

4,90 € 6,50 € 7,50 € 7,90 CHF 5,90 €



KulinarTV

KOCHZEITSCHRIFT

№6 / 2020

ЖУРНАЛ ИЗДАЁТСЯ
В ГЕРМАНИИ

PVST 77 911A
Zeitschrift
«DOMASCHNJI KULINAR»

Кулинарный тренд:
**пышные японские
панкейки**

Предвкушая отпуск:
**каннеллони
с филе семги**

Советская классика:
вареники с капустой

«Прохладный приём» —
**летний коктейль
с фруктами**

Заморский гость:
овощной салат с осьминогом

20-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ ЯРМАРКИ!

Билеты:

25€ СТОИМОСТЬ
до 30.11.2020

30€ СТОИМОСТЬ
с 1.12.2020

Два дня праздника и
веселья! Ждём Вас
с 10:00 до 24:00

BAD SALZUFLEN,
Benzstraße 23



Выставка:

Более 250 фирм
предлагают свои
услуги и продукты
на территории
ярмарки

Место, где встречаются все!

**RUSSISCHER
JAHRMARKT**

22-23 мая

★ **2021** ★



На сцене ярмарки вас ожидают **многие звезды!**

Заказ билетов
по телефону:

05731 - 245 15 73

Следите за новостями на сайте:

www.jarmarka.de



Редактор журнала
«Домашний кулинар»
КСЕНИЯ ЧАЙКИНА

Дорогие наши читатели!

Первый летний выпуск журнала «Домашний кулинар» – самый яркий номер года. В это время как никогда хочется чего-нибудь легкого, свежего и не очень сложного, потому что порой долго стоять у плиты и готовить изысканные блюда просто нет сил.

Мы собрали 70 проверенных рецептов блюд, которые идеально впишутся в наше жаркое лето и не потребуют много сил и времени.

А еще мы очень рады, что «Домашний кулинар» вызывает интерес у множества читателей и авторов. На наш первый призыв прислать небольшой отзыв о себе и своих увлечениях откликнулась подписчица и поделилась с нами интересным и душевным видео, которое мы опубликовали на своем официальном Youtube-канале. К слову, там вы найдете архив самых лучших и проверенных видеорецептов, не забудьте подписаться на наши социальные странички.

В качестве спецпроекта мы презентуем новую рубрику «Приглашенный кулинар» на немецком языке. Надеемся, что новые рецепты вдохновят вас на романтический ужин или летний обед в кругу семьи и друзей.

В общем, лето для меня – это предвкушение чего-то волшебного, шоколадный загар и модные очки, черешня или клубника вместо ужина, пробуждение от лучика света, который бьет прямо в глаза. У каждого лето свое. Но оно непременно должно быть ярким и вкусным. Нужно только ощутить все эти моменты.

Приятного вам плавания по страницам нашего журнала!

**Журнал «Домашний кулинар»
в социальных сетях:**

Facebook: www.facebook.com/kulinar24

Youtube: «Домашний кулинар»
www.youtube.com/user/Kulinar24TV



Facebook



Youtube

Отсканируйте QR-код с помощью смартфона или планшета для быстрого перехода на наш официальный канал.

РЕКЛАМА

«Домашний кулинар» представляет! По вашим просьбам!

НА НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ!

«Русская кухня. Лучшее-2019»!

150

рецептов на
любой вкус!

**Пошаговые
фотографии!**

Лучшие рецепты знаменитого журнала
«Домашний кулинар» за 2019 год.

**Всё самое оригинальное, простое
в приготовлении и очень вкусное!**

**Замечательный ПОДАРОК для ваших друзей и
близких, которые читают только на немецком.**



**Новая
кулинарная
книга из
любимой
серии!**

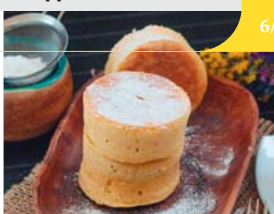
Nr. 1919

24,99€



Заказывайте
по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте **www.kaufbei.tv**

KaufBei.tv



6 Японские панкейки



7 Яичница с овощами



8 Хлебцы с рыбой, сыром и яблоком



9 Блины на ряженке с начинкой



10 Салат «Нежный цвет»



11 Колбасный салат с яйцом



11 Крабовый салат с рисом



12 Салат с морковью и яблоками



12 Картофельный салат с огурцами



13 Помидоры с острым сыром



14 Капустный салат с блинами



15 Рулетики из семги



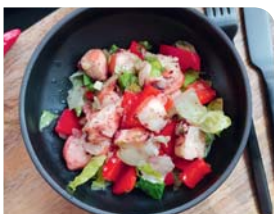
15 Салат «Приятель Оливье»



16 Суфле из куриной печени



17 Салат «Пикантный»



18 Овощной салат с осьминогом



19 Домашние бургеры



20 Тест: Thermopot Titan 2.0



22 Свекольный суп



23 Рисовый суп с кукурузой



24 Суп с крем-сыром и овощами



25 Гороховый суп с плавленым сыром



25 Суп с чечевицей



26 Суп с беконом и яйцом



27 Суп с макаронами в мультиварке



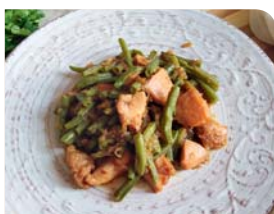
28 Каннелони с филе семги



29 Филе в беконе, запеченное в сливках



30 Кабачковая запеканка



31 Филе со стручковой фасолью



31 Куриная печень в белом вине



32 Паста с горошком, мясом и сыром



33 Паста с тунцом



34 Крылышки с кукурузой



35 Картофель с мясом и грибами



36 Рулетики из свинины с яблоками



37 Картофельная запеканка с луком



38 Вареники с капустой



39 Форель в имбирном маринаде



40 Тушеный картофель с мясом



41 Картофельно-фасолевые котлеты



42 Картофель с куриными ножками



44 Бананово-вишневый напиток



44 Детокс-напиток



45 Коктейль с фруктами



45 Коктейль на основе сока



46 Brokkoli-Bärlauch-Suppe



47 Pizza-Kuchen mit Karotten



48 Oladuschki mit Karotten



48 Quiche mit Gemüse und Lachs



49 Запеканка с рисом и творогом



50 Булгур с вермишелью и мясом



50 Куриное филе под сыром



51 Банановый пирог с вишней



52 Сырные маффины



53 Фокачча с помидорами черри



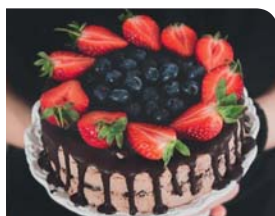
54 Пирожки с мясом и сыром



55 Булочки с твердым сыром



56 Особенности венгерской кухни



58 Брауни с шоколадным муссом



59 Пирог с фруктами и ягодами



60 Духовые пирожки с ревенем



61 Бублики с джемом



62 Апельсиновый тарт



63 Лимонно-ванильный кекс



64 Шарлотка с ревенем и яблоками



65 Торт «Маврикий»



66 Мороженое с соусом



67 Апельсиновый пудинг



68 Домашняя сгущенка



69 Творожный десерт

ЯПОНСКИЕ ПАНКЕЙКИ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 3

- 4 яйца
- 3-4 ст. л. молока
- 5 ст. л. муки
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 3 ст. л. сахара
- 10 г ванильного сахара

А ТАКЖЕ:

- Формочки кондитерские (кольца)

Совет: если у вас нет кондитерских колец, можно использовать небольшие консервные банки. Для этого надо срезать дно. Получится кольцо диаметром 8 см и высотой 3,5-4 см.

Японские панкейки (оладьи), которые в Японии называют «хоткейки», совсем не похожи на привычные нам оладьи: скорее, это маленькие пышные порционные бисквиты, нежные и воздушные. Рецепты приготовления таких панкейков бывают очень разные: с добавлением маскарпоне, рикотты и даже майонеза.

1. Отделить белки от желтков. К желткам добавить молоко и ванильный сахар. Перемешать.

2. Добавить просеянную муку с крахмалом и разрыхлителем. Перемешать. Если тесто получилось густое, добавить немного молока.

3. Яичные белки взбить с сахаром до устойчивых пиков и добавить в тесто.

4. Аккуратно перемешать.

5. Поверхность сковороды и внутреннюю поверхность форм смазать растительным маслом.

Прогреть сковороду при температуре немного ниже средней, поместить

кольца на дно сковороды и наполнить их тестом на две трети.

Плеснуть в сковороду одну столовую ложку воды и сразу же накрыть крышкой, чтобы не выпустить пар.

6. Выпекать оладьи с одной стороны 3-4 минуты, пока они не увеличатся в размере и их верх не схватится.

Перевернуть их с помощью лопатки и печь еще 3-4 минуты. Готовность можно проверить шпажкой.

• Подавать теплыми с медом, вареньем, сгущенным молоком или просто посыпав сахарной пудрой. Приятного аппетита!



ЯИЧНИЦА С ОВОЦАМИ

Время приготовления: 15 мин.

Количество порций: 2

- 2 куриных яйца
- 100 мл молока
- 200 г замороженных овощей (сладкий перец, репчатый лук, стручковая фасоль, морковь)
- 20 мл подсолнечного масла
- Специи, соль – на свой вкус
- Зелень – для подачи

1. Выбить куриные яйца в миску, добавить соль и специи, влить молоко. Вилкой или венчиком хорошо разболтать смесь.

2. Замороженные овощи оставить на 5-7 минут при комнатной температуре. Или же можно использовать свежие овощи (нарезав их небольшими кусочками).

3. Разогреть сковороду с подсолнечным маслом и поджарить в нем замороженные овощи. Жарить на среднем огне, постоянно помешивая.

4. После чего вылить в сковороду яичную смесь, убавить огонь на минимум.

5. Оставить яичницу с овощами на медленном огне еще на 2-3 минуты, накрыв сковороду крышкой. Добавить измельченную зелень.

6. Приятного аппетита!



Пожалуй, именно яичницу чаще всего готовят на завтрак. Конечно, делать ее можно по-разному, и если хочется приготовить более сытный вариант, можно воспользоваться этим рецептом. Для него подойдут замороженные или свежие овощи – на вкус это не повлияет. Но замороженные овощи использовать удобнее, так как они уже подготовлены, их не нужно мыть, чистить и резать.



ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

ВКУСНЫЙ РЕЦЕПТ

«Знаю прекрасный общеукрепляющий рецепт. Он поможет вам и вашим близким не болеть. Надо перемолоть в мясорубке 3 лимона (вместе с цедрой) и 1 кг моркови, все смешать, а потом залить 1 л меда. Это вкусное лекарство я принимаю сама и даю своим детям ежедневно 3 раза в день перед едой по 1 столовой ложке».

Катерина Н.

Комментарий врача: смесь лимонов, меда и моркови богата витаминами: А, С, Е, витаминами группы В, фолиевой кислотой, макро- и микроэлементами. Эти биологически активные вещества отлично повышают иммунитет.

СЕКРЕТЫ МЯТНОГО ЧАЯ

Мятный чай полезен всем без исключения. Он обладает ценными веществами, способными успокоить нервную систему, помочь от бессонницы, снизить артериальное давление. Чай из листочков мяты помогает победить стресс и снять напряжение, накопленное за целый день.

Рецепт такого чая прост: возьмите одну столовую ложку сушеной мяты и заварку. Залейте кипятком в одном стакане мяту, в другом – заварку.

Дайте настояться 3-5 минут, после чего налейте полученный отвар из мяты в чашку и добавьте немного обычной заварки.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Тыква и ее сок очень полезны. Они препятствуют старению организма и предохраняют от многих болезней.

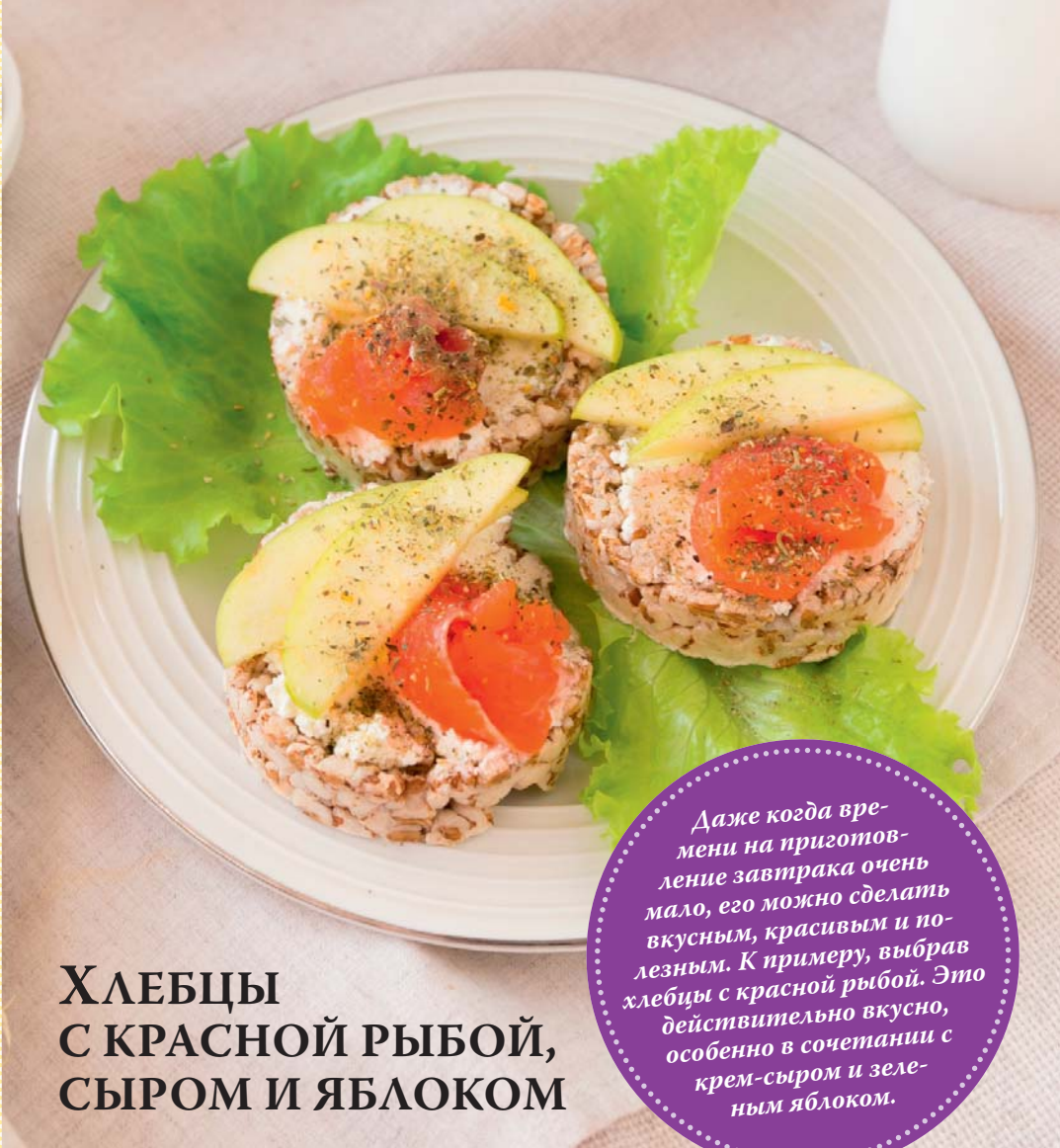
Тыква богата солями меди, цинка, железа и калия. Сок показан при ожирении, нарушении обмена веществ, общей слабости, сахарном диабете, атеросклерозе, холециститах, колитах.

