

РЕЦЕПТЫ ИЗ КАБАЧКОВ, ПАТИССОНОВ И БАКЛАЖАНОВ

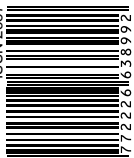


12+

ISSN 2567-8816



2 00 06



9 772226 638992

фото: neleas3 / Shutterstock.com

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 18 ИЮЛЯ



Дорогие кулинары, рачительные хозяйки, знающие толк во вкусе и ценящие свое время!

Мы рады новой встрече на страницах сборника «Домашний повар. Заготовки на зиму».

Кажется, уж что нового можно придумать и изобрести на поприще консервирования? Столько всего придумано, столько новых вкусов открыто, столько необычных сочетаний перепробовано. А мы все же постараемся вас удивить. Потому что, как и вы, любим готовить, пробовать и изобретать.

Еще более хрустящими по опробованным нами рецептам получатся огурчики, сочными помидорчики, а уж салаты – это и вовсе парад вкуса и красок, наступающее лето под крышкой. **Итак, что же вы найдете в этом теплом, летнем и невероятно вкусном сборнике:**

- рецепты маринованных и солененьких огурчиков и помидоров;
- пальчики оближешь, какие рецепты из круглобоких кабачков и радующих глаз синеньких;
- подробные рецепты для рачительных хозяюшек из сладкого перчика болгарского;
- слюнки потекут от рецептов капусты квашеной да маринованной;
- рецепты заготовок из даров лесных – грибочков хрустящих, ароматных, для глазу приятных.

Да и это еще не все. Как же без салатов, соусов и заправок? Их мы тоже впрок заготовим, благо рецепты в сборнике прелюбопытные, подробные. А тушенку и паштеты делать пробовали? Очень советуем и рецептами делимся щедро.

Конечно, найдутся в сборнике рецепты и сладкого консервирования – отрада для души морозными зимними вечерами.

Готовьте с удовольствием, ешьте со вкусом, угощайте на здоровье!

От редакции 4

Какие бывают кабачки?

Салат из кабачков, рукколы и мяты	6
Салат из кабачков с помидорами и яйцом	6
Салат из цукини и красного лука	7
Салат из курицы и кабачка	7
Салат с тунцом, кабачками и рисом	8
Салат из кабачков и киноа	9
«Спагетти» из кабачка с заправкой из авокадо	9
Хрустящие палочки из кабачков в панировке	10
Кабачки с тилапией на шпажках	11
Рулетики из цукини с печеным перцем	11
Классический крем-суп из кабачков со сливками	12
Густой суп из кабачков с кукурузой	13
Овощной суп из кабачков с лапшой	13
Лазанья из цукини	14
Запеканка из кабачков	15
Кабачки, фаршированные творогом	15
Макароны с кабачками и мятным песто	16
Запеканка из кабачков и цветной капусты	17
Маринованные кабачки	18
Кабачки по-украински	19
Цукаты из кабачков	20
Варенье из кабачков	21
Варенье из кабачков с имбирем	21
Пикантный пирог с кабачками и паприкой	22
Кабачковые брауни	23
Маффины с кабачками и творогом	23
Овощной пирог под моцареллой	24

Что за овощ – патиссон?

Салат из патиссонов с грибами и картофелем	26
Салат из маринованных патиссонов с белой рыбой	27
Салат из патиссонов с кальмарами	27
Патиссоны по-гречески	28
Теплая закуска из патиссонов с сыром	29
Закуска из патиссонов «Летняя»	29
Пряный овощной суп с патиссонами и сырными ньоками	30
Мятный крем-суп из патиссонов	31
Патиссоны, фаршированные ризотто с белыми грибами	32
Патиссоны с мясным фаршем	33

Патиссон с фермерской начинкой	34
Жаркое в горшочках с патиссонами по-деревенски	35
Патиссоны, фаршированные грибами	35
Патиссоны на зиму без стерилизации	36
Патиссоны моченые	37
Икра из патиссонов	37
Ассорти из патиссонов и цветной капусты	38
Маринованные патиссоны с лимонной кислотой	39

Синьор Баклажан

Салат из баклажанов и нута	42
Салат из баклажанов с брынзой и орехами	43
Салат с консервированной рыбой и сельдереем	43
Закуска из баклажанов с виноградом	44
Баклажаны с зеленью	45
Баклажаны на шпажках	45
Закуска из баклажанов «Дровосек»	46
Закуска с баклажанами «Синьор Помидор»	47
Баклажаны с гранатами	47
Рулетики из баклажанов по-японски	48
Рулетики по-кавказски	49
Рулетики из баклажанов с творожным сыром	49
Крем-суп из баклажанов	50
Грибной баклажановый суп	51
Томатный суп с креветками и хрустящими баклажанами	51
Баклажаны с черным рисом, изюмом и брынзой	52
Баклажаны с фрикадельками под сырной корочкой	53
Баклажаны, запеченные в духовке	54
Баклажаны на пару с имбирем и кинзой	55
Баклажаны с вешенками и кокосовым молоком	55
Баклажаны печеные маринованные	56
Заготовка с баклажанами «Вкус осени»	57
Баклажаны «Как грибочки»	58
Баклажаны по-грузински	59
Пирог с баклажанами, сладким перцем и брынзой	60

Рецепты разных стран

Французский рататуй	62
Греческая мусака	63
Итальянский минестроне	64
Мексиканские фахитос	65
Марокканские печеные баклажаны	66



ПОВАР

«Домашний повар». Выпуск № 6 (36)/2020
«Рецепты из кабачков, патиссонов и баклажанов».
Издание зарегистрировано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС» .

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАИНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

11.06.2020 г., фактическое: 17.00 час. 11.06.2020 г.

Дата производства: 11.06.2020 г.

Дата выхода в свет: 20.06.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 291 500. Номер заказа ТД-2868

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, пись-

ма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС» .

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый выпуск журнала «Домашний повар» называется «Рецепты из кабачков, патиссонов и баклажанов». На наш взгляд, эти овощи незаслуженно недооцениваются как хозяйками, так и едоками. И если с баклажанами – «синенькими», как их называют в южных областях, – дело обстоит получше, то с кабачками и патиссонами все печально... Мы беремся изменить ситуацию к лучшему и сделать эти овощи настоящими звездами вашего стола! Тем более что сезон получения их урожая не за горами. Свеженькие, только что с грядки, баклажаны, кабачки и патиссоны особенно хороши! Начнем наслаждаться блюдами из них летом и не забудем заготовить вкусняшек на зиму. В нашем новом выпуске вы найдете:

- ♥ Рецепты салатов и закусок на любой вкус: нежные, пикантные, острые и т. д.
- ♥ Идеи заготовок из баклажанов, кабачков и патиссонов.
- ♥ Советы по необычному использованию овощей – например, для приготовления выпечки.

По сложившейся традиции, каждый рецепт сопровождается информацией о количестве порций, калорийности и времени приготовления блюда. Смеем вас заверить, калорийность порадует всех, кто заботится о своем весе. А те, кому важно правильное питание, наверняка обратят внимание на полезность кушаний из баклажанов, кабачков и патиссонов. Ведь это ценнейшая клетчатка плюс целый «склад» витаминов!

ГОТОВЬТЕ С РАДОСТЬЮ,
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДОЙ МИНУТКОЙ
ЛЕТА, СОХРАНЯЙТЕ
ЕГО ВКУС НА ДОЛГО!



КАКИЕ БЫВАЮТ КАБАЧКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Кабачки – это разновидность тыквы, привезенная в Европу с Американского континента вместе с шоколадом и картофелем. Сначала их выращивали лишь для украшения сада. Но затем люди распробовали плоды этого растения, и с тех пор каких только сортов не вывели! Сегодня на грядках можно встретить белые, зеленые, желтые и полосатые кабачки, и у всех разное предназначение на кухне. Люди научились делать из кабачков столько блюд, что, если вы не любите кабачки, значит, вы просто не умеете их готовить!

Салат из кабачков, рукколы и мяты



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 При помощи ножа для чистки овощей нарезать кабачки, не очищая, длинными тонкими лентами. Сбрызнуть лимонным соком. Перемешать.
- 2 Сыр нарезать небольшими кубиками.
- 3 Мелко нарезать мяту.
- 4 Добавить сыр, рукколу и мяту к кабачкам. Заправить оливковым маслом. Посолить и поперчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 молодых кабачка
- 70 г рукколы
- 200 г феты
- 3 веточки мяты
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, черный перец по вкусу



6 порций



149 кКал



15 минут

Салат из кабачков с помидорами и яйцом



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачок нарезать кружочками толщиной около 0,5 см. Переложить в миску, посыпать солью и перемешать. Оставить кабачок минут на 10, затем слить выделившийся сок.
- 2 Отварить вкрутую 2 куриных яйца, остудить.
- 3 В сковороде разогреть подсолнечное масло и партиями обжарить кабачки с двух сторон до румяного цвета. Обжаренные кабачки переложить со сковороды на салфетку, чтобы избавиться от лишнего масла.
- 4 Яйца очистить от скорлупы и нарезать ломтиками. Помидор помыть и нарезать ломтиками. Зелень и чеснок измельчить.
- 5 Кружочки остывших кабачков нарезать половинками, в миске соединить

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кабачок
- 1 помидор
- 2 яйца
- 1,5 ст. л. сметаны
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл подсолнечного масла
- соль, перец, зелень по вкусу



2 порции



134 кКал



30 минут

кабачки, помидор, яйца, зелень, чеснок. Добавить сметану, всыпать соль и черный молотый перец. Перемешать салат.

Салат из цукини и красного лука

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 г цукини
1 красная луковица
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В большой миске смешать уксус, масло, соль и перец. Выложить в эту заправку нарезанный тонкими полукольцами лук, дать постоять 15 минут.
2 Тем временем цукини порезать тонкими полосоками. Выложить в миску с луком.
3 При необходимости салат из цукини и красного лука посолить и поперчить. Хорошо перемешать.



Салат из курицы и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г кабачков
450 г куриной грудки
1/4 стакана оливкового масла
1/4 стакана лимонного сока
200 г шпината
0,5 красной луковицы
30 г ореха пекана (или грецкого)
1/4 стакана тертого пармезана
1/4 стакана нарезанной мяты
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Соединить оливковое масло, лимонный сок, соль и перец (по вкусу). Добавить нарезанные кабачки, перемешать и оставить мариноваться, пока будет готовиться куриное мясо.
2 Разогреть 1 ст. л. оливкового масла на сковороде с антипригарным покрытием. Куриные грудки посолить и поперчить. Жарить их на среднем огне до румяного состояния, около 7 минут с каждой стороны. Снять со сковороды, нарезать тонкими ломтиками.
3 Перемешать кабачки в салатной заправке с ку-



рицей, шпинатом, луком, орехами, сыром и мятой.





