духовки, акуратно провести ножом по бортах форми і перевернути десерт на порційну тарілку.

7. Подавати одразу з кулькою ванільного морозива.

ШОКОЛАД ЧОРНИЙ



ФУНДУК