Он обладает мочегонным действием, поэтому рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями почек при отеках.

Сок тыквы с медом используется как средство, успокаивающее нервную систему и улучшающее сон. На ночь рекомендуется выпивать 1/2 стакана. Для лечения нервной системы развести 1 столовую ложку меда в 1 стакане сока и принимать 3 раза в день по полстакана.

При повышенном холестерине тыквенный сок – незаменимое средство. Он выводит из организма «вредный холестерин», способствуя очищению сосудов и оздоровлению сердца.

В тыкве содержится в пять раз больше каротина, чем в морковке, поэтому она полезна для улучшения зрения.



ХЛЕБЦЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ, СЫРОМ И ЯБЛОКОМ

Даже когда времени на приготовление завтрака очень мало, его можно сделать вкусным, красивым и полезным. К примеру, выбрав хлебцы с красной рыбой. Это действительно вкусно, особенно в сочетании с крем-сыром и зеленым яблоком.

Время: 10 мин.

Количество порций: 2

- 4 крупных воздушных хлебца из смеси круп
- 4 ст. л. крем-сыра
- 8 тонких ломтиков зеленого яблока
- 60 г филе семги без костей
- 1 ч. л. смеси сухих итальянских или французских трав

1. Обильно смазать хлебцы крем-сыром.
2. Филе семги нарезать длинными полосками, свернуть их. Яблоко вымыть, нарезать тонкими ломтиками (по два на один хлебец).
3. Разложить «рулеты» красной рыбы на хлебцы.
4. Добавить по два ломтика яблока на каждый. И посыпать смесью сухих итальянских или французских трав. Подать блюдо на листьях зелени.



БЛИНЫ НА РЯЖЕНКЕ С ТВОРОГОМ И КУРАГОЙ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 2 куриных яйца
- 3 ст. л. сахара
- ½ ст. пшеничной муки
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- ½ ст. кипятка
- 1 ст. ряженки
- 200 г мягкого творога
- 100 г кураги
- 50 г сливочного масла

Возможно, вы уже пробовали готовить блины на ряженке либо кефире, и заметили, что не очень-то они получаются. Ведь тесто очень нежное и по консистенции «тяжелое» для тонких блинов. Что делать? Необходимо сначала «заварить» муку в тесте кипятком, и только потом добавлять кефир или ряженку. Другими словами, вместе с ряженкой (или кефиром) использовать кипятком. Такое тесто тоже получится нежным, но вы сможете легко поджарить блины, не разрывая их.

1. Смешать куриные яйца с сахаром, взбить венчиком. Добавить пшеничную муку и ванильный сахар.

2. Влить кипяток, при этом интенсивно перемешивая тесто венчиком. Комочков не будет, мука «заварится» и образует «липкое» тесто. После чего влить ряженку и продолжить взбивать тесто, чтобы разбавить его и сделать более жидким.

3. Осталось добавить подсолнечное масло, перемешать тесто и оставить его на 5 минут.

4. Далее набрать половником примерно 40-50 мл теста, вылить в сковороду. Вращая ее, распределить

тесто по дну. Жарить блины на среднем огне с двух сторон (примерно по 30 секунд каждую).

5. Затем разложить мягкий творог на каждый блинчик. Если хочется получить сладкую начинку, то в творог необходимо добавить сахар или сахарную пудру и перемешать. Также разложить кусочки кураги. Ее необходимо заранее замочить кипятком и затем нарезать небольшими кусочками.

6. Скрутить блинчики с начинкой в трубочки. Перемазать готовые блинчики растопленным сливочным маслом. Подавать горячими.





САЛАТ «НЕЖНЫЙ ЦВЕТ»

Очень легкий и полезный салатик, быстрый в приготовлении. Заправка может быть любая. Мы заправили салат соевым соусом.

♦ Подготовить все ингредиенты.

1. Пекинскую капусту нашинковать тонкими полосками.
2. Огурец нарезать на маленькие кубики.
3. Куриное мясо порезать на маленькие кубики.
4. Маслины порезать на колечки.

5. С кукурузы слить сок. Можно сразу смешать все ингредиенты, а можно выкладывать поэтапно: капуста, огурец, кукуруза.

6. Затем выложить куриное мясо. Сверху украсить маслинами, посолить по вкусу, добавить заправку и подать. Если в качестве заправки используется соевый соус, учитывайте, что он очень соленый.

Время: 10 мин.

Количество порций: 6

- 1 маленький кочан пекинской капусты
- 1 копченая куриная грудка
- 1 свежий огурец
- ½ банки консервированной кукурузы
- Маслины (для украшения)
- Соль по вкусу

ЗАПРАВКА

- На ваш вкус: оливковое масло, майонез или соевый соус



КОЛБАСНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Время: 30 мин.

Количество порций: 2

- 150 г вареной колбасы без сала
- 100 г консервированной кукурузы
- 1 небольшой пучок зелени (петрушка, укроп, зеленый лук)
- 2 куриных яйца
- 2-3 ст. л. майонеза
- Соль – на свой вкус

1. Отварить куриные яйца вкрутую. Варить около 10 минут, затем остудить и очистить. Вареную кол-

басу (докторскую и т.п.) и яйца нарезать средними кубиками, смешать в салатнике.

2. Затем добавить консервированную кукурузу, предварительно необходимо слить жидкость.

3. После чего добавить нарезанную свежую зелень, соль и майонез.

4. Хорошо перемешать салат и дать ему настояться хотя бы 15 минут.

♦ Перед подачей украсить блюдо небольшим количеством свежей зелени.



Это сытный и простой салат с вареной колбасой. Конечно, ее всегда можно заменить отварным мясом (курицей, говядиной или свининой). Рецепт подойдет для будничного или праздничного меню. Ингредиенты отлично сочетаются между собой, поэтому все получается вкусно и аппетитно.



Это очень сытный салат, поэтому его вполне можно подавать вместо основного блюда, ведь он с добавлением риса. Готовится просто и быстро, если заранее отварить рис и яйца. Если любите пикантные блюда, можно дополнительно добавить в салат немного лука (зеленого или репчатого).

КРАБОВЫЙ САЛАТ С РИСОМ

Время: 20 мин.

Количество порций: 3

- 200 г крабовых палочек
- 3 куриных яйца
- ½ ст. отварного риса
- 150 г консервированной кукурузы
- 40-50 мл майонеза
- Соль, специи по вкусу

1. Смешать в салатнике консервированную кукурузу с отварным рисом.

2. Затем добавить нарезанные небольшими кубиками куриные яйца. Их не-

обходимо предварительно отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать.

3. Затем нарезать средними кусочками размороженные при комнатной температуре крабовые палочки. Добавить соль на свой вкус, хорошо перемешать салат. И заправить майонезом.

4. Заправленный салат отправить в холодильник хотя бы на 20-30 минут, чтобы он пропитался.

♦ Перед подачей украсить зеленью, также можно подавать его порционно.





Картофельный салат с маринованными огурцами и яблоком – яркий, интересный и очень вкусный. Естественно, главную роль в нем играет картофель, но его замечательно дополняют остальные ингредиенты: яйца придают нежность, маринованные огурцы – приятную кислинку, яблоки – легкую сладость.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКОМ

Время: 15 мин. *

Количество порций: 8

- 7 картофелин
- 4 яйца
- 3 маринованных огурчика
- 1 яблоко
- Укроп по вкусу
- Соль по вкусу
- Чёрный молотый перец по вкусу

ЗАПРАВКА:

- 2 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. майонеза
- 1-1½ ч. л. горчицы

♦ Картофель и яйца заранее отварить до готовности.

1. Картофель нарезать на крупные кубики, яйца, маринованные огурцы и яблоко – на мелкие кубики, укроп мелко порубить.

Совет: яблоко лучше резать в последнюю очередь, чтобы оно не успело потемнеть.

2. Смешать все ингредиенты, добавить соль и черный молотый перец по вкусу.

3. Смешать все ингредиенты для заправки.

4. Заправить салат и тщательно перемешать.

*Время приготовления рецепта указано без учета времени, необходимого на отваривание картофеля и яиц.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

Время: 20 мин.

Количество порций: 6

- 500 г моркови
- 300 г яблок
- 200 г натурального йогурта
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. лимонного сока
- Укроп по вкусу
- Соль, перец по вкусу

1. Яблоки без кожуры и морковь натереть на крупной терке.

2. Добавить сок лимона и перемешать.

♦ В небольшой миске соединить мед, натуральный йогурт, посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат получившимся соусом и перемешать. Подавать к основным блюдам.

♦ Приятного аппетита!



Размышляете, какой салат подать к жареному мясу или рыбному филе? Вы удивитесь, но хороший вариант – универсальный салат с морковью и яблоками. Этот легкий в приготовлении, простой и вкусный салат можно подавать ко многим блюдам: котлетам, овощным пирогам или любому гарниру – кускусу, гречке или рису. А вкус салата можно сделать более ярким, добавив нарезанный небольшими кубиками апельсин.

Составляя меню, обратите внимание на этот рецепт. Помидоры с острым сыром подаются как холодная закуска, вместе с нарезками и салатами, выглядят оригинально и красиво. Вкус блюда пикантный за счет чеснока, но вместе с тем приятный и нежный. На приготовление уйдет немного времени, и получится симпатичное блюдо, которое и вкусом порадует, и стол украсит!

ПОМИДОРЫ С ОСТРЫМ СЫРОМ

Время: 15 мин.

Количество порций: 2

- 3-4 небольших помидора
- 100 г плавяного или сливочного сыра (например «Филадельфия»)
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. майонеза
- Зелень – для подачи

1. Натереть на крупной терке плавяный сыр. Очистить чеснок. Пропустить его через пресс или мелко нарезать, смешать с сыром.

2. Добавить майонез и перемешать. Удобно также вместо плавяного использовать крем-сыр: он мягкий, легкий и нежный по консистенции.

3. Помидоры вымыть. Острым ножом срезать верхушки (не выбрасывать), серединки вырезать при помощи ножа или ложки.

4. Наполнить чаши из помидоров острым пикантным сыром и сверху накрыть верхушками, оформить листьями салата и подать к столу.



Сливочный сыр (творожный сыр) – это сырный продукт с кремообразной и маслоподобной консистенцией. Производят его из молока и жирных сливок. Приготовление сливочного сыра не имеет конечного этапа созревания, поэтому консистенция его не становится твердой.

Сливочный сыр богат множеством природных соединений и витаминами группы А, В, Е и К. Также в него входят макроэлементы и микроэлементы, необходимые нашему организму, а именно: магний, кальций, калий, фтор, селен и железо.

Жирные кислоты в сыре составляют 50%, поэтому у него достаточно высокая калорийность – около 340 ккал на 100 г продукта.





Этот салат – очень простой, бюджетный и при этом вкусный. Он получается легким и сочным благодаря капусте, зелени и луку и сытным благодаря копченой курице и яичным блинчикам.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ЯИЧНЫМИ БЛИНАМИ

Время: 35 мин.

Количество порций: 6

- 700 г белокочанной капусты
- 400 г копченой куриной грудки
- 2 средние луковицы
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки

ЯИЧНЫЕ БЛИНЫ:

- 5-6 яиц
- Соль по вкусу
- Черный молотый перец по вкусу
- 1 ч. л. сушеного чеснока

МАРИНАД ДЛЯ ЛУКА:

- ½ ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара

- 3½-4 ч. л. уксуса (9%)
- Холодная вода

ЗАПРАВКА:

- Черный молотый перец и соль по вкусу
- Майонез/сметана/горчица в соотношении 3:3:1 или просто майонез, сметана или натуральный йогурт

1. У копченой куриной грудки удалить шкурку и отделить мясо от остова. Мясо нарезать на тонкие бруски, капусту тонко нашинковать, лук нарезать на мелкие кубики, зелень мелко-мелко порубить.

- ♦ Лук замариновать: добавить соль, сахар, уксус

и холодную воду. Воды должно быть столько, чтобы она почти покрывала лук. Оставить мариноваться минут на 30.

2. Яйца разбить в глубокую миску. К яйцам добавить соль, черный молотый перец и сушеный чеснок.

3. Тщательно взбить до однородности и...

4. ...вылить примерно одну шестую яичной смеси тонким слоем на разогретую сковороду, слегка смазанную растительным маслом. Жарить яичный блин на среднем огне. Когда низ блина схватится...

5. ...перевернуть его на другую сторону и жарить

до полной готовности.

6. Готовым блинам дать остыть. Затем нарезать их на небольшие полоски.

7. Нашинкованную капусту присолить и тщательно помять руками, чтобы она дала сок.

8. С замаринованного лука слить всю жидкость. Добавить к капусте все остальные ингредиенты и черный молотый перец по вкусу. Посолить при надобности.

- ♦ Для заправки можно смешать майонез, сметану и горчицу в соотношении 3:3:1, а можно заправить и просто майонезом, сметаной или натуральным йогуртом.



РУЛЕТКИ ИЗ СЕМГИ

Время: 30 мин.