Салат с тунцом, кабачками и рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г консервированного тунца в собственном соку
100 г кабачков
70 г замороженного зеленого горошка
70 г стручковой фасоли
100 г риса
50 г болгарского перца
30 г моркови
70 г лука
свежий укроп по вкусу
1 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу



6 порций



120 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Зеленый горошек и стручковую фасоль необходимо разморозить заранее. Рис тщательно промыть, залить 300 мл воды и поставить на огонь. После закипания рис посолить по вкусу и варить на медленном огне около 25 минут.

2 Кабачок нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, выложить туда кабачок и обжаривать 2-3 минуты.

3 Добавить в сковороду стручковую фасоль. Обжаривать 3 минуты. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить и нарезать кубиками. Добавить к рису зеленый горошек, морковь, сладкий перец и обжаренные овощи с фасолью. Перемешать.

4 Из банки с консервированным тунцом слить жидкость. Мелко нарезать укроп.

Добить в салат измельченный укроп и тунца. Перемешать. Заправить салат оставшимся растительным маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат из кабачков и киноа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кабачок
1,5 стакана киноа
2 ст. л. растительного масла
3 стакана воды
1 ст. л. лимонной цедры
1/3 стакана лимонного сока
1/3 стакана масла виноградных косточек
1/5 ч. л. меда
2 зубчика чеснока
1,5 стакана мяты
пучок рукколы
соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В большой сковороде на среднем огне разогреть 2 ст. л. растительного масла. Выложить на разогретую сковороду нарезанный кубиками кабачок и готовить, помешивая, до хрустяще-мягкого состояния. Посыпать кабачок 0,5 ч. л. соли и 0,5 ч. л. черного молотого перца, перемешать, снять сковороду с плиты, дать остыть.

2 Киноа промыть под проточной холодной водой. В большой кастрюле довести до кипения 3 стакана воды, насыпать 1/8 ч. л. соли и выложить киноа. Уменьшить огонь и варить под крышкой около 15 минут, до готовности.



3 Приготовить заправку для салата с киноа. В небольшой миске смешать лимонную цедру, сок, 1/3 стакана масла виноградных косточек, мед и чеснок. В большой миске смешать вареное киноа, жареные кабачки, мяту и рукколу. Полить салат с киноа заправкой, перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

«Спагетти» из кабачка с заправкой из авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кабачок
1 авокадо
0,5 огурца
1 зубчик чеснока
1 веточка базилика
1 ст. л. кедровых орешков
0,5 лимона
соль, перец,
зелень по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачок (или цукини) натереть на специальной терке для корейских салатов. Получатся тонкие соломинки. Тереть только верхнюю плотную часть, рыхлую середину лучше удалить.

2 Немного посолить и выложить на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. Тем временем приготовить заправку для кабачка. В чашу блендера положить крупно нарезанные авокадо, чеснок, огурец и базилик. Добавить лимонный сок, немного кедровых ореш-



ков, соль. Измельчить. Соединить кабачковую соломку и авокадно-огуречное пюре. Приправить черным перцем.



Хрустящие палочки из кабачков в панировке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г кабачков

50 г муки

20 г крахмала

1 яйцо

120 г панировочных сухарей

30 г твердого натертого сыра

щепотка сухого тимьяна

соль по вкусу

Для соуса:

3 веточки кинзы

2 зубчика чеснока

200 г натурального йогурта

1 ст. л. оливкового масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для соуса мелко нарезать кинзу и чеснок. Смешать с йогуртом и оливковым маслом. Взбить венчиком, посолить. Оставить настояться, пока готовятся кабачки.

2 Нарезать кабачки на части длиной 6-8 см. Каждую часть разрезать вдоль полосками толщиной 8 мм, а затем на брусочки, как для картофеля фри. Промокнуть их бумажными полотенцами, чтобы удалить лишнюю влагу.

3 Положить подготовленные кабачки в большой полиэтиленовый пакет, добавить муку, крахмал, соль и свежемолотый черный перец. Хорошо потрясти мешок, чтобы мука равномерно распределилась.

4 В миске взбить яйцо до однородности. На большой тарелке смешать панировочные сухари, твердый мелко натертый сыр и щепотку сухого тимьяна. Опустить каждый брусочек в яйцо, а потом в полученную смесь. Стряхнуть излишки и переложить на решетку. Повторить то же с оставшимися брусочками. Их нужно выкладывать на небольшом расстоянии друг от друга – тогда они получатся хрустящими.

5 Запекать в духовке при 200 °С до готовности, 10-15 минут. Подавать немедленно, с соусом, к мясу на гриле или стейку.



4
порции



117
кКал



30
минут

Кабачки с тилапией на шпажках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г тилапии

1 молодой кабачок

1 ч. л. цедры лимона

1 ч. л. цедры лайма

1 ч. л. чесночного порошка

1 ч. л. острой горчицы

1 ст. л. оливкового масла

соль по вкусу

перец чили молотый по вкусу

щепотка корицы по желанию



4 порции



99 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе тилапии порезать на полосы шириной 2-2,5 см. Выложить филе в чашу, подсолить по вкусу, добавить цедру лимона и лайма, перец, горчицу, корицу и чеснок. Перемешать и оставить на 30 минут.

2 Кабачок порезать на тонкие слайсы с помощью специального ножа для чистки овощей. Полоски тилапии сворачивать рулетом и обертывать плотно в кабачок, фиксировать концы, нанизав на шпажки. Сквороду хорошо прогреть, смазав чуть маслом. Обжаривать шпажки с



рыбой со всех сторон буквально до легкой корочки с каждой стороны до готовности.

3 Подавать в теплом виде с белыми соусами.

Рулетки из цуккини с печеным перцем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 цуккини длиной 20 см

1 болгарский перец

0,5 упаковки мягкого рассольного сыра

6-8 листиков базилика

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. сахара

соль по вкусу



4 порции



97 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец запечь в духовке при температуре 220 °С до мягкости, примерно 25 минут. Горячим завернуть в фольгу, отложить на 10-15 минут.

2 Цуккини нарезать вдоль слайсером или овощерезкой на тонкие пластины. Смешать продукты для маринада (растительное масло, яблочный уксус, сахар), посолить, залить им пластины цуккини, дать настояться.

3 Перец достать из фольги, очистить от кожицы и семян. Положить в блендер. Добавить листики зеленого базилика, мягкий сыр. Измельчить. Полученную



массу отправить для охлаждения в холодильник.

4 Затем промаринированные пластины цуккини положить на бумажное полотенце, чтобы ушла лишняя жидкость. После этого сформировать рулетки.

Классический крем-суп из кабачков со сливками



ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г кабачков
1 луковица
4 зубчика чеснока
100 г петрушки
150 мл сливок
20 % жирности
20 г сливочного масла
соль, перец по вкусу



6
порций



64
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить и мелко нарезать лук и чеснок. Кабачки нарезать небольшими кусочками. Мелко порубить зелень.
- 2 В большой кастрюле с толстым дном разогреть масло, положить лук и обжаривать 5 минут.
- 3 Добавить кабачки с чесноком и обжаривать на среднем огне 5 минут. Посолить, влить 2 стакана горячей воды, довести до кипения, закрыть крышкой и варить 10-15 минут. Кабачки должны стать мягкими.
- 4 Всыпать в кастрюлю зелень, через минуту снять с огня и взбить суп блендером. Долить столько сливок, сколько вам хочется с точки зрения консистенции и вкуса, приправить перцем и снова взбить. Подавать горячим или холодным.



калорийность указана на 100 г продукта

Густой суп из кабачков с кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кабачка
350 г замороженной кукурузы
1 луковица
1 морковь
2 черешка сельдерея
2 картофелины
0,5 зеленого острого перца
3 зубчика чеснока
3 ст. л. сливочного масла
1 л овощного бульона
250 мл сливок 15 % жирности
соль, специи, зелень по вкусу



4 порции



47 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нарезать небольшими кубиками лук, морковь, сельдерей, картошку, кабачок и острый перец, удалив из него семена. Измельчить чеснок.

2 Разогреть масло в кастрюле. Выложить лук, морковь и сельдерей, около 5 минут. Добавить картошку, перец и чеснок и обжаривать еще 3-4 минуты.

3 Добавить бульон, лавровый лист и специи и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и варить примерно 10 минут. Картошка должна стать полуготовой. Добавить кабачки и кукурузу



зу (оставить немного для украшения). Готовить 5-7 минут или до полной мягкости картофеля. Приправить суп солью и перцем. Пюрировать блендером. Вернуть пюре в кастрюлю и увеличить огонь. Влить сливки и довести до кипения.

Овощной суп с лапшой из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших кабачка
1 луковица
1 морковь
300 г куриного фарша
1 яйцо
3 картофелины
2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 л овощного бульона
соль, перец, зелень по вкусу



4 порции



27 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Измельчить чеснок. Нарезать лук и картошку небольшими кубиками, морковь – кружочками. Кабачки нарезать на тонкие «веревочки». Для этого удобнее использовать специальную овощерезку.

2 Выложить все овощи, кроме кабачков, в кастрюлю с разогретым маслом. Обжаривать, помешивая, около 10 минут на среднем огне.

3 Влить бульон и довести до кипения. Добавить в фарш яйцо, вымесить, сформировать тефтели и отправить в кипящий



бульон. Через 7 минут кинуть в кастрюлю кабачковую лапшу, прикрыть крышкой и готовить 3 минуты. Приправить солью и перцем и варить еще 2 минуты.



Лазанья из цукини

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг цукини
500 г говяжьего фарша
350 мл томатного соуса
500 г мягкого творога
250 г сыра моцарелла
2 яйца
2 зубчика чеснока
пучок базилика
1 ч. л. чесночного порошка
20 мл оливкового масла
соль, перец по вкусу



6 порций



109 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разогреть духовку с грилем до 180 °С. Нарезать цукини вдоль на пластины толщиной 6-7 мм. Застелить противень пергаментом и выложить цукини в один слой. Смазать цукини оливковым маслом с обеих сторон, посолить, поперчить и посыпать чесночным порошком.
- 2 Запекать цукини по 5 минут с каждой стороны до золотистого цвета. Готовые цукини переложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнюю влагу.
- 3 В большой сковороде разогреть оливковое масло на среднем огне. Добавить фарш и измельченный чеснок, посолить и поперчить. Готовить, разбивая фарш лопаткой, пока он не подрумянится, 7-10 минут.
- 4 Переложить фарш на дуршлаг, дать полностью стечь жидкости. Вернуть фарш в сковороду и добавить 2/3 томатного соуса, хорошо размешать.
- 5 В миске смешать творог с яйцами, посолить и поперчить. Мелко нарезать листья базилика и добавить к творожной массе. Натереть моцареллу на крупной терке.
- 6 Выложить на дно прямоугольной формы для запекания размером 22х30 см оставшийся томатный соус. Затем положить слой цукини. На них выложить треть творожной массы, треть фарша и треть моцареллы. Повторить слои еще дважды, положив на последний слой фарша дополнительный слой цукини. Поставить в духовку и выпекать 30-35 минут, до золотистого цвета.

калорийность указана на 100 г продукта

Запеканка из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг кабачков
- 2 луковицы
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 80 г твердого сыра
- 4 яйца
- 3 ст. л. сливок 30 % жирности
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачки нарезать средними кубиками, луковицы – мелкими кубиками.
- 2** В сковороде на среднем огне разогреть 3 ст. л. оливкового масла, смешав его со сливочным. Обжарить сначала лук 4-5 минут. Увеличить огонь и добавить кабачки. Готовить еще 12-15 минут, время от времени перемешивая овощную массу. При постоянном помешивании выпарить жидкость, откинуть кабачки и лук на сито.
- 3** Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить вилкой с щепоткой соли до однородности. Добавить сыр, сливки и пропущенный через пресс чеснок. Поперчить.



- 4** Форму смазать сливочным маслом. Наполнить форму кабачково-яичной массой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Для проверки можно проткнуть запеканку ножом в самом центре – он должен выйти сухим и чистым. Подавать с томатным соусом.

Кабачки, фаршированные творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кабачка
- 500 г творога
- 100 г голландского сыра
- 2 зубчика чеснока
- пучок петрушки
- пучок укропа
- 1 веточка эстрагона
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачки вымыть, срезать с каждой боковину толщиной 1,5 см и аккуратно чайной ложкой вынуть сердцевину.
- 2** Творог протереть через сито. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать в миске творог, сыр, чеснок и зелень. Приправить солью и перцем.
- 3** Нафаршировать кабачки приготовленной начинкой. Поместить на противень,



- смазать маслом и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30-35 минут.



Макароны с кабачками и мятным песто

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 кабачка
- 400 г макарон
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл сливок 20 % жирности
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. пармезана
- 6 веточек мяты
- 2 ст. л. кедровых орешков
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль по вкусу



8 порций



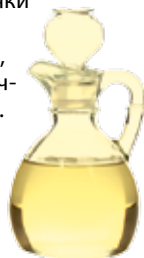
70 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить песто. Мята вымыть, обсушить и разобрать на небольшие веточки. Блендером измельчить мяту с кедровыми орехами и 1 ст. л. пармезана в однородную массу. Не выключая блендер, влить лимонный сок и масло. Переложить в миску, приправить солью и перцем по вкусу.
- 2** Отварить макароны согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг.
- 3** Кабачки вымыть и нарезать тонкими кружками. Лук и чеснок очистить и нарезать. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить. Разогреть в большом сотейнике масло и, помешивая, обжарить лук, чеснок и кабачки 12 минут.
- 4** Снять сотейник с огня, добавить сливки, перемешать. Выложить в сотейник с кабачками отваренные макароны, перемешать. Вернуть на небольшой огонь.
- 5** Добавить приготовленный песто, тщательно перемешать и через 2-3 минуты снять с огня. Разложить по тарелкам, посыпать оставшимся тертым пармезаном.



калорийность указана на 100 г продукта



Запеканка из кабачков и цветной капусты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разогреть духовку до 170 °С. Разобрать кочан капусты на маленькие соцветия. Залить соцветия кипящей подсоленной водой, варить 2-3 минуты, слить воду.
- 2 Кабачки при необходимости очистить, нарезать кубиками со стороной 2 см и быстро обжарить на сильном огне в растительном масле.
- 3 Взбить яйца со сливками, солью, перцем и мукой. Смешать кабачки и цветную капусту с яично-мучной массой, влить в смазанную маслом форму для запекания.
- 4 Натереть сыр на мелкой терке, засыпать запеканку сверху и поставить в духовку. У готовой запеканки должна быть золотистая корочка, а внутри тесто должно пропечься – это займет примерно 35-40 минут. Подавать теплой или остывшей.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средних кабачка
- 1 кочан цветной капусты
- 3 яйца
- 200 мл жирных сливок
- 100 г твердого сыра
- 0,5 стакана муки
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец



6 порций



110 кКал



1 час

Маринованные кабачки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кг кабачков
300 г моркови
300 г болгарского перца
пучок укропа
2 головки чеснока
1 ч. л. черного перца
60 г соли
100 г сахара
100 мл уксуса 9 %
200 мл растительного масла




20 порций


77 кКал


5 часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки очистить и нарезать средними кубиками. Морковку нарезать тонкими кружочками или соломкой. Болгарский перец – кусочками. Чеснок нужно очистить и измельчить любым удобным способом. Укроп помыть, обсушить и мелко нарезать.
- 2 Высыпать в миску с кабачками все подготовленные ингредиенты. Добавить сахар, соль, черный молотый перец. Вылить рафинированное растительное масло и столовый уксус. Очень тщательно перемешать, так, чтобы все ингредиенты равномерно распределились. Оставить мариноваться на 3-4 часа. За это время желательно 2-3 раза перемешать. Тем временем простерилизовать банки и крышки.
- 3 После того как овощи промариновались, разложить их по банкам. Оставшийся сок равномерно разлить по всем банкам. Накрыть крышками, но не закручивать.
- 4 На дно кастрюли положить салфетку, поставить на нее банки, налить в кастрюлю воду, включить огонь и довести воду до кипения.
- 5 Как только вода в кастрюле закипела, засесть 15 минут для пол-литровых банок и 20 минут для литровых. Аккуратно достать банки из кастрюли и закатать крышками.
- 6 Закатанные банки с кабачками перевернуть на крышки. Хорошо укутать чем-нибудь теплым и оставить на сутки.

КСТАТИ

- Из указанного количества ингредиентов получается 9 банок по 450 мл и 1 банка объемом 250 мл.

Кабачки по-украински



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свежие кабачки диаметром не более 5-6 см вымыть щеткой в холодной воде, ополоснуть проточной водой, отрезать плодоножки и нарезать кружками толщиной не более 2,5 см.
- 2 Нарезанные кабачки обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем перевернуть кружочки и жарить их с другой стороны еще 2 минуты. Охладить.
- 3 Чеснок очистить, мелко нарезать и тщательно растереть в ступке или на доске. Петрушку и укроп нарезать кусочками длиной 1,5-2 см.
- 4 На дно чистой сухой банки налить растительное масло и уксус, насыпать соль, добавить зелень, растертый чеснок. Затем плотно уложить обжаренные кабачки. Банки наполнять на 2 см ниже верха горлышка.
- 5 Накрывать их прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60 °С, для стерилизации. Время стерилизации при 100 °С: для банок вместимостью 0,5 л – 20-25 минут, 1 л – 40 минут. После обработки банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

КСТАТИ

- Из данного количества кабачков получается 3 банки емкостью 400 мл.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг кабачков
100 мл растительного масла
5 зубчиков чеснока
пучок петрушки
пучок укропа
1,5 ч. л. соли
3 ст. л. уксуса 9 %





Цукаты из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кабачков
200 г сахара
1 лимон
4 ст. л. меда




20
порций


100
кКал


12
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки нарезать кубиками. Переложить кабачки в подходящую кастрюлю, засыпать сахаром. Оставить их настаиваться на протяжении ночи.
- 2 Наутро слить из кастрюли выделившийся сок.
- 3 Лимон ошпарить кипятком, разрезать на кусочки и измельчить в блендере.
- 4 Сок, выделившийся из кабачков, перелить в небольшую кастрюльку, добавить туда измельченный лимон, довести до кипения. Огонь убавить. Добавить к лимонной массе мед, варить пару минут.
- 5 Процедить содержимое кастрюльки и получившимся сиропом залить кабачки, перемешать, поставить кастрюлю с кабачками на плиту. Варить кабачки до загустения сиропа. Обязательно помешивать.
- 6 Выложить на поддоны сушилки кабачки и сушить 2-3 часа при 70 °С.
- 7 Готовые цукаты из кабачков свернуть в трубочку, порезать на «колесики», сложить в сухую банку и закрыть крышкой.

Варенье из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кабачков
1 лимон
1 кг сахара

СОВЕТ

● Если заменить лимон на апельсин и добавить гвоздику, то варенье приобретет необычный пряный и экзотический вкус.



20 порций



199 кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Из крупных кабачков удалить семена.

2 Сложить нарезанные кабачки в широкую кастрюлю, засыпать сахаром и оставить на 1 час. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружками.

3 Поставить кастрюлю с кабачками на средний огонь и довести до кипения. Добавить лимоны. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры. вновь поставить на огонь, довести до кипения, а затем дать остыть. Повторить еще раз. В последний раз разогреть варенье,



разлить его кипящим по стерильным банкам. Закрыть крышками.

Варенье из кабачков с имбирем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг кабачков
500 мл лимонного сока
150 г имбиря
300 г яблок
1,5 кг сахара
300 мл воды



20 порций



156 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачки вымыть (если плоды переросшие – почистить и выбрать семена) и нарезать маленькими кубиками. Имбирь очистить и измельчить с помощью мясорубки. Яблоки вымыть, почистить и тоже измельчить, используя мясорубку или блендер.

2 Приготовить сироп: в воду добавить сахар, лимонный сок и проварить до полного растворения сахара. Сложить кабачки и имбирь в кастрюлю, залить их сиропом и варить



на среднем огне около 50 минут, часто помешивая и снимая пенку. Когда кабачки станут прозрачными и мягкими – варенье готово.

4 Разлить его в стерилизованные банки и закатать. Хранить в прохладном помещении.



Пикантный пирог с кабачками и паприкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан цельнозерновой муки
1 кабачок
2 болгарских перца
2 яйца
80 г сливочного масла
50 г сыра чеддер
300 мл молока
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеной паприки

СОВЕТ

• У этого пирога появится совершенно особый вкус, если вы положите не обычную сушеную паприку, а копченую. Она продается в больших супермаркетах, у нее замечательный сладко-пряный вкус и сильный запах копченостей.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В глубокую миску просеять муку, добавить паприку и холодное сливочное масло, нарезанное кубиками. Руками растереть масло так, чтобы получилась мелкая крошка. Постепенно добавлять воду, пока не получится тесто. Быстро вымесить его и оставить охлаждаться на 30 минут.

2 Раскатать тесто по диаметру формы, уложить его в форму, наколоть вилкой и охлаждать еще 30 минут. Уложить на тесто пергамент и бобы (для утяжеления) и выпекать при 200 °С 15 минут.

3 Чтобы приготовить начинку, надо очистить от семян перцы, нарезать их небольшими кусочками и обжарить в оливковом масле до мягкости. Посолить и поперчить. Блендером приготовить из перца пюре. Кабачок нарезать длинной соломкой и положить на 2 минуты в кастрюлю с кипящей соленой водой. Затем обдать холодной водой и обсушить.

4 Натереть сыр, взбить молоко с яйцами. Добавить тертый сыр, посолить и поперчить. Выпеченную основу смазать пюре из перцев, сверху равномерно распределить соломку из кабачков и залить все сырным соусом. Выпекать при температуре 180 °С 25 минут.