Количество порций: 4

- 2 тонкие лепешки (лучше мексиканские)
- 100 г сливочного сыра
- Лук зеленый по вкусу
- Семга слабосоленая (сколько поместится на листьях лепешки)

1. Подготовить все необходимые продукты. На лепешку намазать сливоч-

ный творожный сыр. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

2. Разложить семгу в один слой.

3. Завернуть в рулет.

4. Положить в холодильник охлаждаться.

♦ Перед употреблением нарезать рулетики на порционные колечки. Приятного аппетита!



Вкусная и несложная закуска. Делается быстро, быстро и съедается. Количество ингредиентов не принципиально.



Такой салат вполне подойдет на праздничный стол. Яблоко придает ему приятную сладость и свежесть, компенсируя солоновато-кисловатый вкус маринованных огурцов, а копченое мясо выгодно подчеркивает сочетание остальных ингредиентов. Время приготовления в рецепте указано с учетом времени, необходимого на варку картофеля и моркови.

СЫТНЫЙ САЛАТ «ПРИЯТЕЛЬ ОЛИВЬЕ»

Время: 90 мин.

Количество порций: 10

- 6 картофелин
- 600 г копченой куриной грудки
- 3 моркови
- 400 г маринованных огурцов
- 3 яблока
- 6-7 яиц
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- Заправка: соль, черный молотый перец – по вкусу
- Майонез или майонез/сметана/горчица в соотношении 3:3:1

♦ У куриной грудки удалить шкурку и отделить мясо от остова. Яйца очистить, у яблок удалить сердцевину и плодоножки.

1. Нарезать куриное мясо, яйца, морковь, маринованные огурцы и яблоки на мелкие кубики. Картофель нарезать на кубики чуть более крупного размера. Петрушку и укроп мелко порубить.

Совет: яблоки лучше нарезать в последнюю очередь, чтобы они не успели потемнеть.

2. Смешать все ингредиенты, добавить соль и черный молотый перец по вкусу, тщательно перемешать.

Для заправки можно смешать майонез, сметану и горчицу в соотношении 3:3:1, а можно заправить просто майонезом.

Совет! Салата по этому рецепту получается очень много – кастрюля 5 л.

3. Подать «Приятеля Оливье» можно с помощью сервировочного кольца или небольшой глубокой тарелки.





Отличная питательная закуска. Хороша как на праздничный стол, так и для ежедневного приготовления.

СУФЛЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Время приготовления: 80 мин.

Количество порций: 6

- 500 г куриной печени
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 1 большая луковица
- 1 большая морковь
- 3-5 ст. л. муки
- Соль, перец по вкусу

1. Морковь и лук измельчить блендером или прокрутить через мясорубку.
2. Добавить куриную печень и тоже измельчить.
3. Яйца взбить с солью и перцем.
 - ♦ Соединить печеночную массу с яйцами. Добавить молоко, немного посолить, поперчить.
4. Добавить муку и перемешать. Масса по консистенции должна быть как на оладьи.

5. Форму смазать маслом (силиконовую не смазывать). Объем формы должен быть примерно 2 литра.

6. Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов в течение 45-50 минут. Готовность проверить при помощи спички или зубочистки.

♦ Суфле из куриной печени можно подавать с гарниром, а можно делать вкусные бутерброды.





САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Время приготовления: 15 мин.

Количество порций: 4

- 4 куриных яйца
- ½ болгарского перца
- 2 средних огурца
- 3 ст. л. консервированной кукурузы
- 40 г моркови
- 1 стебель зеленого лука

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 150 г греческого йогурта
- 1 ст. л. французской горчицы
- Соль, перец по вкусу

Овощной салат с яйцом и йогуртовой заправкой разнообразит ваше повседневное меню. Хрустящие овощи и легкий соус делают его свежим, а яйца – сытным. В итоге получается вкусный и питательный салат.

1. Яйца отварить вкрутую. Остудить, очистить, нарезать кубиками.
2. Огурцы очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками
3. Перец нарезать слайсами, а лук – колечками.

4. Морковь натереть на терке.
5. Делаем соус. Для этого нужно смешать йогурт, горчицу, перец, соль. Перемешать до однородности.
6. Все нарезанные овощи, яйца и кукурузу заправить соусом. Хорошо перемешать. Салат готов!





ОВОЩНОЙ САЛАТ С ОСЬМИНОГОМ

Время: 90 мин.

Количество порций: 3

- 700 г осьминога
- 1 сладкий перец
- 2 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- Салат айсберг

ЗАПРАВКА:

- 50 мл оливкового масла
- ½ луковицы
- 3 зубчика чеснока
- ½ острого перца чили
- Сок половины лимона

Хорошо приготовленный осьминог просто не может разочаровать! Делать салат можно из свежего или размороженного осьминога. Чтобы мясо было мягким и легко жевалось, его нужно предварительно отварить. Хорошо помогает также предварительная заморозка. В данном рецепте мы сначала отварим осьминога, а затем отправим в духовку.

1. Для начала тушить осьминога без воды, в собственном соку, в течение 1 часа. Затем выложить в форму для запекания, добавить измельченные зубчики чеснока, оливковое масло, посолить, поперчить и запекать при температуре 220 градусов 15-20 минут.

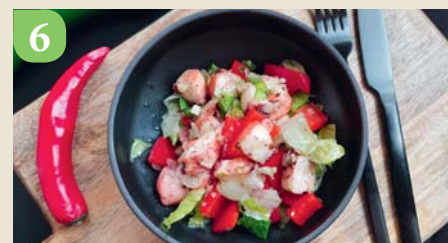
2. Для заправки соединить измельченные чили, лук и чеснок и смешать с оливковым маслом.

3. Сладкий перец и салат нарезать.

4. Готового осьминога слегка остудить и нарезать небольшими кусочками.

5. Соединить овощи, осьминога, заправить салат и перемешать. Сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.

6. Подавать на стол. Приятного аппетита!



ДОМАШНИЕ БУРГЕРЫ

Время: 25 мин.

Количество порций: 2

- 2 булочки для гамбургеров
- 200 г куриного филе
- 50 г твердого сыра
- 1 небольшой помидор
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. кетчупа
- 30 мл подсолнечного масла
- Соль, специи – на свой вкус

• Куриное филе вымыть, нарезать продолговатыми кусочками, приправить перцем, посолить, перемешать.

1. Разогреть масло в сковороде, поджарить подготовленное мясо. Жарить на среднем огне около 4-5 минут, помешивая.

2. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Вместо помидора можно использовать кружочки маринованного огурца. Твердый сыр нарезать тонкими полосками.

3. Булочки для бургеров разрезать пополам, нижнюю часть смазать кетчупом и горчицей (либо можно использовать майонез).

4. Затем разложить кусочки обжаренного куриного филе.

5. После чего на мясо разложить кружочки помидора и сверху – сыр.

6. Накрыть бургер верхней частью булочки. После чего можно отправить бургеры в духовку на 5-6 минут или в микроволновку на 1-2 минуты.



Когда хочется фастфуда, можно воспользоваться альтернативным вариантом – сделать домашние бургеры! Это просто, быстро и вкусно, а еще – очень удобно готовить вместе с детьми. Идеальный вариант для приготовления на природе и даже на работе. Начинку можно подобрать на свой вкус. Это может быть поджаренное куриное мясо или говядья котлета, буженина или копченая грудинка, помидоры или огурцы.





**THERMOPOT
TITAN 2.0**
 Nr. 283 ~~99.99~~
79.99 euro

KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
 или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

КАК ЖЕ ХОЧЕТСЯ ЧАЮ!

Если вы любите по-настоящему вкусный чай, без термopота просто не обойтись. Этот оригинальный кухонный прибор сочетает функции чайника и термоса. Как и чайник, он нагревает воду, как термос, может поддерживать ее температуру в течение очень длительного времени, причем на заданном уровне. Благодаря очевидным преимуществам перед обычным электрочайником термopот – отличный выбор для большой семьи. Для того чтобы узнать больше обо всех его возможностях, мы протестируем термopот марки TITAN 2.0 от телемагазина Kaufbei TV.



ВНЕШНИЙ ВИД

TITAN обладает достаточно внушительными размерами, ведь он вмещает целых 5 литров (это 20 кружек по 250 мл воды), но, на удивление, не смотрится громоздко – за счет обтекаемой формы без острых углов. Благодаря продуманному дизайну стильный и компактный термopот впишется в любой интерьер, даже самой маленькой кухни.

Панель управления состоит из дисплея и крупных кнопок. Управлять этим устройством – одно удовольствие!

Пользоваться прибором можно также в местах, где нет возможности подключиться к розетке – достаточно установить съемные батареи питания.

Внутренняя камера выполнена из высококачественной нержавеющей стали. Основание термopота вращается на 360 градусов и позволяет повернуть носик в удобное для наполнения чашки положение. Сборка отличная, нареканий нет.

В РАБОТЕ

В термopоте TITAN предусмотрены 10 температурных режимов нагрева воды, а также режим отложенного запуска. С помощью этой функции можно настроить подогрев воды с часовым перерывом в течение суток. При этом управление всеми функциями очень понятное и потому очень простое. С ним справится каждый.

В отличие от стандартных термopотов, TITAN оснащен системой бы-

строго охлаждения воды. Любите пить чай слегка остывшим, а не обжигающим? Прокипятив воду, термopот охладит жидкость до нужной температуры.

Кроме того, в приборе предусмотрены два стандартных режима для кофейной (150 мл) и чайной (250 мл) чашки. Вы также можете задать ручной режим подачи воды, если пользуетесь чашками другого объема.

ДЛЯ НАСТОЯЩЕЙ ЧАЙНОЙ ЦЕРЕМОНИИ

Известно, что каждый сорт чая требует особой температуры. Для того чтобы чайные листья полностью раскрыли свой потенциал, воспользуйтесь одним из температурных режимов: идеальный крепкий черный чай получится при температуре 98-100 градусов, для зеленого чая используйте температуру воды не выше 80 градусов, а для заваривания пакетированного чая подойдет вода еще более низкой температуры – около 70 градусов. Несколько режимов оценят и молодые родители, ведь термopот позволяет сохранить температуру воды около 60-70 градусов.

НАДЕЖНЫЙ, БЕЗОПАСНЫЙ И ЭКОНОМНЫЙ

Большим плюсом термopота TITAN является его надежность. С ним не придется переживать за безопасность детей и пожилых членов семьи, поскольку корпус прибора невозможно обжечься. Исключена и вероятность того, что кипятком можно облиться, потому что термopоты оснащены системой защиты от проливания. Его не нужно держать его на весу, пока вы наполняете кружку. Просто ставите кружку на площадку и нажимаете нужную кнопку. Термopот не нагревает лишней объем воды, в результате чего значительно экономится электроэнергия. Экономия по сравнению с обычными чайниками – до 50%!

ВЛАСТЕЛИН ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ

Безусловно, TITAN 2.0 от телемагазина Kaufbei TV – это лучший современный термopот со множеством функций и режимов нагрева воды, который станет идеальным союзником на кухне, обеспечив в нужный момент готовую порцию кипяченой воды нужной вам температуры.

4 ВАЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ПОКУПКИ ТЕРМОПОТА TITAN 2.0

- **НАДЕЖНЫЙ.** Медленное кипячение эффективнее очищает воду от хлора и убивает вредные микроорганизмы.
- **ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЙ.** Поскольку термopот не кипятит всю воду, а лишь поддерживает необходимую температуру без потребления лишних ватт, он прослужит вам долгие годы без перебоев в работе, в отличие от обычных электрических чайников.
- **УДОБНЫЙ.** Фиксированная температура позволяет правильно заваривать чай разного сорта.
- **ДОСТУПНЫЙ.** Есть еще одна веская причина подружиться с этим незаменимым помощником. На сайте www.kaufbei.tv действует уникальное предложение – **скидка 20%**!



Подробный
видеообзор
продукта
на немецком
языке



Насыщенный, ароматный и сытный суп. По вкусу он напоминает красный борщ, но готовится быстрее и проще. Основа супа – куриный бульон, а насыщенность ему придает обжарка из свеклы и моркови. Усиливают эту вкусовую композицию томатная паста и чеснок. Суп можно готовить и в вегетарианском варианте, просто убрав мясо.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 5-6

- 1½ л воды
- 2-3 куриные голени
- 1 небольшая свекла
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 300 г картофеля
- 2 ст. л. томатной пасты
- 50 мл подсолнечного масла
- Соль, специи – по вкусу
- Зелень – для подачи

1. Вымыть куриные голени, сложить в кастрюлю, залить водой, добавить очищенную луковицу. Поставить бульон на огонь, варить 20-25 минут, пенку убрать.

2. Тем временем очистить свеклу и морковь, натереть их на крупной терке. Отправить в разогретую сковороду с маслом, оставить на среднем огне на 3-4 минуты.

3. После чего добавить в смесь поджаренных овощей томатную пасту и очищенные зубчики чеснока. Про-

тушить овощи с томатной пастой и чесноком примерно 2 минуты на медленном огне.

4. Отправить овощи в кастрюлю с бульоном.

5. Туда же отправить очищенный, промытый и нарезанный средними кусочками картофель. Варить суп после добавления картофеля еще 20-25 минут на среднем огне.

6. В готовый суп добавить измельченную зелень.



РИСОВЫЙ СУП С КУКУРУЗОЙ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

- 1½ л воды
- 250 г картофеля
- 2-3 куриных крылышка
- 2 ст. л. мелкого риса
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 банка консервированной кукурузы
- 30 мл подсолнечного масла
- 1 небольшой пучок зелени
- Соль, специи – на свой вкус

1. Крылышки вымыть. Перерезать на части, сложить в кастрюлю. Туда же отправить очищенный и нарезанный средними кубиками картофель. Лук очистить, вымыть, отправить в кастрюлю, туда же добавить немного натертой на крупной терке моркови.

2. Залить в кастрюлю кипятком, добавить соль, специи, а также промытый рис. На среднем огне варить рисовый суп 25 минут.

3. Тем временем поджарить на среднем огне натертую на крупной терке морковь, чеснок и консервированную кукурузу. Жарить примерно 2 минуты до золотистого цвета моркови и ощутимого приятного чесночного аромата.

4. Отправить заправку в суп и оставить его на огне еще на 5 минут.

5. В кастрюлю с готовым супом добавить немного свежей измельченной зелени.

6. Суп готов. Приятного аппетита!