6 порций



109 кКал



2 часа

Кабачковые брауни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних кабачка
125 г сливочного масла
100 г горького шоколада
2 больших яйца
250 г коричневого сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
140 г муки
0,5 ч. л. разрыхлителя
1/4 ч. л. соли

СОВЕТ

• Брауни с кабачками можно хранить до 5 дней в герметичном контейнере, проложив их вощеной бумагой.



10 порций



129 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть духовку. Кабачки натереть на мелкой терке.

2 В небольшом сотейнике с толстым дном на слабом огне растопить масло и шоколад (предварительно нарезанные кусочками). При постоянном помешивании прогреть почти до однородности, снять с огня, дать дотаять, немного остудить.

3 Взбить миксером яйца, сахар и ваниль до тех пор, пока масса не посветлеет и не начнет густеть. Перемешать с шоколадной массой и кабачками.

4 Аккуратно перемешать с мукой, просеянной с разрыхлителем и солью.



Равномерно распределить тесто в форме (ее лучше проложить промасленной бумагой для выпечки), выпекать в середине духовки 30-35 минут при температуре 180 градусов. Остудить, нарезать на квадратики.

Маффины с кабачками и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кабачок
1 ч. л. сахара
1 ч. л. разрыхлителя
2/3 стакана муки
1 ст. л. растительного масла
2 яйца
50 г творога жирности 18 %
1 ч. л. соли, 6 ст. л. сметаны



6 порций



78 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачок натереть на крупной терке.

2 Добавить в миску все оставшиеся ингредиенты, кроме сметаны. Размешать ложкой.

3 Разложить по смазанным маслом формочкам на 2/3 высоты. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25-30 минут. Подавать горячими, смазав сметаной.





Овощной пирог под моцареллой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кабачка
- 1 красный болгарский перец
- 1 желтый болгарский перец
- 1 зеленый болгарский перец
- початок вареной кукурузы
- 2 моркови
- 125 г моцареллы
- 3 зубчика чеснока
- 2 веточки розмарина
- соль, перец



6 порций



48 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перцы запечь в разогретой до 180 °С духовке 25-30 минут, удалить семена и перегородки, разрезать на 4-6 частей.
- 2** Кабачки очистить и нарезать вдоль на полоски шириной 0,5 см. Обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, посолить и поперчить.
- 3** Морковь очистить и нарезать кружками, чеснок мелко нашинковать. Срезать зерна с кукурузы.
- 4** Смешать морковь и кукурузу и обжарить. Добавить чеснок и немного посолить.
- 5** Выложить все овощи в форму для запекания и добавить розмарин. Сверху выложить сыр и запекать 5 минут в разогретой до 200 °С духовке, пока сыр не расплавится.



калорийность указана на 100 г продукта



ЧТО ЗА ОВОЩ – ПАТИССОН?

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Патиссон – близкий родственник кабачка. Он тоже перебрался к нам из Америки. Этот овощ отличается своей необычной формой, ученые относят патиссон к разновидности тарельчатой тыквы. Название говорит само за себя. Само же слово «патиссон» пришло к нам из французского языка и переводится как «пирог», что тоже имеет описательный смысл. Мякоть патиссонов по вкусу очень напоминает кабачок, но знатоки отмечают у первых более кремовый вкус. Благодаря своей форме, патиссоны отлично подходят для фарширования. Поэтому большинство рецептов включает в себя самые разные варианты начинок.

Салат из патиссонов с грибами и картофелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 патиссон
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 10 маринованных грибов
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ч. л. кетчупа
- пучок зеленого лука
- соль по вкусу




6
порций


48
кКал


50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель вымыть щеточкой, отварить в мундире до мягкости, охладить и нарезать небольшими кубиками.
- 2** Патиссон очистить от кожицы, нарезать короткой соломкой, припустить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости (следить, чтобы не разварился), после чего откинуть на дуршлаг и охладить.
- 3** Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать.
- 4** Маринованные грибы ополоснуть в кипяченой воде и нарезать вдоль волокон тонкой соломкой. Зеленый лук хорошо промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.
- 5** Смешать маринованные грибы, вареный картофель, патиссон и репчатый лук.
- 6** Приготовить салатную заправку из сметаны, кетчупа и соли и полить ею салат. Тщательно перемешать все компоненты. Готовый салат выложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат из маринованных патиссонов с белой рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе белой рыбы
200 г маринованных патиссонов
3 картофелины
1 луковица
150 г натурального йогурта
соль, перец, зелень по вкусу



4 порции



63 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе рыбы отварить в подсоленной воде, дать остыть, разобрать на небольшие кусочки.
- 2 Картофель отварить в мундире до готовности. Охладить, почистить и нарезать кубиками.
- 3 Лук очистить и нарезать тонкой соломкой, патиссоны нарезать кусочками, зелень измельчить.
- 4 Смешать в миске картофель, патиссоны, лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить йогуртом, добавить рыбу и зелень, аккуратно перемешать.



Салат из патиссонов с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 патиссона
2 картофелины
200 г отварных кальмаров
1 помидор
2 яйца
1 луковица
3 ст. л. зеленого горошка
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сока лимона
соль, зелень по вкусу



4 порции



80 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварные кальмары тонко нарезать ломтиками, помидор – крупными ломтиками, маринованные патиссоны, отварной картофель и вареные яйца измельчить, все перемешать.
- 2 Нашинковать репчатый лук, добавить зеленый горошек, растительное масло, сок лимона, соль, перемешать и выложить в салатник.
- 3 Украсить зеленью.



КСТАТИ

Слово «патиссон» означает «пирог». Этот овощ классифицируется как тарельчатая тыква – одна из разновидностей тыквы обыкновенной.



Патиссоны по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г патиссонов
- 150 мл воды
- 250 мл сухого белого вина
- 1 лимон
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 веточка тимьяна
- пучок укропа
- кориандр, лавровый лист,
- черный перец,
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Патиссоны опустить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем обдать холодной водой.
- 2** В кастрюлю с водой всыпать мелко нарубленный укроп, растертые в ступке кориандр и перец, добавить тимьян, лавровый лист, влить лимонный сок, оливковое масло и вино. Смесь довести до кипения, закрыть крышкой и варить в течение 10 минут.
- 3** Добавить патиссоны и варить еще 10 минут. Патиссоны выложить, маринад процедить и залить им патиссоны. Блюдо подавать к столу охлажденным, украшенным укропом.

КСТАТИ

Если хотите добиться более пикантного вкуса, можно заменить укроп зеленью сельдерея или фенхеля.




2 порции


85 кКал


30 минут

Теплая закуска из патиссонов с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 патиссон
1 зубчик чеснока
100 г твердого сыра
2 помидора
100 г сметаны
50 г панировочных сухарей
соль, зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Патиссон нарезать на тоненькие пластины. Затем их обжарить в сухарях.
2 Помидоры нарезать кружочками. Чеснок пропустить через пресс.
3 Собрать закуску. На кусочек патиссона выложить немного сметаны, сверху чуть измельченного чеснока, кружок помидора. Посолить. Посыпать сверху сыром и отправить в микроволновку на 20-30 секунд, чтобы расплавился сыр.



4 порции



112 кКал



30 минут

СОВЕТ

При желании, все можно повторить, сделав закуску «двухэтажной».

Закуска из патиссонов «Летняя»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 патиссонов
250 г сыра фета
50 г тыквенных семечек
пучок кинзы
пучок укропа
пучок мяты
2 зубчика чеснока
соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Патиссоны лучше взять среднего размера, разрезать их на половинки, удалить семечки, если они уже закрубели.
2 Бланшировать патиссоны в подсоленной кипящей воде 3 минуты. Вынуть и подсушить на бумажном полотенце.
3 В блендере смешать фету, всю зелень и чеснок. Получившуюся смесь выложить ложкой на патиссоны. Сверху посыпать тыквенными семечками и рубленой зеленью.



6 порций



79 кКал



20 минут



Пряный овощной суп с патиссонами и сырными ньоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 патиссон
2 моркови
100 г корневого сельдерея
1 кочан цветной капусты
2 болгарских перца
4 картофелины
1 луковица
2 зубчика чеснока
20 г корня имбиря
40 г твердого сыра
70 мл молока
1 яйцо
80 г муки
соль, перец, зелень по вкусу



6 порций



60 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук, морковь и сельдерей очистить и нарезать тонкой соломкой, болгарский перец – толстой соломкой, картофель – брусочками. Капусту разобрать на мелкие соцветия. Патиссон нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. Спассеровать лук, морковь и сельдерей на растительном масле до полуготовности. Отставить. Чеснок мелко изрубить.

2 Тем временем сделать тесто для ньоков. Натереть на мелкой терке сыр, добавить молоко, посолить. Вбить 1 маленькое яйцо (или половину, если крупное) и всыпать муку. Перемешать. Всыпать мелко нарезанной кинзы или укропа и перемешать. Тесто должно быть достаточно густым, но мягким. Положить в кастрюлю пассерованные овощи и залить 2,5 л кипящей воды, довести до кипения, добавить картофель, перец, патиссон и капусту, довести до кипения, посолить и варить на слабом огне 10 минут.

3 По истечении указанного времени добавить в суп щепотку перца горошком, лаврушку и натертый имбирь.

4 Затем при слабом кипении опустить в суп небольшие кусочки теста, размером меньше, чем вишенка (ньоки при варке разбухают). Тесто надо отделять маленькой ложечкой, каждый раз окуная ее в холодную воду, и стряхивать в суп. Варить 3-4 минуты. Затем выключить огонь, добавить в суп чеснок и дать ему настояться под крышкой 10 минут.



Мятный крем-суп из патиссонов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать полукольцами. В кастрюле растопить кусочек сливочного масла, выложить лук и потушить до мягкости.
- 2** Патиссон нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, капусту разделить на маленькие соцветия. Добавить овощи в кастрюльку и залить горячей водой так, чтобы она только-только их покрывала.
- 3** Листики мяты снять с веточек и добавить в суп. Довести суп до кипения и на маленьком огне потушить до готовности овощей. Добавить соль и сахар.
- 4** Снять суп с огня, пюрировать блендером до однородного гладкого состояния. Вернуть кастрюльку на огонь, влить сливки, перемешать и прогреть, не доводя до кипения. Сливки может понадобиться больше или меньше, в зависимости от нужной вам густоты.
- 5** Разлить суп в чашки или тарелки, посыпать паприкой и украсить листиками мяты. Подавать с сухариками или гренками.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г патиссона
- 200 г цветной капусты
- 0,5 луковицы
- 50 г моркови
- 5 веточек мяты
- 1,5 стакана воды
- 0,5 стакана сливок
- 0,5 ч. л. сахара
- соль по вкусу
- паприка для украшения





Патиссоны, фаршированные ризотто с белыми грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 патиссона
3/4 стакана перловки
100 мл белого сухого вина
1,5 л куриного бульона
0,5 луковицы
1 зубчик чеснока
100 г сыра
50 г сливочного масла
20 г сушеных белых грибов
соль, перец по вкусу



3
порции



51
кКал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перловку промыть и замочить на ночь в холодной воде.
- 2 Куриный бульон сварить заранее и довести до кипения перед началом приготовления ризотто.
- 3 Грибы залить кипятком. У патиссонов срезать верхушки и вынуть ложкой семена. Выскрести мякоть со стенок и отложить в миску.
- 4 На сковороду влить 1-2 ст. л. растительного масла и половину сливочного, обжарить мелко нарезанный лук минуты 4, затем добавить перловку и обжаривать еще минуты 3. Грибы порубить и добавить к перловке вместе с соком, добавить вино, через 2 минуты добавить куриный бульон (2-3 половника) и варить.
- 5 Через 15 минут влить еще 2-3 половника, и так в течение часа. Добавить мякоть патиссонов, еще немного бульона, перемешать и под крышку минут на 20. После этого добавить оставшееся сливочное масло, чеснок, попробовать на соль и перец, посыпать тертым сыром и перемешать.
- 6 Наполнить горшочки из патиссонов и запекать в духовке при 180 °С 25-30 минут.