Вкусный, легкий и наваристый рисовый суп, который согревает и поднимает настроение! Его изюминка – в добавлении консервированной кукурузы. Получается очень аппетитно! Чеснок подчеркивает тонкий вкус супа и добавляет ему пикантности. По такому же принципу можно приготовить суп с гречкой, горохом, пшеничной или другой крупой.





СУП С КРЕМ-СЫРОМ И ОВОЩАМИ

Время: 35 мин.

Количество порций: 2

- 1 л воды
- 200 г куриного филе (или другого мяса)
- 200 г картофеля
- 150 г овощной «мексиканской» смеси
- 20 мл подсолнечного масла
- 3 ст. л. сливочного крем-сыра
- 1 небольшой пучок свежей зелени
- Соль, специи – по вкусу

Вкусный суп для всей семьи. В нем сочетаются французская нежность и испанская яркость, он изысканный и легкий, ароматный и аппетитный. Однозначно стоит попробовать! Готовится он быстро. Главный ингредиент – сливочный крем-сыр: он хорошо растворяется, придает блюду насыщенный вкус и цвет. В готовый суп при желании можно добавить немного сухариков.

1. Очистить, промыть и нарезать средними кусочками картофель и куриное филе. Сложить эти продукты в кастрюлю, залить кипятком и поставить на средний огонь на 15 минут.

2. Разморозить при комнатной температуре овощную смесь. Разогреть в сковороде масло, поджарить смесь на среднем огне. Помешивая, жарить около 4-5 минут.

3. Затем добавить подготовленную смесь в суп. На этом этапе можно приправить суп и посолить его. Продолжить варить еще 10 минут.

4. После чего в кастрюлю добавить сливочный крем-сыр, хорошо перемешать.

5. Оставить суп на огне еще на 2-3 минуты, после чего добавить немного свежей зелени.

6. Суп готов. Приятного аппетита!



ГОРОХОВЫЙ СУП С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРКОМ

Время: 60 мин.

Количество порций: 4

- 2 л куриного бульона
- 200 г колотого гороха
- 1 картофелина
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 плавленый сырок
- Зелень по вкусу

1. Промыть горох и залить холодной водой на 1-2 часа.

2. Отварить куриный бульон. Нарезать кубиками картофель, горох слить и добавить все в бульон. Посолить. Варить на среднем огне.

3-4. Тем временем обжарить лук с морковью, плавленый сырок натереть на мелкой терке.

• Когда горох разварится, добавить зажарку с сыром, хорошо перемешать. Проварить еще 10 минут и снять с огня.

• При подаче посыпать зеленью.



В наш век продуктового изобилия большинство диетологов и поваров о горохе почти забыли. И совершенно напрасно! По этому рецепту получается сытное, вкусное и полезное первое блюдо.



Куриный суп можно варить с любой чечевицей – коричневой, красной, желтой. Но мы рекомендуем брать красную: она и варится быстро, и суп с ней получается красивый, яркий.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Время: 60 мин.

Количество порций: 6

- 1 ст. красной чечевицы
- 1 луковица
- 1 ст. л. томатной пасты
- Растительное масло
- 1 куриный окорочок (вареный)
- 2-3 картофелины
- 2 л куриного бульона
- 1 куриный окорочок
- Соль, перец по вкусу
- Специи: паприка, сухая мята, кориандр
- Зелень по вкусу

нарезанный лук и нарезанный картофель.

2. Добавить специи и томатную пасту. Перемешать и немного обжарить.

3. Тщательно промыть чечевицу, всыпать ее в кастрюлю, перемешать и обжарить 3-5 минут.

4. Влить в кастрюлю бульон. Мясо разделить на волокна и тоже добавить в суп. Посолить, поперчить. Варить до готовности картофеля.

Совет: у нас был готовый бульон с куриным мясом. Вы можете все обжарить в сковороде, а потом переложить в кастрюлю с бульоном.

1. В кастрюле с толстым дном или сковороде слегка обжарить на растительном масле мелко

• Перед подачей посыпать нарубленной зеленью. Приятного аппетита!



Легкий суп, который согревает и утоляет голод. Понравится простым приготовлением, порадует вкусом и подойдет всей семье. Его можно готовить после праздников и обильных застолий, когда хочется немного разгрузить организм. В нем приятное и аппетитное сочетание продуктов, при этом сам он легкий и нежный.

СУП С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ

Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 3

- 750 мл воды
- 200 г картофеля
- 50 г бекона
- 70 г моркови
- 2 куриных яйца
- 20 мл подсолнечного масла
- Соль, специи – на свой вкус
- Зелень (укроп, петрушка, лук)

1. Очистить морковь и картофель, вымыть овощи. Нарезать картошку средними кубиками, а морковь – тонкими кусочками. Сложить в кастрюлю (половину нарезанной моркови оставить для жарки), залить кипятком, оставить на среднем огне на 15 минут.

2. Разогреть подсолнечное масло, обжарить в нем морковь с кусочками бекона. Жарить около 2-3 минут, помешивая.

3. Куриные яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать небольшими кусочками.

4. Отправить подготовленные яйца в суп.

5. И следом за ними – бекон с морковью. На свой вкус посолить, приправить любимыми специями.

6. Оставить суп на огне еще примерно на 10 минут. Перед подачей добавить рубленую зелень.



Smak Multikoher Model MW-2.0

16 автоматических программ

Съемная внутренняя крышка

5 л
Объем

ПОДАРОК!
КНИГА «100 РЕЦЕПТОВ»

Art. Nr.: 131 – 99,99€

Заказ по телефону: **05731 - 245 15 63**
или через Интернет: www.kaufbei.tv

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ В МУЛЬТИВАРКЕ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

- 300-500 г куриного филе
- 2-3 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- Макароны изделия по вкусу
- Соль, перец, специи по вкусу
- Зелень для подачи
- Сливочное масло по желанию

1. Мясо вымыть, нарезать на кусочки и переложить в чашу мультиварки.

Совет: можно добавить в суп немного сливочного масла для вкуса.

2. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке или нарезать. Добавить лук и морковь в чашу мультиварки к мясу.

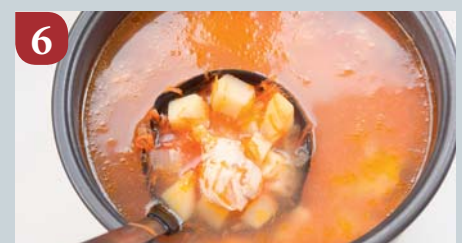
3. Картофель очистить, нарезать и добавить в чашу.

4. Добавить любые макаронные изделия на ваш выбор. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу.

5. Залить водой (лучше кипятком) и включить режим «Суп» / «Тушение» / «Выпечка» на 1 час.

6. Подавать суп, посыпав зеленью. Приятного аппетита!

Приготовить суп в мультиварке значительно проще, чем в кастрюле на плите. Все ингредиенты закладываются одновременно, и нет необходимости делать зажарку, отчего суп только выигрывает.



КАННЕЛЛОНИ С ФИЛЕ СЕМГИ

Время приготовления: 40 мин.

Количество порций: 4

- 8 шт. каннеллони
- 500 г филе семги
- 3 яйца
- 50 мл белого сухого вина
- 50 г сыра (лучше пармезана)
- 100 мл сливок (15-20%)
- 2-3 ч. л. лимонного сока
- Масло сливочное для смазывания формы
- Соль, перец по вкусу

Если вы любитель итальянской кухни, обязательно приготовьте каннеллони с семгой. Это вид пасты в виде трубочек, с итальянского переводится как «крупный тростник». Рецепт приготовления очень простой, главное, чтобы были необходимые ингредиенты. Семгу можно заменить форелью, белое вино добавлять не обязательно – без него тоже получается вкусное и сытное блюдо!

1. Филе семги разрезать на 8 кусочков толщиной по 2 см.

2. Каннеллони отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, примерно минуты три. Затем откинуть на дуршлаг и слегка остудить.

3. В каждую трубочку вложить по кусочку семги.

• Яйца тщательно взбить с вином. Добавить половину тертого сыра,

перец, соль, сливки и лимонный сок. Перемешать.

4. Выложить каннеллони в смазанную маслом форму для запекания.

5. Залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся сыром.

6. Запекать в разогретой до 200-225 градусов духовке 10-15 минут или до золотистой корочки.

• Каннеллони с семгой подавать горячими. Приятного аппетита!



ФИЛЕ В БЕКОНЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ В СЛИВКАХ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 2

- 300-400 г куриного филе
- 100 г бекона
- 50 мл сливок 33% жирности
- 1 небольшой сладкий перец
- 20 мл подсолнечного масла
- Соль, специи – по вкусу
- Зелень – для подачи

1. Вымыть куриное филе, нарезать крупными продолговатыми кусочками, приправить специями и солью. Не добавлять много соли, так как мясо будет запекаться с беконом, в котором уже есть соль.

2. Затем каждый кусочек мяса плотно обмотать полосками бекона. По желанию можно надеть подготовленные кусочки на шпажки и готовить это блюдо в виде шашлычка.

3. Поджарить заготовки в сковороде на хорошо прогретом подсолнечном масле. Жарить с двух сторон, примерно по 1-2 минуты каждую.

4. Затем сложить поджаренные заготовки в жаропрочную форму, добавить кусочки сладкого перца.

5. Влить сливки 33% жирности и отправить форму в прогретую духовку.

6. Запекать при 220 градусах около 20 минут. Подавать на стол в форме для запекания.



Это блюдо можно отнести к праздничным, ведь оно не только вкусное, но и выглядит красиво и очень аппетитно. Кстати, готовится сравнительно просто, отличается насыщенным ароматом и нежным вкусом. Также сочетается со многими гарнирами – картофельным пюре, спагетти, легкими салатами из овощей, всевозможными кашами.



Простая домашняя запеканка из кабачков. Для нее подойдет тесто такое же, как и на кабачковые оладьи, только запеканка получится менее жирной, ведь запекается абсолютно без масла и любого жира. Это вкусно и быстро. Можно подавать с различными соусами и сметаной.

КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 2

- 300 г кабачка
- 1 куриное яйцо
- 1 ст. л. разрыхлителя
- 100 г пшеничной муки
- 4 ст. л. сметаны
- Соль, специи

1. Натереть кабачок на крупной терке. Кожуру можно не снимать, особенно если используется молодой кабачок.

2. Добавить куриное яйцо, а также сметану, специи и соль. Перемешать.

3. Всыпать пшеничную муку, смешанную с разрыхлителем.

4. Тщательно перемешать все ингредиенты, чтобы не было мучных комков. Оставить тесто на 10 минут.

5. Жаропрочную форму 10 на 17 см застелить пергаментом, выложить подготовленное тесто.

6. Отправить в предварительно разогретую духовку. Запекать при 220 градусах около 35-40 минут.



ФИЛЕ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Время: 45 мин.

Количество порций: 3

- 500 г куриного филе
- 2 луковицы
- 400 г стручковой фасоли
- ½ стакана очищенной воды
- Соль, перец по вкусу

1-2. Лук почистить, порезать на четвертинки. Обжарить на сковороде до золотистого цвета.

3. В это время промыть филе, нарезать небольшими кусочками. Когда

лук зажарится, добавить сырое филе, соль, перец, перемешать и продолжать жарить.

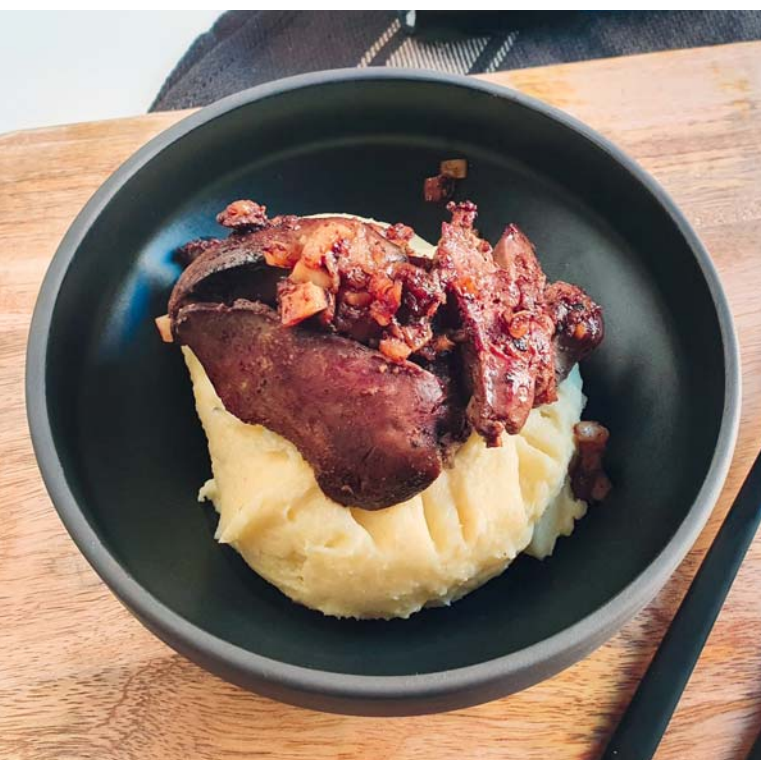
• Когда филе поджарилось, заливаем водой, убавляем огонь до среднего и накрываем крышкой.

• Приступаем к фасоли. Закипятить воду, добавить щепотку соли, высыпать фасоль. Довести до кипения и варить 10 минут. Убрать с огня и слить воду.

4. Отварную фасоль добавляем к мясу, перемешиваем и готовим под крышкой еще 15 минут.



Прекрасное сочетание фасоли с курицей, которое обеспечит легкое, но сытное блюдо. Дополнительно можно приготовить гарнир в виде пюре, каши или вермишели, а можно подать как самостоятельное блюдо.



КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В БЕЛОМ ВИНЕ

Секрет этого блюда в том, что прежде чем попасть на горячую сковороду, куриная печень маринуется в вине в течение часа. После такого «купания» она приобретает особый глубокий вкус и аромат.

Время: 60 мин.

Количество порций: 3

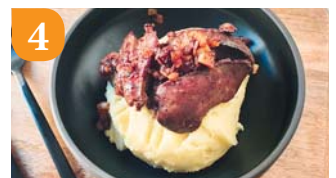
- 500 г куриной печени
- 7-10 зубчиков чеснока
- 1 маленькая луковица
- 150 мл белого вина
- Бальзамический уксус
- Соль, перец по вкусу

1. Куриную печень промыть, выложить в глубокую посуду. Посыпать мелко нарезанным луком и чесноком, посолить и поперчить.

2. Залить вином и слегка сбрызнуть бальзамическим уксусом. Оставить печень мариноваться на 1 час.

3. Выложить печень без маринада в сковороду и обжарить до румяности на сильном огне. Затем добавить маринад и тушить на среднем огне, пока жидкость не выпарится.

4. Готовое блюдо можно подавать с картофельным пюре или другим гарниром по вкусу.



Готовим пасту с вкусной универсальной добавкой. Этот рецепт пригодится, когда захочется приготовить что-нибудь вкусненькое, но при этом быстро и несложно. Паста получается сытной, так как дополняется свининой и горошком. А для вкусового баланса используется твердый сыр, лучше всего пармезан.

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 250 г пасты из твердых сортов пшеницы
- 150 г запеченной или отварной свинины
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 50 г твердого сыра
- 50 мл подсолнечного масла
- Соль, специи – по вкусу
- 1½ л воды



ПАСТА С ГОРОШКОМ, МЯСОМ И СЫРОМ

1. В большом количестве воды отварить пасту из твердых сортов пшеницы. Отправить пасту в кипящую подсоленную воду, варить 6-7 минут (согласно инструкции на упаковке, так как разные виды пасты требуют разного времени приготовления). Слить воду с готовой пасты через дуршлаг. Не промывать пасту.

2. Свинину (отварную или запеченную) нарезать небольшими кусочками, сыр натереть на крупной терке, с горошка слить воду.

3. Подогреть в сковороде подсолнечное масло, добавить свинину, слегка поджарить ее на среднем огне – около 2 минут, помешивая.

4. После чего добавить горошек, протушить 2 минуты и влить немного воды.

5. Протушить свинину с горошком, по вкусу приправить специями и солью. Тушить около 5 минут под крышкой. Пасту смешать с подготовленной заправкой и посыпать сверху твердым сыром.



ПАСТА С ТУНЦОМ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 2

- 300 г пасты из твердых сортов пшеницы
- 1 л воды
- 1 небольшая луковица
- 20 мл подсолнечного масла
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г консервированного тунца
- 50 г твердого сыра (лучше пармезана)
- 8-10 оливок без косточки
- Соль, специи – на свой вкус

Это блюдо итальянской кухни – очень вкусно и нежно, аппетитно и сытно. Готовится оно проще простого, а результат непременно придется по вкусу всем, кто неравнодушен к пасте и рыбе. И, конечно, всегда можно адаптировать рецепт под свои вкусовые предпочтения, добавляя любимые овощи, соусы и т.д.

1. Очистить лук, нарезать его тонкими полукольцами, поджарить их в подсолнечном масле. Жарить на медленном огне около 2 минут, постоянно помешивая.
2. После чего добавить в сковороду консервированную кукурузу, перемешать и оставить на огне на 1 минуту.
3. Затем добавить консервированный тунец (можно использовать салатный), перемешать и оставить на медленном огне примерно на 2 минуты.

4. Пасту отварить в слегка подсоленной воде. Варить около 5-7 минут (следуя инструкции на упаковке вашей пасты). Готовую пасту откинуть на дуршлаг, не промывать.

5. Отправить пасту в сковороду с тунцом, перемешать.

6. Затем посыпать натертым твердым сыром и выдержать максимум 1 минуту на огне под крышкой. Перед подачей добавить немного оливок без косточек.





КРЫЛЫШКИ С КУКУРУЗОЙ

Время приготовления: 30 мин.

Количество порций: 1-2

- 4-6 куриных крылышек
- 100 г консервированной кукурузы
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- ½ ст. воды
- 50 мл подсолнечного масла
- ½ ч. л. меда
- Соль, специи – по вкусу

Удачное домашнее блюдо, которое хорошо сочетается с различными гарнирами, от каш и спагетти до картофельного пюре и салатов. Готовится просто, заходит на ура! Крылышки получаются сочными и румяными. Цвет они получают за счет использования небольшого количества меда, а сочность – благодаря овощам и тушению.

1. Вымыть крылья, разрезать их на несколько частей. Посыпать солью, специей, добавить мед и 1 ст. ложку масла. Перемешать.
2. Перец и лук очистить, вымыть, нарезать крупно, слить воду с кукурузы.
3. Хорошо прогреть масло в сковороде, поджарить крылья с двух сторон.

Жарить на среднем огне около 2 минут каждую.

4. После чего добавить кукурузу, лук и перец. Влить немного воды, убавить огонь до минимального.
5. Тушить крылья с кукурузой и овощами примерно 7-10 минут.
6. Приятного аппетита!



Время приготовления: 45 мин.

Количество порций: 4

- 400 г картофеля
- 200 г куриного филе
- 100 г моркови
- 200 г шампиньонов
- 100 г консервированного горошка
- 50 мл подсолнечного масла
- 1 л воды
- Зелень – для подачи
- Соль, специи – на свой вкус

1. Очистить картофель, вымыть, нарезать средними кусочками (на 4-6 частей), залить водой и поставить на средний огонь на 20 минут. При кипении появится пенка, ее необходимо снять. Добавить соль на свой вкус.

2. Мясо, шампиньоны и очищенную морковь вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, приправить специями, перемешать.

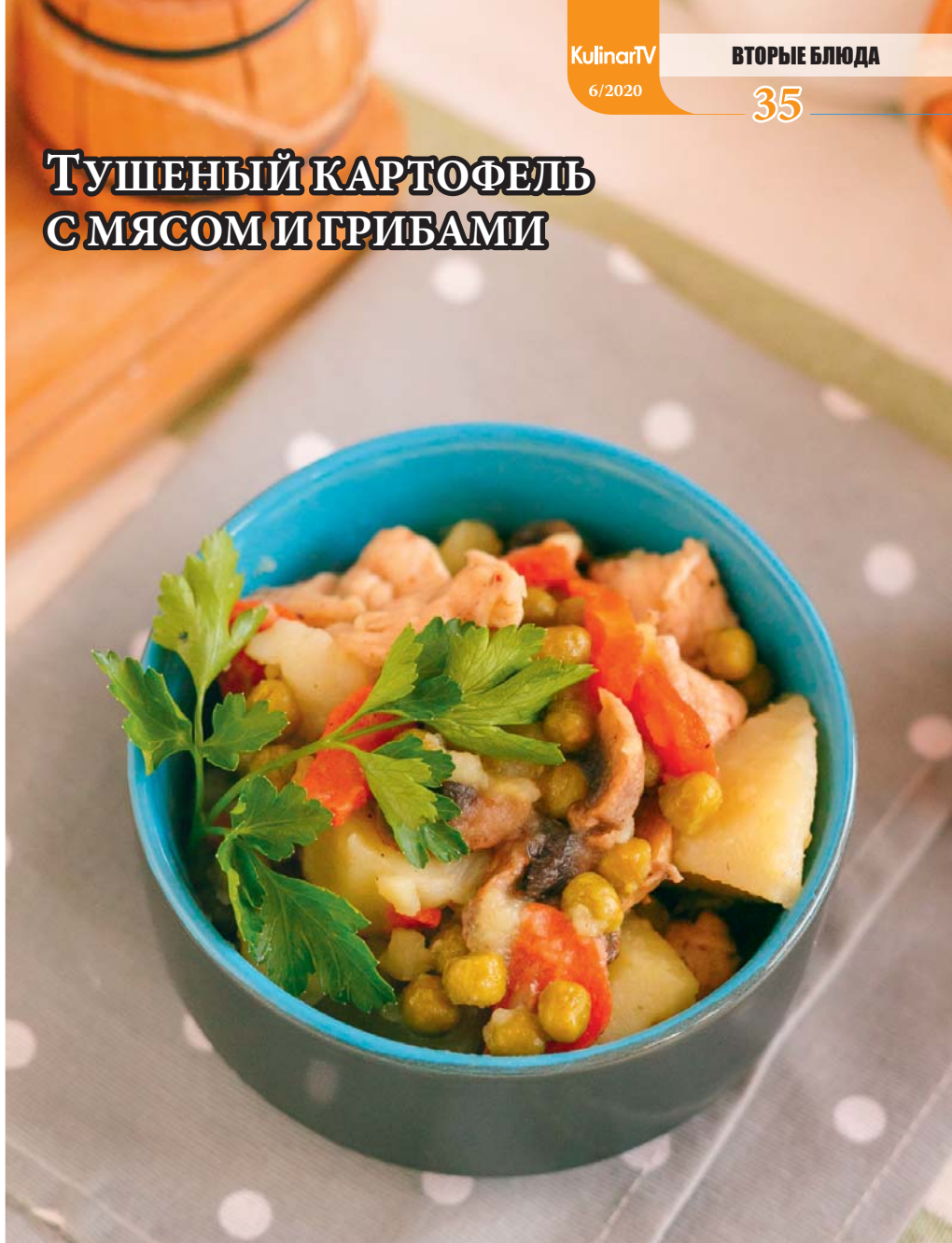
3. Подогреть масло в сковороде и поджарить в нем мясо с грибами и морковью. Жарить смесь около 5-6 минут на среднем огне, периодически помешивая.

4. После этого добавить в сковороду консервированный горошек. Протушить смесь около 2-3 минут под крышкой, добавив немного воды.

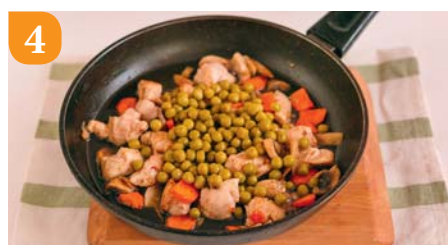
5. Поджаренное мясо с грибами, морковью и горошком отправить в кастрюлю с картофелем. Предварительно слить половину воды из кастрюли с картофелем. Не перемешивая, оставить блюдо на огне и довести до готовности, на что понадобится примерно 10-15 минут на медленном огне.

6. Тушеный картофель готов. Приятного аппетита!

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С МЯСОМ И ГРИБАМИ



В этом блюде нет французской изысканности, итальянской тонкости или азиатской перчинки, но оно изумительно вкусное, простое и доступное в приготовлении. Поэтому рекомендуем включить этот рецепт в домашнее меню и периодически радовать им близких. Здесь гармонично сочетаются ингредиенты, которые дополняют и раскрывают вкус друг друга, поэтому получается так вкусно!



РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С ЯБЛОКОМ И ХРЕНОМ

Время: 80 мин.

Количество порций: 6

- 1½ кг мякоти свинины
- 2 сладких яблока
- 50 г корня хрена
- 1 морковь
- 200 г сметаны
- Растительное масло

СПЕЦИИ:

- Соль и смесь перцев по вкусу
- 1 ст. л. молотого розового перца
- 1 ст. л. молотого кориандра
- ½ ст. л. молотого мускатного ореха

Совет: свинину можно слегка заморозить, чтобы она оставалась чуть твердой – так ее будет удобнее нарезать на тонкие ровные куски

1. Подготовить необходимые продукты. Если вы используете свежий корень хрена, то стоит учитывать, что он ядренее замороженного. Если у вас нет корня хрена, можно заменить его готовым соусом из хрена.

2. Со свинины срезать лишний жир, нарезать поперек волокон на пласти толщиной примерно в 1 см и хорошенько отбить каждый кусочек.

• Корень хрена нарезать на небольшие кусочки, поместить в чашу блендера, добавить сметану и взбить до однородности.

Совет: можно просто натереть корень хрена на мелкой терке и смешать со сметаной.

• Морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать (в последнюю очередь, чтобы они не успели потемнеть) на средние брусочки, удалив перед этим семенную часть.

3. Отбитый кусок свинины смазать сметаной с хреном, посолить по вкусу, посыпать специями...

4. ...выложить брусочки яблока на один край...

5. ...и свернуть в рулет. Прodelать данную операцию со всеми остальными кусками свинины.

6. Противень для запекания выстелить фольгой, смазать фольгу каплей растительного масла, равномерно выложить натертую морковь. Поверх нее – рулетики. Смазать их оставшимся соусом, посолить по вкусу и посыпать специями. Противень накрыть фольгой и отправить в заранее разогретую до 200 градусов духовку на 40-50 минут.

• Проверять готовность деревянной шпажкой. Проткнуть мясо: если сок прозрачный – готово, если мутновато-розовый – запекать еще.

7. Когда мясо пропечется, снять верхний слой фольги, вернуть противень обратно в духовку и подрумянить рулетики в режиме «конвекция». Если нет такого режима – поставить противень в духовку и держать до легкой золотистости рулетиков.

8-9. Готовые рулетики из свинины с яблоком и хреном вынуть из духовки, дать им минут пять «отдохнуть» – и можно подавать. Приятного аппетита!



Мясные рулетики или их мини-версии всегда очень выигрышно смотрятся на столе, и праздничном, и повседневном. Ну еще бы – мягкий кусочек мяса, внутри которого – самые разнообразные начинки: грибная, овощная, сырная, фруктовая или даже мясная, но из другого вида мяса.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЛУКОМ И ФЕТОЙ

Время: 90 мин.

Количество порций: 6

- 7 крупных картофелин
- 2 крупные луковицы
- 200 г феты
- 1 ст. л. растительного масла
- ½ ст. л. сушеного чеснока
- ¼ ст. л. мускатного ореха
- Соль, смесь молотых

ЗАЛИВКА:

- 300-340 мл сливок (15%)
- 5 яиц
- Черный молотый перец

1-2. Подготовить все ингредиенты. Лук нарезать на мелкие кубики, картофель и фету – на тонкие пластины.

3. В хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, добавить лук и тушить на среднем огне под крышкой до полупрозрачности, периодически помешивая.

4. Яйца вбить в миску, добавить сливки и черный молотый перец, тщательно взбить до однородности.

5. Дно и борта формы для запекания слегка смазать растительным маслом и выложить внахлест 1/3 от общего количества картофеля.

6. Выложить поверх картофеля 1/3 лука, присыпать солью, смесью перцев, сушеным чесноком и мускатным орехом.

7. Выложить поверх лука 1/3 феты.

8. Повторить эту процедуру еще два раза: слой картофеля внахлест, тушеный лук, соль и специи, пластины феты. Поверх верхнего слоя феты выложить оставшиеся кружки картофеля так, чтобы они частично прикрывали сыр. Слегка посыпать смесью перцев.