калорийность указана на 100 г продукта



Патиссоны с мясным фаршем

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажан и лук порезать кубиками. Морковь натереть на терке. На разогретой сковороде обжарить до полуготовности нарезанные овощи.

2 Пока томятся овощи, у патиссонов отрезать шляпку и вынуть мякоть с семенами.

3 В полуготовые овощи добавить фарш. Посолить и приправить. На дно патиссона влить по ложке йогурта. Заполнить фаршем, поверх опять полить йогуртом. Закрыть «шляпками» от патиссонов. Запекать в разогретом духовом шкафу около 20-30 минут.

4 За пару минут до готовности посыпать тертым сыром.



СОВЕТ

Если патиссоны уже не очень молоденькие, их можно предварительно бланшировать в подсоленной воде пару минут. Выбирайте плоды около 10 см в диаметре.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 патиссона
200 г мясного фарша
1 луковица
1 морковь
1 баклажан
6 ст. л. йогурта
50 г твердого сыра
хмели-сунели
соль по вкусу



3 порции



41 кКал



1 час
40 минут



Патиссон с фермерской начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 патиссона
- 2 луковицы
- 200 г постной свинины
- 200 г говяжьей вырезки
- 2 вареных яйца
- 2 моркови
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. тертого сыра
- 0,5 ч. л. майорана
- соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Патиссоны вымыть, отрезать верх, как крышечку, вынуть сердцевину, посолить и дать постоять минут 10. Потом слить сок, образовавшийся от воздействия соли.
- 2** Не очень молодые патиссоны предварительно запечь в духовке в течение 20 минут. Нежные плоды можно не запекать.
- 3** Пока патиссоны запекаются, можно заняться приготовлением начинки. Обжарить мелкорубленный лук до прозрачности. Добавить морковь, натертую на средней терке, и жарить еще 3-4 минуты.
- 4** Мясо порубить или пропустить через мясорубку, добавить к обжаренным овощам, посолить и жарить до готовности. За пару минут до готовности посыпать майораном. Снять с огня и остудить.
- 5** Натереть на мелкой терке яйца, петрушку измельчить. Добавить все это к начинке, приправить специями, хорошо перемешать. Нафаршировать патиссоны. Посыпать сверху тертым сыром.
- 6** Завернуть в фольгу и запекать в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 40 минут.



4 порции



80 кКал



1 час
30 минут

Жаркое в горшочках с патиссонами по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 патиссона
800 г куриного мяса
2 болгарских перца
2 помидора
2 луковицы
3 моркови
4 картофелины
4 ст. л. растительного масла
4 ст. л. сливочного масла
соль, специи по вкусу



4 порции



90 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и морковь порезать крупными кубиками и слегка обжарить на сковороде.
- 2 Все остальные овощи тоже порезать кубиками и смешать в миске, туда же добавить лук с морковью, посолить, добавить специи и перемешать.
- 3 Кусочки курицы обжарить на сковороде с растительным маслом.
- 4 В каждый горшочек положить несколько кусочков курицы и овощную смесь и влить немного масла от жарки и кусочек сливочно-



го масла (1 ст. ложку). Накрыть крышечкой и поставить в духовку на 30 минут.

Патиссоны, фаршированные грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 патиссона
100 г грибов
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
50 г твердого сыра
соль, перец, петрушка по вкусу



2 порции



157 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Патиссоны вымыть, наколоть и опустить в кипящую соленую воду на 15 минут. Ложкой вынуть серединки.
- 2 Грибы обжарить до корочки на растительном масле, добавить к ним измельченную мякоть патиссонов. Перемешать и жарить 3-5 минут.
- 3 Добавить нашинкованный лук и перемешать. Посолить, поперчить по вкусу и снять с огня.
- 4 Патиссоны наполнить приготовленной смесью и накрыть крышечками. Выложить в смазанный маслом противень. Добавить полстакана подсоленной воды или бульона и поста-



вить в разогретую духовку на 30 минут.

5 После этого снять крышечки и добавить тертый сыр. Поставить в духовку еще на несколько минут.



Патиссоны на зиму без стерилизации

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 кг патиссонов
- 6 зубчиков чеснока
- 1 морковь
- 7 горошин перца
- 8 листьев вишни
- 8 листьев смородины
- 1 головка укропа
- 4 ст. л. уксуса 9 %
- 1 л воды
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара



8 порций



16 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Приготовить стерильно чистые банки, в которые надо разложить листья смородины и вишни, горошины перца, очищенные зубчики чеснока, соцветия укропа. Добавить в каждую банку несколько кружочков очищенной моркови.

2 Патиссоны хорошенько вымыть и отрезать плодоножки. Лучше всего брать патиссоны маленького размера – совсем молодые, свежие, с тонкой кожицей, которую не нужно чистить, без изъянов. Заполнить патиссонами банки.

3 Приготовить маринад. Банки с патиссонами залить кипятком и оставить настаиваться в течение 5 минут. Затем слить воду в кастрюлю и приготовить на ее основе маринад (на 1 литр воды: 2 ст. л. соли + 1 ст. л. сахара). Маринад поставить на средний огонь и довести до кипения, после чего залить им банки с патиссонами снова на 5 минут.

4 Слить маринад обратно в кастрюлю, повторно довести до кипения. Когда маринад закипит, снять кастрюлю с огня и добавить в нее уксус 9 %. Залить готовым маринадом банки с патиссонами и закатать их крышками, перевернуть и оставить их остывать при комнатной температуре.

Патиссоны моченые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг патиссонов
- 1 кг яблок
- 12 листьев лимонника
- 1,5 л воды
- 45 г сахара
- 7 вишневых листьев
- 7 листьев черной смородины
- 25 г соли
- 15 г ржаной муки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Патиссоны помыть. Разрезать на 4 части.
- 2** Яблоки помыть, нарезать дольками, удалить сердцевину. Патиссоны и яблоки уложить слоями в посолочную емкость (высота посуды должна превышать ее диаметр), перекладывая листьями лимонника, вишни и черной смородины.
- 3** Для заливки растворить в кипящей воде соль и сахар, слегка охладить и добавить поджаренную ржаную муку. Залить патиссоны и яблоки, накрыть сложенной в несколько слоев прокипяченной марлей, сверху положить деревянный кружок с грузом.



- 4** Закавашивать в прохладном месте, пока выступивший поверх гнета рассол не перестанет пениться.

Икра из патиссонов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг патиссонов
- 0,5 кг помидоров
- 0,5 кг моркови
- 0,3 кг репчатого лука
- 170 мл растительного масла
- 1 ст. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- 1 ст. л. уксуса 9 %



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи вымыть, очистить. Нарезать их на небольшие кусочки, а потом измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.
- 2** Получившееся пюре переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, влить растительное масло. Перемешать и поставить на плиту.
- 3** Тушить икру на небольшом огне в течение одного часа. В самом конце приготовления влить уксус.
- 4** Заранее вымыть банки, простерилизовать их любым способом, который вам удобен. Разлить в сухие стерильные банки



- икру, укупорить герметично. Остудить заготовку «под шубой».



Ассорти из патиссонов и цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г цветной капусты
10 патиссонов
1 острый перец
2 болгарских перца
7 помидоров черри
100 г сахара
50 г соли
1 головка чеснока
1 ст. л. уксусной эссенции
7 гвоздик
5 лавровых листов
5 розеток укропа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Цветную капусту бланшировать 4 минуты в кипящей воде. На дно стерильной банки выложить зонтики с созревшими семенами укропа, по 2 гвоздички и душистого перца, несколько горошин чёрного перца. Овощи вымыть, перец порезать на широкие полосы, томаты проколоть у основания. Плотно заполнить овощами стерильные банки.

2 Приготовить маринад. В кастрюлю всыпать соль и сахар и варить до полного растворения, кипятить еще 5 минут после закипания, перед окончанием варки влить уксус.

3 Положить в банки резаный чеснок и по маленькому кусочку острого перца, на свой вкус. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кастрюле с горячей водой литровые банки 15-20 минут, пол-литровую – 15 минут, сразу закатать и перевернуть. Оставить до полного остывания.



КСТАТИ

Из такого количества продуктов получается 2 литровые банки и 1 банка 0,5 литра.



Маринованные патиссоны с лимонной кислотой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Банки предварительно простерилизовать, крышки прокипятить. На дно банки положить нарезанную морковь, ломтики репчатого лука, перец горошком, начать укладку патиссонов.

2 Между патиссонами укладывать мелкие помидоры, сделав крестовидный надрез со стороны плодоножки или проткнув это место зубочисткой.

3 Наполненную банку залить кипятком на 5 минут, прикрыть крышкой. Затем воду слить в сотейник, добавить сахар, соль, лимонную кислоту. Вскипятить и залить в банку, закрутить наглухо крышкой

4 Отправить банку с маринованными патиссонами «под шубу» до полного остывания, хранить такую заготовку можно в комнатных условиях.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г патиссонов

1 луковица

1 морковь

3 помидора

2 ст. л. сахара

1 ст. л. соли

5 шт. душистого перца

0,5 ч. л. лимонной кислоты

500 мл воды

4 порции

27 кКал

30 минут

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



СИНЬОР БАКЛАЖАН

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Баклажаны у нас в стране, особенно в южных регионах, часто называют «синенькими». Но в современном мире появилось столько сортов этого плода, что они уже и не синенькие совсем. Классические сорта на стадии технической спелости имеют цвет от сиреневого до темно-фиолетового. Но все чаще можно наткнуться на белые и зеленые баклажаны, мякоть которых отличается нежным вкусом и легким грибным ароматом. Однако в мире существуют еще и желтые и красные баклажаны. Кстати, в пищу мы все употребляем только незрелые плоды. В биологической спелости они очень горькие.