9. Залить запеканку сливочно-яичной смесью.

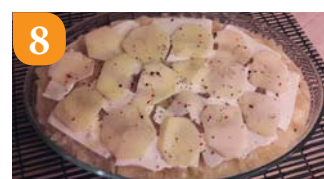
Совет: главное, чтобы заливка не доходила до самого верха формы, иначе она «убежит» и испачкает духовку.

• Прикрыть форму для запекания фольгой.

10. Отправить форму с запеканкой в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 50-60 минут. Готовность проверять деревянной шпажкой: легко и без сопротивления протыкается – готово, если есть твердые места – запекать еще немного.

• Уже готовой картофельной запеканке с фетой дать немного остыть, и можно подавать к столу.

Такая запеканка получается нежной, сочной, тающей во рту. Не бойтесь лука! Он практически полностью растворяется в процессе приготовления и добавляет сочности блюду. Картофельная запеканка с луком и фетой вкусна сама по себе, но можно подать ее с мясом, рыбой, любимым соусом.





Вареники с капустой – это классика! Традиционно вкусные и сытные. Отличный вариант обеда или ужина!

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

1. Из муки, воды (кипятка), растительного масла, сахара и соли замесить некрутое эластичное тесто, а затем оставить его отдохнуть на 30 минут.

2. Для начинки потушить капусту с морковью и луком.

3. Раскатать тесто в лепешку толщиной примерно 5 мм и стаканом или чашкой вырезать кружочки. Можно скатать из теста колбаску и порционно порезать на кусочки, а затем

каждый кусочек раскатать скалкой в тонкую лепешечку 2 мм высотой. Выложить на кружки из теста подготовленную начинку.

4. Вареники плотно залепить по внешнему краю.

♦ Опустить вареники с капустой в кипящую подсоленную воду и варить их до готовности (пока не всплывут).

♦ Подавать вареники с топленым маслом или сметаной. Приятного аппетита!

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 3-3½ ст. муки
- 1 ст. воды (кипятка)
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли

НАЧИНКА:

- 1 головка капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- Соль, перец по вкусу

Вареники – это украинское национальное блюдо, которое едят и любят все. Вареники вкусны с любыми начинками, их делают с мясом, картошкой, с творогом, ягодой и прочим. Вареники с вишней занимают особое место. Кому хотя бы раз доводилось попробовать домашние вареники с вишней, тот навсегда запомнит их потрясающий кисло-сладкий вкус и аромат лета.



ФОРЕЛЬ В ЧЕСНОЧНО-ИМБИРНОМ МАРИНАДЕ

Время приготовления: 40 минут + 90 мин. на маринование рыбы

Количество порций: 5

- 1 кг форели (потрошенной, без головы)
- 40 г корня имбиря
- 5-8 зубков чеснока
- Сок половины лимона
- 1 ст. л. горчицы
- ½ ст. л. меда
- 5-6 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. оливкового масла
- ¼ ст. л. молотого кориандра
- ½ ст. л. сушеного чеснока
- Соль и смесь перцев по вкусу

Форель – потрясающая сама по себе, с нежным вкусом и запахом. Такую рыбу достаточно слегка сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом и запечь на гриле или в духовке – и уже будет невероятно вкусно. Однако время от времени хочется чего-нибудь поинтереснее, и в этом случае на помощь придут маринады.

1. Подготовить все ингредиенты. Чеснок и корень имбиря натереть на мелкой терке, выжать к ним сок лимона, добавить горчицу, мед, соевый соус и оливковое масло. Тщательно перемешать полученную смесь.

2. Форель разрезать на порционные куски. У нас получилось пять крупных кусков.

3. Дополнительно один-два раза надрезать шкурку с обеих сторон на каждом куске рыбы, чтобы маринад быстрее проникал в мясо. Поместить куски форели в форму для запекания, добавить соль по вкусу, специи и залить маринадом. Тщательно натереть каждый кусок рыбы изнутри и снаружи специями и маринадом, стараясь, чтобы они проникали в надрезы на шкурке. Оставить мариноваться при

комнатной температуре на 1-1,5 часа. В течение этого времени два-три раза переворачивать куски рыбы на другую сторону для более равномерного распределения маринада.

4. Спустя время, необходимое на маринование, по желанию слегка присыпать рыбу кунжутом, накрыть форму фольгой и поместить в заранее разогретую до 180 градусов духовку минут на 20-25.

5. Вынуть противень из духовки, удалить фольгу и отправить обратно, включив режим верхней конвекции, до легкого зарумянивания рыбы на 4-5 минут.

6. Украсить зеленью. К форели в чесночно-имбирном маринаде в качестве гарнира отлично подойдет рис.





Тушеный картофель – это питательно, сытно и по-домашнему вкусно! Тушить картошку можно с чем угодно – со свининой и говядиной, грибами и курятиной, и просто с овощами. Удобство приготовления заключается в том, что пока кипит картофель, подготавливаются остальные ингредиенты, а затем необходимо «подружить» их между собой буквально за 10 минут. При желании завершающий этап приготовления можно сделать в духовке.

Время: 40 мин.

Количество порций: 3

ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

- 500 г картофеля
- 1 крупная морковь
- 1 крупная луковича
- 200 г куриного филе
- 300 г шампиньонов
- 60 мл подсолнечного масла
- 1 пучок зелени для подачи
- Соль, специи – по вкусу



1. Очистить картофель, промыть, нарезать его крупными дольками. Сложить в кастрюлю, залить водой и отправить на огонь на 20 минут.

2. Очистить морковь и лук. Морковь нарезать

крупными полукружочками, лук – полукольцами.

3. Филе и грибы вымыть, нарезать средними кусочками.

4. В сковороде разогреть подсолнечное масло, вначале поджарить в нем филе с грибами, периодически помешивая, выдержать на огне около 2-3 минут.

5. После чего отправить в сковороду овощи.

6. Перемешать, выдержать на огне еще около 2-3 минут.

7. Затем мясо с грибами и овощами отправить в кастрюлю с картофелем, предварительно из нее нужно слить половину воды. Картофель на тот момент должен быть полуготовым.

8. Тушить картофель с овощами, грибами и мясом еще 10-15 минут под крышкой на медленном огне.

9. Перед подачей посыпать зеленью.



Предлагаем достаточно простой и сытный вариант второго блюда. Время приготовления можно сократить, если использовать консервированную фасоль. Такие котлеты получаются с плотной корочкой снаружи и мягкой «начинкой» внутри. Чтобы придать блюду нежность, можно попробовать добавить в «тесто» пару-тройку ложек сметаны.

КАРТОФЕЛЬНО-ФАСОЛЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

Время: 120 мин.

Количество порций: 6

- 400 г сухой фасоли (или консервированной)
- 9 средних картофелин
- 2 луковицы
- 2 яйца
- Масло растительное

СПЕЦИИ:

- Черный молотый перец
- ½ ст. л. кориандра
- 1 ст. л. сушеного чеснока
- ⅔ ст. л. паприки
- ½ ст. л. куркумы
- Соль по вкусу

1. Фасоль и картофель отварить до готовности.

2. Лук нарезать мелкими кубиками, выложить в хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, и тушить на среднем огне под крышкой до легкой золотистости, периодически помешивая.

3. Отваренные фасоль и картофель размять в пюре с помощью блендера.

4. Смешать обжаренный лук и пюре из фасоли и картофеля.

5. Добавить яйца, соль и все специи.

6. Тщательно перемешать.

Совет: полученная масса слегка липнет к рукам, но при этом податливая: из нее получается быстро и просто формировать аккуратные и ровные котлеты, особенно если смочить руки водой или слегка смазать их растительным маслом.

7-8. Противень для запекания выстелить фольгой и слегка смазать растительным маслом. Сформировать из фасолево-картофельной массы котлеты и выложить их на противень. Из данного количества ингредиентов получается двенадцать пухлых котлет. Присыпать котлеты паприкой.

9-10. Отправить противень в заранее разогретую до 200 градусов духовку и запекать до приятного румяного цвета котлет.





КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМИ НОЖКАМИ В ДУХОВКЕ

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 2

- 300 г картофеля
- 2 куриные ножки
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- Соль, специи – на свой вкус
- Свежая зелень – для подачи

1. Картофель хорошо вымыть, не очищать, нарезать крупными кружочками толщиной примерно 1,5-

2 см. Очистить зубчики чеснока, крупные разрезать на части.

2. Ножки вымыть, натереть солью и смесью перцев или другими специями на свой вкус, оставить на 10-15 минут, чтобы впиталась соль.

3. Сложить картофель с ножками в жаропрочную форму.

4. Добавить подсолнечное масло, можно также полить им картофель. Запекать блюдо около 40-45 минут при 220 градусов. Ставить форму в уже хорошо разогретую духовку.

5. Перед подачей добавить немного свежей зелени. Приятного аппетита!

Блюда в духовке – это всегда одно из лучших решений: это просто, готовится «чисто», а еще высвобождает дополнительное свободное время на сервировку и приготовление сопутствующих блюд, таких как салат, напиток и т.д.

Картофель, запеченный в духовке вместе с куриными ножками – вкусное и сытное блюдо, которое наверняка придется по вкусу всем членам семьи!



ВСЯ ПРАВДА О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

Лето – пора свежих фруктов и овощей. Как не воспользоваться этим и не насытить организм витаминами? Но что мы знаем о привычных продуктах питания? И правда ли это? Итак, основные мифы и факты.

Миф 1: Свежие фрукты и овощи более питательны, чем замороженные или измельченные.

Многие фрукты и овощи, естественно, мало жирные и низкокалорийные. Замороженные и измельченные фрукты и овощи такие же питательные, как и свежие. Замороженные и измельченные продукты часто упаковывают сразу же после сбора, что позволяет сохранять большинство питательных веществ. Свежие продукты могут иногда терять питательные вещества от воздействия света и воздуха и при длительном хранении.

Миф 2: Некоторые продукты, например ананас, грейпфрут, сельдерей или суп из капусты, могут сжигать жир и снижать вес.

Таких продуктов нет. Некоторые продукты при воздействии с кофеином могут увеличить скорость метаболизма (скорость, при которой тело сжигает энергию или калории) на небольшой промежуток времени, но эти продукты не являются причиной снижения веса. Самый лучший способ снижения веса — уменьшение количества потребляемых калорий и увеличение физической активности.

Миф 3: В моркови много сахара.

В одной чашке тертой сырой моркови 52 ккал и всего 12 грамм углеводов, из которых половина — простые сахара, а оставшаяся — полезная для сердца клетчатка и другие сложные углеводы. Причем сахар в моркови «идет в комплекте» с витаминами и минералами. Кроме того, морковь:

- стабилизирует уровень сахара в крови благодаря бета-каротину и клетчатке;

- защищает глаза витамином А;

- оздоравливает кишечник благодаря фалкаринолу.

Миф 4: От салата нет пользы.

Любой салат — просто кладовая полезных веществ. Он укрепляет кости и препятствует переломам. Содержание витамина А защищает глаза (в тарелке салата содержится 15% суточной нормы) и сохраняет острое зрение. Для худеющих салат помогает соблюдать диету, потому что в нем содержится почти суточная норма витамина В9, а также натрия, что важно при соблюдении диеты.

Миф 5: От картофеля полнеют.

В одной средней запеченной картофелине всего 161 ккал плюс 4 грамма клетчатки. Для любителей этого овоща — бонус: в приготовленном охлажденном картофеле содержится резистентный крахмал, эффект для

похудения которого доказан. Главное здесь — следить за порцией! А еще картофель:

- помогает справиться с болезнями, например, в картофеле есть флавоноиды, которые помогают бороться с сердечными недугами и могут снижать риск заболевания раком легких и простаты, а также укрепляют иммунитет;

- стабилизирует давление, так как в нем есть вещество кокоамин, которое снижает кровяное давление; к тому же, одна запеченная картофелина вместе с кожурой покрывает 20% суточной потребности организма в калии, который борется с повышенным давлением.

Миф 6: В кукурузе содержится один только крахмал.

Кукуруза содержит сплошные углеводы, но самого высокого качества — сложные. В одном большом початке — 15% суточной нормы клетчатки, при том что кукуруза еще содержит фруктозу, а также:

- защищает сердце, так как зернышки кукурузы содержат фолаты, витамины группы В, которые снижают концентрацию вредного гомоцистеина в крови (в початке свыше 10%) и тем самым защищают сердце;

- заряжает энергией содержащихся в одном початке витаминов (25%), необходимых для преобразования углеводов в энергию;

- обеспечивает остроту зрения благодаря содержанию зеаксантина и лютеина, химических веществ, обеспечивающих «взгляд как у орла».

Миф 7: Фруктовые соки содержат мало калорий.

Фруктовые соки, которые содержат необходимые организму витамины, очень богаты калориями. стакан виноградного или яблочного сока дает примерно 200 калорий — как два больших яблока или картофелина среднего размера. Сок занимает немного места в желудке и очень быстро всасывается, в то время как фрукты и картошка усваиваются значительно дольше, занимают больше места и дают ощущение сытости.

Поскольку фруктовый сок быстро всасывается, уровень сахара в крови может быстро подскочить, вызывая сильный выброс инсулина — гормона, отвечающего за накопление энергии. Такой скачок инсулина может способствовать повышению отложения жира и привести к усилению аппетита после того, как уровень сахара придет в норму.

КАРТОФЕЛЬ ФИГУРЕ НЕ УГРОЗА

В погоне за стройной фигурой люди часто избегают употребления картофеля. Однако диетологи обеспокоены этим, так как недостаток клетчатки, которой богат картофель, может привести к проблемам со здоровьем.

Исследователи пояснили, что в картофеле содержится 12% ежедневной нормы потребления клетчатки. Это в два раза больше, чем мы получаем при употреблении хлопьев, и на 30% больше, чем поступает в организм из черного хлеба, в том числе хлеба из непросеянной муки. Картофель незаменим в рационе подростков. Они получают из него 15% суточной нормы клетчатки.

Положительное влияние клетчатки на организм выражается в том, что она снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Также она способствует пищеварению и помогает контролировать вес, создавая ощущение сытости. Многие люди ошибочно полагают, что картошка — это жирная и калорийная пища. Между тем, в картофеле нет жира и гораздо меньше калорий — всего 6% от суточной нормы, то есть меньше, чем в белом хлебе.

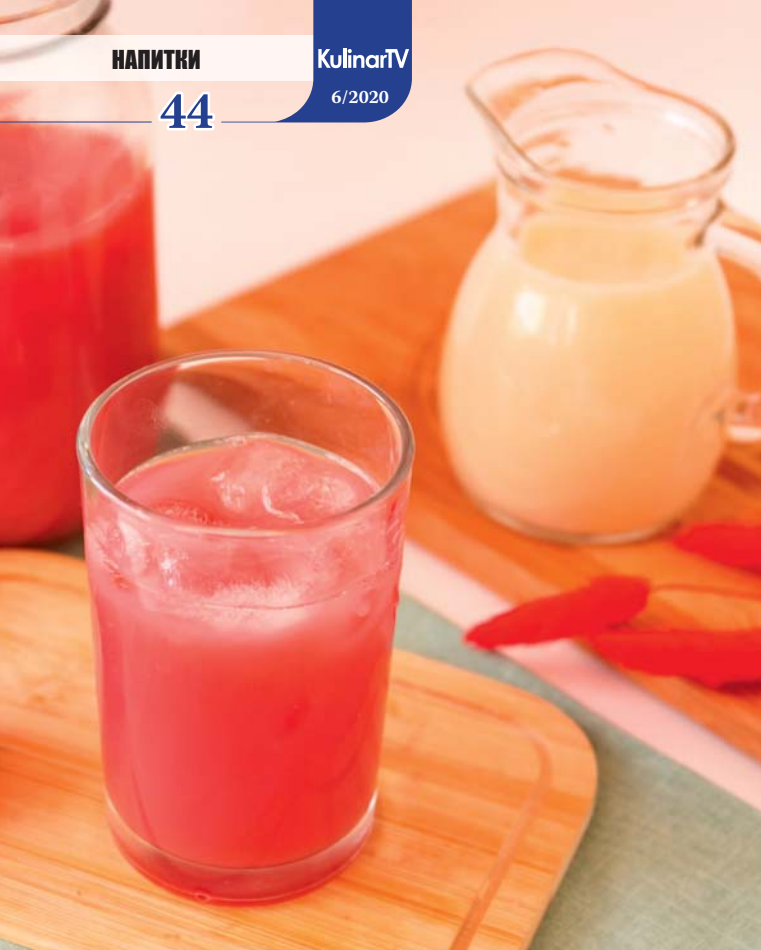
Кроме того, картофель является источником калия, который нейтрализует отрицательный эффект соли и помогает поддерживать кровяное давление в норме.



ПИГМЕНТАЦИЮ УБЕРЕТ ЛИМОН

Предлагаем маску с медом и лимоном от пигментации на коже. Для ее приготовления нужно взять 1 лимон, процедить его сок через вату. Далее 2 чайных ложки жидкого меда смешайте с соком лимона. Этой смесью смочите бумажные или марлевые салфетки и положите на лицо на 15-20 мин. Затем вымойте лицо теплой водой.

Приготовленная смесь может храниться в холодильнике в течение 7 дней. Данный курс отбеливания кожи состоит из 15-20 масок. Интервал между нанесением каждой маски, в зависимости от чувствительности кожи, составляет несколько дней. Если Вы — обладательница сухой кожи, то перед нанесением смеси на лицо его нужно предварительно смазать жирным кремом.



БАНАНОВО-ВИШНЕВЫЙ НАПИТОК

Освежающий напиток с очень насыщенным вкусом. Кислинка вишни компенсируется банановой сладостью, поэтому микс этих соков получается таким вкусным. Тем, кто не приветствует «густые» соки, можно разбавить напиток минеральной водой.

Время: 10 мин.

Количество порций: 2

- ½ л вишневого сока
- ½ л бананового сока
- 1 ст. льда
- ½ ст. минеральной воды (по желанию)

1. Подготовить графин, в котором будете делать напиток. Сначала влить в него вишневый сок. Желательно оба сока перед приготовлением напитка охладить в холодильнике.

2. Затем разбавить вишневый сок банановым. Пропорция 1 к 1, так получается вкуснее всего.

3. Влить полстакана минеральной воды. Это для тех, кто не любит сладкие и густые напитки.

4. Разложить кубики льда в стаканы. Либо добавить лед непосредственно в графин перед подачей на стол.

♦ Разлить бананово-вишневый напиток в стаканы. Все готово!



ДЕТОКС-НАПИТОК

Огуречно-лимонная вода – доступный и популярный во всем мире детокс-коктейль. Натуральный состав, отсутствие сахара и красителей – сплошная польза для организма. Такой напиток освежает в жару, помогает восполнить водный баланс в организме, способствует очищению от шлаков и уменьшает чувство голода.

Время: 20 мин.

Количество порций: 2

- ½ л чистой питьевой воды
- 50 г свежего огурца
- 50 г свежего лимона или лайма
- Лед

1. Вымыть огурец и лимон (или лайм). Нарезать кружочками.

2. Сложить кружочки лимона и огурца в кувшин, залить холодной питьевой водой, слегка разболтать ложкой.

3. Кубики льда положить в кувшин сверху на напиток, тогда кусочки огурца и лимона окажутся внизу.

4. Дать настояться детокс-напитку минимум 10 минут. По желанию можно добавить немного меда.



КОКТЕЙЛЬ С ФРУКТАМИ

Время: 10 мин.

Количество порций: 3

- 200 мл мартини (или маренго)
- 400 мл швепса
- 3-4 лимонные дольки
- 5-6 долек апельсина
- 5-6 долек зеленого яблока
- 8-10 кубиков льда

1. Фрукты вымыть, нарезать дольками.

2. Влить в графин мартини,

добавить фруктовые дольки.

3. Затем влить швепс (можно использовать лимонный), перемешать и оставить настояться на 10 минут. По желанию для усиления вкуса добавляются звездочки бадьяна и немного розмарина.

4. После чего добавить кубики льда, разлить в стаканы и сразу подать к столу. Либо добавлять кубики льда порционно в каждый стакан.



Вкусный и насыщенный алкогольный коктейль с фруктами. Это скорее женский коктейль за счет сладости, фруктовых ноток и мартини. Он не опьяняет, так как в нем разумное сочетание ингредиентов.

КОКТЕЙЛЬ НА ОСНОВЕ СОКА

Готовим вкусный коктейль, который приятно освежает, тонизирует и утоляет жажду. Делается на основе двух соков, дополняется кусочками фруктов. В жаркое время его можно подавать с кубиками льда. По вкусу этот напиток чем-то напоминает гювайн, но облегченный и охлажденный вариант.

Время: 15 мин.

Количество порций: 2

- 1½ ст. апельсинового сока
- 1 ст. гранатового сока
- 1 яблоко
- 1 апельсин
- ½ ст. спрайта (или газированной воды)
- Кубики льда – по желанию

1. Подготовить ингредиенты. Вымыть яблоки и апельсины. Нарезать яблоки средними дольками,

апельсины нарезать, предварительно сняв кожуру.

2. Сложить в графин фруктовые дольки (можно выбрать фрукты на свой вкус: ананасы, киви, грушу и т.д.). Залить апельсиновым соком и спрайтом.

3-4. Затем влить тонкой струйкой гранатовый сок и при желании добавить кубики льда.

• Перед приготовлением обязательно охладить все ингредиенты.





LECKERE UND GESUNDE REZEPTE

Für diese Ausgabe erstellen wir eine neue Rubrik. Ab jetzt erwarten Sie in jeder Ausgabe verschiedene Rezepte von eingeladenen Chefköchen und Starköchen. Unser Ziel ist simpel sowie genial. Wir kochen zusammen Schritt für Schritt kulinarische Rezepte, traditionelle Rezepte, moderne Rezepte und vieles mehr. Schritt für Schritt wird dies von unseren Chefköchen erklärt und gezeigt.

Eröffnen wird die Rubrik das Team Kulinar aus Deutschland:

«Vor drei Jahren zog unsere Familie nach Berlin, wo wir Nadezhda Eckert kennenlernten, die vor vielen Jahren ebenfalls aus Russland nach Deutschland ausgewandert war. Nadezhda Eckert hatte ein wunderbares Hobby - eine Liebe zum gesunden Kochen. Oft verwöhnte sie uns mit einem köstlichen und gesunden Frühstück. Dann haben wir uns zum ersten Mal gefragt, wie sich die Zubereitung russischer Gerichte in Deutschland von Russland unterscheidet und welche russischen Gerichte von den deutschen Gerichten abstammen.

Es stellte sich heraus, dass das Hauptaugenmerk von Hoppes Gerichten auf leicht zu kochenden Gerichten mit einer geringen Menge an Kalorien, aber einem hohen Gehalt an Nährstoffen liegt. Wir waren an drei Gänge Abendessen in Russland gewöhnt (Suppe, Hauptgericht und Salat) und stellten schnell fest, dass ein Gericht ausreichte, um genug zu bekommen, während wir den Geschmack und die Vorteile der Komposition genossen.

Vor einem Monat, als die Pandemie begann, gingen alle in die Quarantäne. Da wir alle aktive Menschen sind und es nicht gewohnt sind untätig zu sitzen, kam uns die Idee, eine Seite auf Instagram „kulinar20201“ zu erstellen und unsere einzigartigen Rezepten von leckerem und gesundem Essen zu teilen.

Wir möchten alle Leser der Zeitschrift „Hauskulinar“ zu kulinarische Kreativität inspirieren, um den Geschmack des Lebens zu spüren und um zu zeigen dass jede Hausfrau in der häuslichen Küche und aus gewöhnlichen Produkten echte kulinarische Meisterwerke schaffen kann».

Folgen Sie uns auf Instagram: @kulinar20201



BROKKOLI-BÄRLAUCH-SUPPE

Dieses Rezept ist für **drei Portionen** ausgelegt.
Kaloriengehalt pro Portion **130 kcal**.

- 400 g Brokkoli
- 2 St Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Öl
- 1-1,2 Liter Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 20-30 g Bärlauch
- 50 ml Saure Sahne
- Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Mandelblättchen zum garnieren

1. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in den Topf im Öl braten.

2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln, in den Topf geben und leicht anbraten. Dann die Gemüsebrühe eingießen und etwa 15 Minuten

kochen lassen, und danach Brokkoli zugeben.

3. Wenn die Kartoffeln und der Brokkoli in der Suppe fertig sind, lassen ein wenig Brokkoli zum Servieren, gehackten Bärlauch hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

• Die Suppe zum Kochen bringen, frisch gepresste Zitronensaft eingießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

• Suppe mit fettarmem Sauerrahm, Brokkoli-Röschen und Mandelblättchen servieren.



TIPP: Frischer Bärlauch ist reich an Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen – bei letzterem wird die Aufnahme im Körper durch das ebenso in Bärlauch enthaltene Vitamin C erhöht.



TIPP: Die Füllung kann aus anderem Gemüse nach Ihrem Geschmack zubereitet werden.



• Hefe in eine Schüssel geben, warmes Wasser eingießen, 2 EL Mehl hinzufügen und umrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

• Mehl, Haferkleie, Salz und

Zucker in einer separaten Schüssel mischen. Teig, Ei, Pflanzenöl hinzufügen und den Teig kneten. Den Teig abdecken und für 90 Minuten ruhen lassen.

PIZZA -KUCHEN MIT KAROTTEN UND TOMATEN

Dieses Rezept ist für **acht Portionen** ausgelegt.
Der Kaloriengehalt einer Portion beträgt **240 kcal**.

DER TEIG:

- 270 g + 2 EL Dinkelmehl
- 30 g Haferkleie
- 1 Ei + 1 Ei zur Schmierung
- 200 ml Wasser
- 10 g frische Hefe
- ½ TL Salz
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Zucker

FÜLLUNG:

- 2 große Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatensauce
- 40 g Hartkäse
- 2 EL Pflanzenöl
- Petersilie, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Sesam zum Bestreuen

• Für die Füllung das Gemüse schälen, die Zwiebel fein hacken, die Karotten auf einer groben Reibe reiben. Zwiebeln und Karotten in Pflanzenöl braten, nach Belieben würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Käse reiben.

• Den Teig in einem 3 mm dicken Kreis ausrollen. Vom Rand von 2,5-3 cm zurückziehen und die gedünsteten Karotten im Durchmesser auslegen. Mit Teig bedecken und die Ränder leicht drücken.

• Den Karottenrand alle 3-4 cm mit einer Küchenschere im Kreis anschneiden. Die Kanten nach innen drehen und drücken.

• In der Mitte des Kreises den Teig mit Tomatensauce bepinseln und die Tomatenscheiben auslegen. Mit geriebenem Käse bestreuen und 20-30 Minuten ruhen lassen.

• Den Kuchen mit einem Ei bepinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 200 Grad für 12-15 Minuten backen.



OLADUSCHKI MIT KAROTTEN

Dieses Rezept ist für vier Portionen ausgelegt.
Kaloriengehalt pro Portion ca 280 kcal.

- 250 kg Karotten
- 2 Eier
- 200 g Dinkelmehl
- 100 ml Kefir
- 2 EL Haferflocken (Haferflocken)
- 2 TL Agavensirup oder Honig
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 EL Pflanzenöl

TIPP: Das Gericht ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ein wunderbares Rezept für ein gesundes Frühstück.

1. Alle Zutaten vorbereiten. Karotten schälen und fein reiben.

2. In einer Schüssel Kefir, Eier, Agavensirup, Salz und Öl gut rühren. Mehl und Backpulver mischen und zur Eimasse geben. Den Teig glattrühren.

♦ Karotten zum Teig geben, rühren und für 15-30 Minuten ruhen lassen.

3. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl goldbraten.

4. Pfannkuchen mit saurer Sahne, Konfitüre oder Beeren servieren.



QUICHE MIT GEMÜSE UND LACHS

Dieses Rezept ist für acht Portionen ausgelegt.
Der Kaloriengehalt einer Portion beträgt 260 kcal.

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- ½ TL Salz
- 50 ml Wasser
- 120 g Butter
- 500 g Lachsfilet
- 150 g frischer Spinat
- 50 g Paprika
- 50 g Brokkoli Röschen
- Frisch gemahlene Muskatpulver
- 4 Eier
- 20 g Haferkleie
- 200 ml Schlagsahne
- 300 g Frischkäse
- 100 g geriebener Käse
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eigelb

♦ Das Mehl mit Salz vermischen. Butter in Flocken darüber verteilen und zusammen mit 50 ml kaltem Wasser zu einem glatten

Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kaltstellen.