Салат из баклажанов и нута в медово-лимонной заправке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
 7 ст. л. оливкового масла
 300 г вареного нута
 1 красная луковица
 1 пучок кинзы
 1 ч. л. паприки
 1 ч. л. молотого кумина
 1 ч. л. меда
 1 лимон
 соль, перец по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нарезать баклажаны тонкими кружочками. Разогреть на сковороде 2–3 ложки масла и выложить овощи. Приправить солью и перцем и обжаривать, периодически переворачивая, пока они не станут мягкими и румяными.

2 Разрезать кружочки баклажанов на четвертинки. Добавить к ним нут, рубленую кинзу и мелко нарезанный лук.

3 Смешать 4 ложки масла, паприку, кумин, мёд и сок целого лимона. Заправить этой смесью салат и убрать в холодильник на несколько часов. Можно оставить салат на всю ночь или даже сутки, тогда ингредиенты ещё лучше пропитаются ароматом и вкусом заправки.



Салат из баклажанов с брынзой и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. соевого соуса
2 зубчика чеснока
50 г грецких орехов
3 помидора
150 г брынзы
черный перец по вкусу
несколько веточек зеленого лука



4
порции



119
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нарезать баклажаны тонкими полукольцами и выложить на сковороду с разогретым маслом. Обжаривать, периодически помешивая, около 15 минут. Влить соевый соус, готовить еще пару минут и остудить.

2 Измельчить чеснок и орехи. Нарезать помидоры и брынзу небольшими тонкими полосками.

3 Смешать все ингредиенты, посыпать перцем и украсить рубленым зеленым луком.



Салат из баклажанов с консервированной рыбой и сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан
2 ст. л. растительного масла
1 черешок сельдерея
250 г консервированной горбуши
150 г помидоров черри
2 ст. л. натурального йогурта
2 ст. л. лимонного сока
1 пучок листьев салата
соль, перец по вкусу



2
порции



68
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Нарезать баклажан средними кубиками и выложить на сковороду с разогретым маслом. Посыпать солью и перцем и обжаривать, периодически помешивая, около 10 минут.

2 Кубики сельдерея залить лимонным соком. Слегка измельчить горбушу вилкой, предварительно слив жидкость. Крупно порубить салатные листья и разрезать пополам помидоры.

3 Выложить все ингредиенты в миску для салата, добавить йогурт и хорошо перемешать.



Закуска из баклажанов с виноградом и соусом из лесных орехов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших баклажана
- 200 г белого винограда без косточек
- 2 ст. л. оливкового масла
- 200 г салатных листьев
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. масла виноградных косточек
- 100 г фундука
- 1 лайм
- соль по вкусу



4 порции



199 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны очистить, нарезать кубиками со стороны 3 см, посыпать солью, перемешать и поместить в дуршлаг. Оставить на 30 минут.
- 2** Орехи, чеснок и цедру лайма измельчить до однородности. Влить сок лайма и масло, взбить.
- 3** Баклажаны промыть, тщательно обсушить бумажным полотенцем, слегка при этом надавливая на их поверхность. Перемешать с оливковым маслом. Обжарить на сковороде, постоянно помешивая, 7-10 минут.
- 4** Салатные листья перемешать с соусом (если соус получился слишком густым, добавьте в него 1-2 ст. л. холодной воды), затем разложить по тарелкам. Сверху уложить кусочки баклажана и виноград.



КСТАТИ

Баклажаны можно не только есть! Из них получается отличная маска для лица. Половинку небольшого баклажана измельчите в блендере, чтобы он пустил сок. Добавьте чайную ложку сока яблока. Эту массу нанесите на лицо и шею, через 15 минут смойте. Теперь любуйтесь на себя в зеркало!

Баклажаны с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 баклажанов
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 50 г пармезана
- 4 зубчика чеснока
- кинза, соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны разрезать пополам вдоль и нарезать тонкими ломтиками.
- 2** Зубчики чеснока раздавить, зелень мелко порубить. Смешать масло, зелень, чеснок и лимонный сок, посолить и поперчить смесь.
- 3** Разделить ломтики баклажана на 3 порции, каждую завернуть в лист фольги, но не до конца. Через оставленное отверстие полить баклажаны полученной смесью.
- 4** Соединить края фольги, запекать на решетке на гриле или в духовке 15 минут.



Баклажаны на шпажках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших баклажана
- 80 г брынзы
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- маслины без косточек
- 2 помидора
- 1 ст. л. майонеза



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажан нарезать вдоль полосками толщиной 0,5 см, посолить, обжарить с двух сторон. Чеснок раздавить, помидоры нарезать кружками.
- 2** Полоски баклажана смазать майонезом, положить сверху кружок помидора и немного чеснока, завернуть в виде рулета.
- 3** На шпажку надеть маслину и кубик брынзы. Проткнуть рулетик шпажкой и подать.





Закуска из баклажанов «Дровосек»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 крупный баклажан
- 3 ст. л. темпурной муки
- 3 стакана растительного масла
- 50 г красного лука
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 100 г сыра тофу
- 100 г шампиньонов
- 100 г сахара
- 10 г соевого соуса
- 10 г кукурузного крахмала
- 1 морковь
- 1 ч. л. рисового уксуса

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть масло во фритюрнице до 200 °С. Баклажаны и тофу нарезать брусочками 5 см на 1 см, обвалить в муке и обжарить отдельно до золотистой корочки.

2 В сковороде «вок» разогреть подсолнечное масло, добавить морковь, нарезанную соломкой, порезанные грибы, лук и жарить, постоянно помешивая, 1 минуту.

3 Добавить соевый соус, сахар, рисовый уксус и 50 г воды. После закипания добавить баклажаны, через 1 минуту – крахмал и кунжутное масло.

4 Размешать, чтобы соус приобрел консистенцию густого сиропа. Выложить тофу на тарелку, сверху засыпать баклажанами с овощами, украсить зеленью.

5 Подавать можно и в холодном, и в горячем виде.



Закуска с баклажанами «Синьор Помидор»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан
2 помидора
2 ст. л. оливкового масла
соль, зелень, специи
по вкусу



2
порции



66
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажан наколоть вилкой в 2-3 местах. Положить на тарелку и готовить в микроволновке при мощности 750 Вт около 7 минут.
2 В это время помидоры разрезать пополам и натереть на крупной терке до шкурки. Посолить, приправить специями, например, прованскими травами. Добавить оливковое масла и зелень, кинзу и базилик.
3 Баклажан вынуть из микроволновки, разрезать на 4 части до кожицы. В каждой четвертинке сде-



лать поперечные надрезы, полить соусом и дать настояться пару минут.

Баклажаны с гранатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
1 гранат
1 пучок кинзы
0,5 стакана гранатового сока
1 стакан грецких орехов
2 зубчика чеснока
1 луковица
1 острый перец
хмели-сунели, корица,
зира, гвоздика по вкусу
соль по вкусу



6
порций



67
кКал



30 минут
+8 часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 1 час. Затем отжать и пожарить на растительном масле.
2 Гранат очистить. Зелень порубить.
3 Для приготовления соуса орехи мелко порубить или истолочь. Добавить толченый чеснок, мелко нарезанную луковицу и стручковый перец, соль, специи. Развести все гранатовым соком. Хорошо перемешать до однородной консистенции.
4 В салатницу уложить слоями жаренные баклажаны. Залить соусом, пересыпать гранатовыми зёрнами и



зеленю. Закрывать пленкой и поставить в холодильник на ночь.



Рулетики из баклажанов «ПО-ЯПОНСКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г риса
2 баклажана
4 ст. л. оливкового масла
150 г феты
1 огурец
1 зубчик чеснока
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кетчупа
1 пучок укропа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить. Баклажаны нарезать тонкими пластинами и выдержать в подсоленной воде минут 15. Затем вынуть и обсушить бумажным полотенцем.
- 2 Обжарить с двух сторон в растительном масле до мягкости. Выложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло.
- 3 На баклажаны намазать сыр, сверху посыпать измельченным чесноком. На сыр выложить огурец, натертый мелкой соломкой, посыпать укропом.
- 4 Из риса сформировать шарики и выложить на одну сторону баклажана. Свернуть рулетики.
- 5 Приготовить соус: смешать кетчуп и соевый соус до однородного состояния.




4
порции


130
кКал


40
минут

Рулетики по-кавказски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
200 г мясного фарша
1 морковь
5 зубчиков чеснока
0,5 стакана грецких орехов
0,5 ч. л. хмели-сунели
1 ст. л. майонеза
кинза, петрушка, соль по вкусу



6 порций



147 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, нарезать вдоль на пластины, посолить. Поставить под гнет, чтоб стекла горечь.
- 2 Фарш обжарить на растительном масле. Морковь натереть на мелкой терке и также обжарить. Орехи мелко порубить.
- 3 Смешать фарш, морковь, пропущенный через пресс чеснок, орехи, мелко на рубленную зелень, хмели-сунели. Добавить майонез, посолить, перемешать.
- 4 Баклажаны отжать, обжарить на растительном масле. Обсушить на салфетке. Намазать ломтики бакла-



СОВЕТ

Майонез можно заменить традиционными кавказскими кисломолочными продуктами: мацони или катыком.

жанов начинкой. Свернуть рулетиками.

Рулетики из баклажанов с творожным сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан
5 ст. л. творожного сыра с зеленью
2 ст. л. сметаны
4 ст. л. грецких орехов
1 зубчик чеснока
1 ч. л. куркумы



4 порции



186 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны разрезать вдоль на пластины толщиной 5 мм. Посыпать солью и дать постоять 15 минут.
- 2 Обжарить баклажаны на подсолнечном масле с обеих сторон. Выложить на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Чеснок и орехи мелко измельчить блендером.
- 3 Творожный сыр смешать с орехово-чесночной массой, сметаной. На пластину баклажана выложить немного творожной массы и свернуть баклажан в рулет.
- 4 Баклажановые рулеты посыпать натертыми на терке грецкими орехами.





Крем-суп из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г баклажанов

1 помидор

1 луковица

4 зубчика чеснока

300 мл овощного бульона

150 мл сливок

30 г сливочного сыра

1 ч. л. приправы
«Прованские травы»

3 ст. л. оливкового масла

соль, молотый острый
перец по вкусу



2
порции



132
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны порезать небольшими кусочками. Обдать кипятком помидор, снять с него кожицу и порезать на 4 части.

2 Очистить чеснок и выложить вместе с дольками помидора в «корзиночку» из фольги. Разогреть духовку до 200 градусов, запекать минут 20.

3 Нарезанный мелко лук обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Баклажаны добавить обжариваться к луку. Влить туда же стакан овощного бульона. Посыпать травами, довести до кипения, после чего убавить огонь и оставить тушиться под крышкой около 10 минут.

4 Вынуть из духовки томаты с чесночком, а баклажаны снять с огня. Теперь все овощи надо смешать в блендере, посыпав молотым острым красным перцем.

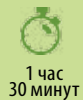
5 К полученному овощному пюре добавить мягкий сыр и горячие сливки. Посолить. Снова взбить блендером до однородной массы.



Грибной баклажановый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г сухих белых грибов
2 баклажана
2 картофелины
2 луковицы
2 ст. л. оливкового масла
кинза, укроп, соль
по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Замочить грибы в 2 л чуть теплой воды на 1 час. Затем процедить настой, грибы нарезать соломкой, вернуть в настой. Довести до кипения и варить на минимальном огне 20 минут.
2 Разогреть духовку до 200 °С. Лук нарезать полукольцами. Баклажаны нарезать кубиками. Выложить лук и баклажаны на противень, сбрызнуть маслом и чуть посолить. Запекать до румяной корочки 20 минут.
3 Картофель нарезать кубиками, выложить в кипящий

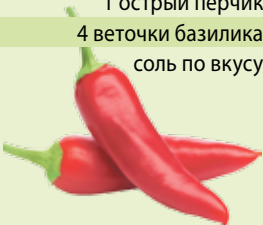


грибной бульон. Варить 10 минут. Добавить баклажаны и лук, довести до кипения, варить еще 10 минут.

Томатный суп с креветками и хрустящими баклажанами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г томатов
в собственном соку
500 мл растительного
масла для фритюра
2 баклажана
2 зубчика чеснока
12 креветок
1 острый перчик
4 веточки базилика
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Томаты выложить в кастрюлю вместе с соком и довести до кипения, варить 30-35 минут.
2 Баклажаны нарезать кружками толщиной 3-4 мм. В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить баклажаны с обеих сторон до золотистого цвета и обсушить. В этом же масле обжарить листики базилика до прозрачного состояния.
3 Креветки очистить, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле с мелкорубленным чесноком. Переложить креветки в суп, приправить солью, измельченным острым перцем и перемешать.



4 Подавать суп горячим, с хрустящими баклажанами, приправленными солью и базиликом.



Баклажаны с черным рисом, изюмом и брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
30 г брынзы
6 ст. л. черного риса (готового)
1 ст. л. изюма
0,5 ч. л. зиры
оливковое масло
соль, перец по вкусу

СОВЕТ

Это блюдо подойдет и для праздничного стола, и для семейного ужина.


2 порции


63 кКал


1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

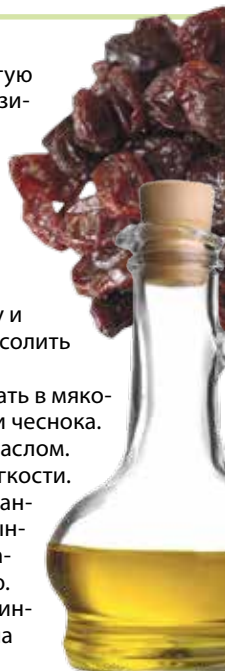
1 Приготовить начинку. На разогретую сковороду налить масло, прогреть зирю, добавить нарезанный лук и потомить до мягкости.

2 Изюм без косточек вымыть, немного распарить в горячей воде. Добавить его к луку и тушить 5 минут.

3 Черный рис сварить согласно инструкции. Добавить его в сковороду и прогреть все вместе пару минут. Посолить по вкусу.

4 Баклажаны разрезать вдоль, сделать в мякоти надрезы и вставить в них кусочки чеснока. Посолить и поперчить, сбрызнуть маслом. Поставить в духовку и запечь до мягкости.

5 Аккуратно ложкой вынуть баклажанную мякоть, мелко порубить ее. Брынзу размять вилкой и подмешать к начинке вместе баклажанной мякотью. Фаршировать баклажановые половинки начинкой. Отправить в духовку на 5-10 мин.





Баклажаны с фрикадельками под сырной корочкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Нарезать баклажаны вдоль на три части, смазать маслом, посолить, выложить на застеленный пергаментом противень и запекать 15 минут. Нарезать поперек кусками длиной 3 см.

2 Для фрикаделек очистить картофель, натереть на мелкой терке, смешать с фаршем, посолить и поперчить, добавить 2 ст. л. масла, перемешать. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Обжарить в масле 7 минут. Половину этой массы добавить в фарш для фрикаделек и тщательно перемешать.

3 Мелко нарезать помидоры, добавить к оставшемуся луку с чесноком, готовить на сильном огне 5 минут. Добавить томатный соус и 100 мл воды, довести до кипения, посолить и поперчить. Выложить соус в форму для запекания.

4 Скатать смазанными маслом руками фрикадельки размером со сливу. Выложить фрикадельки в соус, между ними положить кусочки баклажанов. Закрыть фольгой, поставить в духовку на 30 мин. Затем снять фольгу, засыпать фрикадельки с баклажанами тертым сыром и вернуть в духовку до образования сырной корочки. Подавать очень горячими.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 баклажанов
600 г мясного фарша
2 картофелины
3 луковицы
6 зубчиков чеснока
2 помидора
350 г томатного соуса с базиликом
200 г тертого пармезана
оливковое масло
соль, перец по вкусу

СОВЕТ

В качестве гарнира к этому блюду отлично подойдут булгур или кускус, сваренные с щепоткой мяты и сбрызнутые оливковым маслом и соком лимона.



6 порций



97 кКал



1 час
15 минут



Баклажаны, запеченные в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 баклажан
- 250 г моцареллы
- ¼ стакана тертого пармезана
- 1 яйцо
- 300 мл томатного соуса
- 1 стакан сухарей из белого хлеба
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Разогреть духовку до 175 °С. Застелить противень фольгой и сбрызнуть оливковым маслом. Нарезать баклажан на кружки толщиной 5–6 мм, обильно посолить и оставить на 15 минут. Сполоснуть кусочки в холодной воде и обсушить бумажными полотенцами.
- 2** Смешать сухари, пармезан и специи в миске. В другой миске взбить яйцо с 1 ст. л. воды. Обмакнуть кружок баклажана в яйцо, затем обвалять в сухарях и выложить на смазанный маслом противень.
- 3** Когда все баклажаны будут подготовлены, поставить противень на 15 минут в духовку. Затем перевернуть баклажаны на другую сторону и готовить еще 10 минут.
- 4** Выложить по 1 ст. л. томатного соуса на каждый кружок и посыпать тертой моцареллой и измельченным чесноком. Вернуть баклажаны в духовку на 10 минут, пока сыр не расплавится. Посыпать свежим нарезанным базиликом и подавать к столу.



калорийность указана на 100 г продукта

Баклажаны на пару с имбирем и кинзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 баклажана
- 3 см корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 3 ст. л. соевого соуса
- 3 веточки кинзы



4 порции



56 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны нарезать крупными кусками. Положить баклажаны в пароварку, готовить их в сильном пару 20 минут.
- 2 Пока баклажаны варятся, мелко порубить имбирь и чеснок. Добавить кунжутное масло и соевый соус.
- 3 Когда баклажаны будут готовы, переложить их в контейнер и горячими полить маслом с пряностями. Перемешать и охладить. Перед подачей посыпать листочками кинзы.



Баклажаны с вешенками и кокосовым молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг баклажанов
- 400 г вешенок
- 400 мл кокосового молока
- 1 ст. л. аджики
- растительное масло
- соль
- зелень для подачи



4 порции



48 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разогреть духовку до 200 °С. Нарезать баклажаны крупными брусочками и обвалить в растительном масле с солью. Разложить в один слой на двух застеленных пергаментом противнях и запечь в духовке до румяной корочки, примерно 20 минут.
- 2 У вешенок удалить жесткие ножки, крупные шляпки разделить руками на 2-4 части, мелкие оставить, как есть.
- 3 В сотейник с толстым дном налить немного масла, положить аджику и слегка обжарить на небольшом огне, помешивая. Влить кокосовое молоко,



перемешать до однородности, положить баклажаны и вешенки. На сильном огне довести до кипения, готовить 3-4 минуты. Подавать горячими, посыпав листочками кинзы.

Баклажаны печеные маринованные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг баклажанов
- 1 кг болгарского перца
- 500 г красного лука
- 2 головки чеснока
- 100 мл красного винного уксуса
- 100 мл растительного масла
- 1,5 ст. л. сахара
- 2,5 ст. л. соли



20 порций



45 кКал

1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны нарезать вдоль пластинами толщиной 2 см. Перцы разрезать вдоль на четвертинки, удалить семена, плодоножки и перегородки. Лук очистить, нарезать кружками толщиной 2 см. Чеснок очистить.

2 Разложить подготовленные овощи на противнях, застеленных пергаментом. Полить растительным маслом. Запекать 20 минут.

3 Запеченные овощи нарезать крупными кусками, удобными для укладывания в банку.

Смешать уксус, соль и сахар, заправить овощи, перемешать, разложить по стерилизованному банкам, пастеризовать в слабо кипящей воде 15 минут. Закрывать, перевернуть, остудить.



калорийность указана на 100 г продукта



Заготовка с баклажанами «Вкус осени»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Болгарский перец вымыть, удалить семена. Отварить в кипящей воде 5 минут, вынуть и отложить в сторонку. Баклажаны почистить и нарезать полосками по 0,5 см.
- 2 Обжарить полоски баклажанов до золотистости с двух сторон, немного присаливая. По необходимости подливать растительное масло.
- 3 Зелень мелко порубить, чеснок пропустить через пресс, зелень и чеснок хорошенько смешать в миске.
- 4 На полоски баклажанов выложить зелень с чесноком и свернуть рулетиком. Затем этими рулетиками начинить отваренный болгарский перец. На дно чистой банки положить лавровый лист и душистый перец горошком. В банку уложить начинённый перец.
- 5 Приготовить маринад: воду с сахаром и солью прокипятить, добавить уксус, залить перцы и поставить банки стерилизовать на 40 минут. По окончании стерилизации банки закатать. Закуска замечательно хранится при комнатной температуре.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 болгарских перцев
- 2 баклажана
- 2 головки чеснока
- 3 горошины душистого перца
- 1 лаврушка
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 125 мл воды
- 50 г сахара
- 0,5 ст. л. соли
- 25 мл уксуса 9 %
- 2 ст. л. растительного масла для жарки

КСТАТИ

Все ингредиенты даны для 1-литровой банки.



Баклажаны «Как грибочки»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг баклажанов
2,5 л воды
5 головок чеснока
1 перец чили
2 ст. л. сахара
250 мл растительного
масла
100 г соли
150 мл уксуса 6 %

КСТАТИ

Из данного количества ингредиентов получается 2 банки по 1 литру.


20
порций


55
кКал


1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, отрезать хвостики. Нарезать брусками размером примерно с мизинец. Чеснок почистить и крупно нарезать. Перец стручковый нарезать кружками. Кто любит поострее, можно добавить побольше горького перца.
- 2 Приготовить маринад. В воду положить сахар, соль, уксус. Все перемешать, поставить на огонь и дать закипеть. Когда маринад закипел, положить в него резаные баклажаны. Варить 5-8 минут, периодически помешивая. Баклажаны поменяли цвет, значит, они уже готовы.
- 3 Вынуть баклажаны из маринада и дать стечь лишней жидкости. Остужать баклажаны не надо.
- 4 В сковороду налить растительное масло, нагреть, положить чеснок и перец стручковый. Обжаривать 1-2 минуты. Затем в миску с маслом и чесноком выложить баклажаны, тщательно перемешать и обжарить все вместе 3-4 минуты.
- 5 Горячие баклажаны плотно уложить в стерилизованные банки и закатать крышками. Перевернуть банки и укутать до полного остывания.





Баклажаны по-грузински

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Баклажаны порезать достаточно крупными брусочками. Почистить лук и нарезать полукольцами.

В 1,5 л воды развести томатную пасту. Овощи заложить в большую кастрюлю, залить разведенным соком и поставить на средней огонь, периодически помешивая.

2 Когда салат начнет закипать, добавить соль, сахар, аджику, масло и уксус. Варить на средне-медленном огне, помешивая, минут 40. Затем добавить чеснок, пропущенный через пресс, перемешать и варить еще минут 10.

3 Банки простерилизовать, залить в них горячий салат и закатать. Поставить банки на крышки и укутать в одеяло на ночь. Утром банки можно убирать в кладовку или сразу наслаждаться вкусным салатом.

СОВЕТ

Для этого рецепта можно взять адыгейскую соль или добавить к обычной соли по 1 ч. л. сухого базилика, кориандра и хмели-сунели. Так блюдо получится ароматнее.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг баклажанов
1,5 кг болгарского перца
1 кг лука
1 головка чеснока
1,5 л воды
400 г томатной пасты
2 ст. л. соли
3 ст. л. сахара
150 мл уксуса 9 %
100 мл растительного масла
2 ст. л. аджики сухой



20 порций

44 кКал

1 час
20 минут



Пирог с баклажанами, сладким перцем и брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г слоеного
бездрожжевого теста

200 г брынзы

100 г твердого сыра
2 яйца

2 баклажана

2 сладких перца, желтый
и красный

1 помидор

2 красные луковицы

1 красный перец чили
сок 1 лимона

4 веточки петрушки
или кинзы

оливковое масло

соль, перец по вкусу



8
порций



171
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Очистить баклажаны от кожицы. Натереть мякоть на крупной терке и переложить в дуршлаг. Полить лимонным соком и посолить. Перемешать и оставить на 30 минут.

2 Тесто разморозить. Лук и перец чили мелко нарезать. Перец разрезать на 4 части, нарезать мелкими кубиками.

3 В кастрюле разогреть 2-3 ст. л. масла. Выложить лук, перец чили и сладкий перец. Обжарить на сильном огне 2-3 минуты. Уменьшить огонь до среднего, влить 100 мл воды и довести до кипения. Готовить 2-3 минуты. Добавить 1-2 ст. л. масла и нарезанный мелкими кубиками помидор. Перемешать, накрыть крышкой и готовить еще 3 минуты.

4 Добавить баклажаны. Посолить и поперчить. Тушить 5-6 минут. Добавить нарезанную зелень. Немного прогреть и снять с огня. Полностью остудить овощную начинку.

5 В миске размять вилкой брынзу. Перемешать до однородности с яйцами, взбитыми с щепоткой соли и твердым сыром, натертым на мелкой терке. Тесто раскатать в два равных по размеру тонких прямоугольных пласта.

6 Противень смазать оливковым маслом. Положить один пласт теста, сформировав бортики. Выложить овощную начинку. На нее – сырную. Накрыть вторым пластом теста. По всему периметру защипнуть края. Смазать пирог маслом. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 25-30 минут.



РЕЦЕПТЫ РАЗНЫХ СТРАН

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Удивительно, как много растений с Американского континента и из Азии обрело в Европе вторую родину! Шоколад ценится швейцарский, кофе хорошо готовят в Вене, томаты стали неотъемлемой частью Средиземноморской кухни. Так и наши сегодняшние герои: кабачки, патиссоны и баклажаны, настолько полюбились миру, что практически везде появились собственные народные рецепты, передающиеся из поколения в поколение. И вот мы уже не представляем Италию без минестроне, Грецию без мусаки, Францию без рататуя. Интересно пробовать эти блюда и отмечать, как отражается в них национальный характер той или иной страны.



Французский рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана

2 кабачка

4 помидора

1 болгарский перец

1 луковица

2 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. оливкового масла

1 зубчик чеснока

1 острый перец

соль, зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Луковицу мелко порубить и обжарить 2-3 минуты. Болгарский перец нарезать мелкими кубиками, добавить к луку и обжарить еще 5 минут.

2 Помидоры натереть на крупной терке (можно не чистить, кожица останется в руке). Мякоть помидоров добавить к луку и перцу и тушить 5 минут.

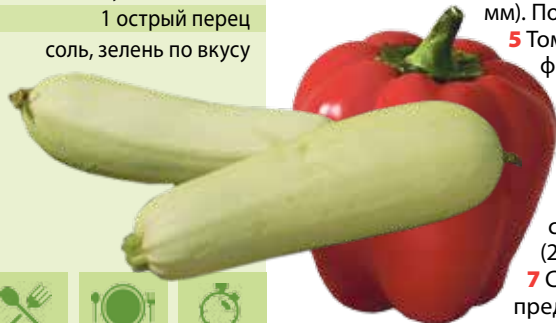
3 Посолить, поперчить. Добавить томатную пасту и довести до кипения.

4 Овощи нарезать тонкими кружочками (толщиной 2-3 мм). Посолить.

5 Томатный соус выложить на дно формы. На соус выложить овощи, чередуя их между собой.

6 Пряная приправа: зелень мелко порубить, чеснок и острый перчик мелко нарезать. Все перемешать и добавить подсолнечное или оливковое масло (2-3 ст. л.).

7 Сверху овощей равномерно распределить пряную приправу. Форму накрыть крышкой или фольгой. Поставить в духовку на 60 минут.



6 порций



62 кКал



1 час
40 минут



Греческая мусака

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности.
- 2 Баклажаны нарезать пласточками, хорошенько обсыпать солью и оставить на 15-20 минут. Лук нашинковать полукольцами.
- 3 На разогретой с маслом сковороде обжарить лук до золотистого цвета. Добавить фарш и интенсивно перемешать. Измельчить. Когда фарш обжарился до золотистого цвета, добавить в него чеснок и приправу хмели-сунели, перемешать и дать еще 30 секунд поджариться. Затем запустить томатный сок вместе с помидорами. Посолить, поперчить и оставить потомиться минут на 5-10.
- 4 Баклажаны промыть водой, обсушить и обжарить с двух сторон в растительном масле.
- 5 Приготовить соус бешамель. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и прожарить до золотистого цвета. В муку влить молоко и размешать, чтобы не образовалось комков. Проварить, добавить соли и щепотку мускатного ореха. Соус должен напоминать сметану.
- 6 Сыр натереть на терке. На дно жаропрочной формы выкладывать послойно половину риса, затем половину фарша, половину баклажанов, половину соуса бешамель. Слои повторить. Сверху посыпать сыром. Выпекать в прогретой до 200 °С духовке 30-40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса
2 баклажана
2 луковицы
700 г мясного фарша
3 зубчика чеснока
1 банка помидоров в собственном соку
2 ст. л. муки
200 мл молока
2 ст. л. сливочного масла
150 г твердого сыра
хмели-сунели, мускатный орех по вкусу
соль, перец по вкусу



6
порций



102
кКал



1 час
30 минут



Итальянский минестроне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 цукини
- 2 моркови
- 2 черешка сельдерея
- 2 луковицы
- 1 л банка помидоров с собственном соку
- 2 ст. л. оливкового масла
- 30 г пармезана
- 1 пучок базилика
- 1 банка красной фасоли
- соль, перец по вкусу



6 порций



52 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мелкими кубиками нарезать лук и морковь, крупными – цукини. Сельдерей нарезать тонкими дольками. Измельчить чеснок.
- 2** Разогреть в большой кастрюле с толстым дном 2 ст. л. оливкового масла, положить лук, чеснок, морковь и сельдерей, обжаривать, часто помешивая, на небольшом огне до золотистого цвета лука (не давая ему покоричневеть), 15-20 минут.
- 3** Пока готовятся овощи, отделить листья базилика от стеблей и отложить их. Удалить 3–4 см нижней жесткой части стеблей, остальное очень мелко нарезать. Добавить в кастрюлю стебли базилика, цукини и помидоры вместе с жидкостью, готовить 10 минут на среднем огне.
- 4** Влить 1 л кипящей воды, посолить, поперчить, положить лавровый лист и фасоль (можно с небольшой частью жидкости). Довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут.
- 5** Крупно порубить листья базилика, положить в суп, приправить оливковым маслом, закрыть кастрюлю крышкой и дать супу настояться 10 минут. Подавать, полив в тарелке маслом и посыпав пармезаном.

калорийность указана на 100 г продукта

Мексиканские фахитас

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 зеленых болгарских перца
- 2 красных болгарских перца
- 2 желтых болгарских перца
- 2 кабачка
- 2 луковицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 50 г рукколы
- ¼ лимона
- 30 г чеддера
- 1 ч. л. кумина
- соль по вкусу



4 порции



64 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Порезать перцы и кабачки крупной соломкой. Лук порезать полукольцами. Переложить все в миску и смешать с оливковым маслом и кумином.
- 2** Разогреть сковороду на среднем огне и выложить овощи. Жарить 10 минут, помешивая, до мягкости и легкой румяной корочки.
- 3** Добавить рукколу, посолить и поперчить. Выжать сок из лимона и сразу снять с огня.
- 4** Подавать на подогретых лепешках со сметаной, гуакамоле, посыпав тертым чеддером.



Марокканские печеные баклажаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 баклажанов
- 2 луковицы
- 6 ст. л. оливкового масла
- 3 ч. л. зиры
- соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажаны обжечь на сильном огне (на мангале или прямо на включенной газовой или электрической конфорке) до полного обугливания со всех сторон.
- 2** Обугленные баклажаны сложить в миску и остудить, затем очистить и мелко порубить мякоть.
- 3** Луковицы измельчить и обжарить в оливковом масле. Добавить зиру и жарить еще 10 минут на слабом огне.
- 4** Смешать баклажаны с жареным луком, посолить и поперчить.



6 порций



63 ккал



40 минут



Домашний повар^{СВ} КУХНИ НАРОДОВ МИРА



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера*
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В период с 1 июля по август 2020 г. открыта ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА на 1-е полугодие 2021 года. Успеете подписаться на журнал «Домашний повар» по ценам 2-го полугодия 2020 года.

*Оформить подписку до почтового ящика
можно во всех отделениях связи*



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «Домашний повар» на 1-е полугодие 2021 года

1 месяц	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться сидя дома или на даче без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России

<https://podpiska.pochta.ru>



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru

- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «Домашний повар»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О БЛИЗКИХ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ В ДРУГОМ РЕГИОНЕ