♦ In der Zwischenzeit das Lachsfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Fisch in kleine Würfel schneiden. Den Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden.

♦ In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Broccoli putzen und waschen und für 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben, abgießen und kalt abschrecken (blanchieren).

♦ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Eine Tarteform mit Backpapier auskleiden und den Teig als Boden einlegen. Überschüssigen Teig

abschneiden und nach Belieben Rand in ein Wellenmuster legen. Die Oberfläche des Teigs mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten bei 180 Grad backen. Dann abkühlen lassen, Haferkleie darüber streuen. Die Gemüse, den Spinat und den Lachs darauf verteilen.

♦ Die Eier mit der Sahne, dem Frischkäse und 2/3 Käse glattrühren. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Die restlichen Käse auf der Füllung verteilen und mit der Ei-Mischung übergießen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und den Teig Rand damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen, bis die Ei-Mischung vollständig gestockt ist.

♦ Nach Belieben lauwarm oder ausgekühlt servieren.





Традиционно эту замечательную рисовую запеканку готовят в духовке. Но мультиварка процесс приготовления немного упрощает, а вкус остается неизменно нежным!

ЗАПЕКАНКА С РИСОМ И ТВОРОГОМ В МУЛЬТИВАРКЕ

- 200 г риса
- 300 г творога
- 1-2 яйца
- 80 г изюма
- 50 г сметаны
- Сливочное масло (для смазывания кастрюли)
- 70 г сахара

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

1. Изюм замочить в горячей воде минут на 15, затем воду слить. Изюм слегка обсушить. Отварить рис, немного остудить и соединить его с остальными ингредиентами.

2. Мультикастрюлю смазать сливочным маслом.

3. Выложить рисово-творожную массу в кастрюлю и разровнять.

4. Выпекать в режиме «Выпечка» 40-60 минут. Время выпечки зависит от консистенции массы: если жидковата, то времени задайте больше.

• После сигнала выключения не спешить доставать запеканку. Пусть она немного остынет в кастрюле, иначе может развалиться в процессе извлечения.

5-6. Подавать рисовую запеканку теплой со сметаной или вареньем, по-видом. Приятного аппетита!





БУЛГУР С ЖАРЕНОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ И МЯСОМ

Варить булгур с мясом в мультиварке намного удобнее и быстрее, чем в кастрюле на плите. Мультиварка готовит равномерно, прогревая со всех сторон, и блюдо получается более мягким и рассыпчатым.

Время: 60 мин.

Количество порций: 4

Объем мультиварки: 3 л

- 300-500 г свинины
- 1 ст. булгура с жареной вермишелью
- 30-50 г сливочного масла
- Соль, перец, специи по вкусу

1. В чашу мультиварки выложить масло. Мясо наре-

зать кусочками и добавить в чашу.

2. Булгур перемешать с вермишелью, соль, перец, специи (у нас карри) добавить к мясу.

3. Залить в чашу 2 стакана воды, включить режим «Плов»/«Каша»/«Гречка» и готовить 1 час.

4. Готовое блюдо подавать с салатом или просто овощами. Приятного аппетита!



КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОД СЫРОМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Время: 60 мин.

Количество порций: 4

- 500 г куриного филе
- 1 маленькая луковица
- 1 морковь
- Растительное масло
- 3 зубка чеснока
- 120 г твердого сыра
- 3 ст. л. майонеза (или сметаны)
- Соль, перец, приправы по вкусу, зелень

1. Куриное филе промыть и нарезать кубиками. Посыпать мясо солью, перцем, приправами и перемешать. Оставить на 15-20 минут.

2. В чашу мультиварки налить немного раститель-

ного масла, переложить в нее филе и жарить в режиме «Жарка»/«Выпечка» 10-15 минут.

3. Лук нарезать, морковь натереть и выложить на мясо. Смазать овощи майонезом (или сметаной), смешанным с измельченным чесноком.

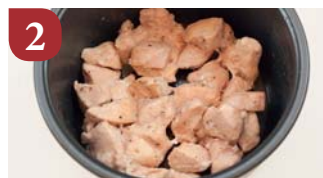
• Включить режим «Тушение» минут на 20 или пока овощи не станут мягкими.

4. Сыр натереть на терке и перемешать с мелко нарубленной зеленью. Обильно посыпать сыром майонезный слой.

• Запекать минут 10 или до расплавления сыра и полного испарения жидкости. Подавать можно с любым гарниром или овощами.



Куриное мясо любят многие за приятный и нежный вкус, малое количество калорий и быстроту приготовления. Мультиварка значительно экономит время хозяйки и упрощает приготовление блюд.





БАНАНОВЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ В МУЛЬТИВАРКЕ

Время: 90 мин.

Количество порций: 6

- 1 ст. кефира
- 2 яйца
- 2 ст. л. меда
- 3 банана
- 2 ст. муки
- 2 ч. л. разрыхлителя
- ½ ч. л. соды
- 1 ст. сахара
- 1 ст. ягод (у нас вишня без косточки)
- Сливочное или растительное масло для смазывания чаши

Многие любят банановую выпечку за ее аромат, пышность и легкость в приготовлении. А еще такие пироги и кексы не черствеют по несколько дней. Так что если у вас есть потемневшие бананы, которые вы не успели съесть – смело добавляйте их в тесто и печите пироги, оладьи, кексы. Выпечка получится нежной и вкусной.

1. Соединить кефир, мед, яйца и взбить венчиком или блендером.

2. Добавить просеянную с разрыхлителем и содой муку и сахар. Перемешать.

3. Бананы размять и добавить в тесто.

4. Ягоды обвалять в муке или крахмале.

5. Добавить ягоды в тесто и аккуратно перемешать.

6. Чашу мультиварки смазать маслом и выложить в нее тесто. Разровнять.

7. Выпекать в режиме «Выпечка» до готовности. Нашей мультиварке для этого понадобилось 1 час 20 минут. Готовность пирога лучше всего проверять де-

ревянной шпажкой.

8. Готовый пирог извлечь из чаши с помощью поддона для варки на пару и полностью остудить.

♦ Готовый банановый пирог можно полить любой глазурью или посыпать сахарной пудрой. Приятного чаепития!





СЫРНЫЕ МАФФИНЫ

Рецепт приготовления очень простой, печь маффины легко и быстро, а подать на стол можно по любому поводу: к чаю, на обед к первому блюду или позвать друзей и угостить их сырной выпечкой.

1. Нарезать кубиками плавленый и твердый сыр.
2. В миске соединить яйца, сметану, растительное масло, сахар и соль. Тщательно перемешать. Добавить просеянную с разрыхлителем муку.
3. Добавить в тесто сыр и куркуму.

4. Взбить венчиком или блендером.
5. Разложить тесто по формочкам, по 2-3 ч.л. в каждую (количество зависит от размера формочки). Если они металлические, то смазать маслом.
6. Выпекать в предварительно разогретой духовке 20-25 минут при температуре 200 градусов. Приятного аппетита!

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 5

- 100 г плавленого сыра
- 100 г твердого сыра
- 100 г муки
- 2 яйца
- 2 ч. л. сахара
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. сметаны
- Щепотка соли
- ½ ч. л. куркумы





ФОКАЧЧА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

- 170 мл теплой воды
- 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. сахара
- 2-2,5 ст. муки
- 3 ст. л. растительного масла (оливкового)
- 7-8 помидоров черри
- Соль (щепотка)
- Розмарин сушеный (щепотка)

Фокачча – это итальянский хлеб, точнее, лепешка. В составе фокаччи обязательно должны быть вода, оливковое масло и мука, а остальные добавки – на ваш вкус: помидоры, сыр, оливки, зелень.



1. В воде растворить дрожжи, сахар и немного муки. Поставить в теплое место, чтобы опара поднялась.

2. Постепенно добавив в опару муку, соль, 2 ст. л. растительного масла, хорошо вымесить и оставить на 1 час.

3. Из теста сформировать лепешку, выложить на нее помидоры. Накрыть полотенцем и оставить на 30 минут.

4. Еще раз слегка вдавить помидоры, смазать лепешку растительным маслом и посыпать солью (лучше крупной) и розмарином.

5. Разогреть духовку до 180 градусов. Отправить туда фокаччу и выпекать 15-20 минут.

6. Вкусная фокачча с хрустящей корочкой готова. Приятного аппетита!



Тесто фило – идеальное для хрустящей выпечки. Это сложное в приготовлении вытяжное тесто, поэтому очень хорошо, что оно есть в продаже в магазинах. Из фило можно делать сладкую и несладкую выпечку, использовать десятки разных начинок и при этом всегда получать отличный результат. В этот раз – рецепт пирожков с мясом и сыром. Тот случай, когда просто, вкусно и быстро.

ПИРОЖКИ С МЯСОМ И СЫРОМ ИЗ ТЕСТА ФИЛО

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 2

- 8 листов готового теста фило
- 150 г куриного филе
- 70 г твердого сыра
- 70-100 г сливочного масла

1. Куриное филе отварить в подсоленной воде. Варить около 20 минут на среднем огне. Затем остудить мясо, нарезать его кусочками. Твердый сыр натереть на крупной терке. Начинка готова!

2. Тесто фило разморозить при комнатной температуре либо в микроволновке. Расстелить его на доске. Смазать тонкий лист фило растопленным сливочным маслом. Сложить вдвое и смазать маслом.

• И повторить: сложить лист еще раз вдвое, снова смазать маслом.

3. Разложить начинку на один край.

4. И сформировать кулечек.

5. Плотно заворачивать в него начинку, чтобы ее не было видно.

6. Заготовки разложить на противень, застеленный пергаментом, и отправить в прогретую духовку. Запекать около 20 минут при 200 градусах. Пирожки получатся очень вкусными и хрустящими! Подавать теплыми.

• Приятного аппетита!



- 10 г прессованных дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 1 куриное яйцо
- 1 желток
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 100 г твердого сыра
- 300 г пшеничной муки
- 70 мл теплой воды
- 2 ст. л. кунжута (для посыпки)

1. Дрожжи растереть ложкой с сахаром, влить теплую воду и всыпать 2 ст. ложки пшеничной муки, хорошо перемешать эти ингредиенты и оставить в теплом месте на 10 минут, чтобы активизировались дрожжи. Смесь увеличится в размерах, сверху появится своеобразная «шапочка».

2. Постепенно добавлять пшеничную муку. Перемешивать ложкой, чтобы аккуратно ввести всю муку.

3. Добавить соль, подсолнечное масло и куриное яйцо, снова перемешать, при необходимости добавить немного муки.

4. Затем в тесто добавить твердый сыр, натертый на средней терке.

5. Замешать мягкое эластичное тесто, посыпая доску мукой. Готовое тесто оставить в тепле на 30-40 минут. Можно оставить его под пищевой пленкой или полотенцем. За это время тесто подрастет в два-три раза.

6. Аккуратно обмять тесто руками, смазанными маслом, и сформировать 10-12 булочек одинакового размера. Высадить их на противень, застеленный пергаментом. Важно оставить между булочками расстояние, так как они еще вырастут в духовке. Сверху смазать заготовки яичным желтком и посыпать кунжутом.

• Отправить в духовку на 15-20 минут. Выпекать в хорошо разогретой духовке при 200 градусах.

БУЛОЧКИ С ТВЕРДЫМ СЫРОМ

Время приготовления: 120 мин.

Количество: 10-12 булочек



Домашние булочки с твердым сыром, нежные и ароматные. Ими можно дополнять любые первые блюда, а также есть просто так, подавать к утреннему чаю с маслом, джемом и т.д. Сыр делает вкус выпечки особо насыщенным. Обязательно попробуйте!





Холодный вишневый крем-суп с мятой

ОСОБЕННОСТИ ВЕНГЕРСКОЙ КУХНИ

Венгрия – страна с тысячелетней историей. Основана она в 896 году совсем не «местным населением», а племенами мадьяров, пришедшими с Уральских гор. Венгерский язык – один из самых трудных для изучения и совсем непонятный для туриста. Однако в туристических местах понимают английский и немецкий. Причем немецкий используется гораздо чаще. Так что можно смело отправляться в эту удивительную страну на экскурсию. И обязательно ознакомьтесь с местной кухней.

Сами венгры не устают нахваливать кулинарные традиции страны. «Безо всякого преувеличения можно сказать, что венгерская кухня славится во всем мире. Наши соседи из Австрии готовы пересечь границу ради вкусного обеда или ужина в уютном ресторане Шопрона, Кесега или другой пограничной местности. И не думайте, что они это делают только из-за разницы в ценах. Они приезжают для того, чтобы насладиться вкусами и ароматами нашей кухни», – так с уверенностью скажут вам в Венгрии. И не покривят душой. Ведь и вправду о венгерской кухне сложено немало хвалебных од, она издревле манит путешественников.

ИСТОКИ ВЕНГЕРСКОЙ КУХНИ

То, что мы сегодня называем венгерской кухней, совсем не похоже на кухню наших предков, – утверждают местные рестораторы и кулинары. – Она существенно отличается даже от кухни, бытовавшей в Венгрии два-три века назад.

Однако современная венгерская кухня явно хранит отпечатки самых отдаленных периодов истории страны.

Как в эпоху Великого переселения народов, так и еще раньше венгерские племена вели кочевой образ жизни. Для продолжительных переходов они заранее заготавливали длительно хранящуюся пищу, которую можно было легко и быстро приготовить. Одно такое кушанье существует и поныне в современной венгерской кухне и известно под названием «тархоня». Это маленькие кусочки сушеного теста, которые варят в воде перед употреблением. Тархоню обычно подают в качестве гарнира к мясным блюдам, приправленным паприкой.

Со времен кочевников дошли и некоторые предметы кухонного обихода, например, бобрач, возраст которого перевалил за тысячу лет. На самом деле бобрач – это особый род котелка с дужкой для подвешивания над костром. Его необычная форма, не встречающаяся у других народов, позволяет предполагать, что он был неотъемлемой принадлежностью багажа кочевников – пращуров венгров. Можно с уверенностью утверждать, что во время дальних переходов они варили в таких бобрачах что-то вроде современного гуляша. И этот же способ приготовления мяса весьма популярен в Венгрии и в наши дни.

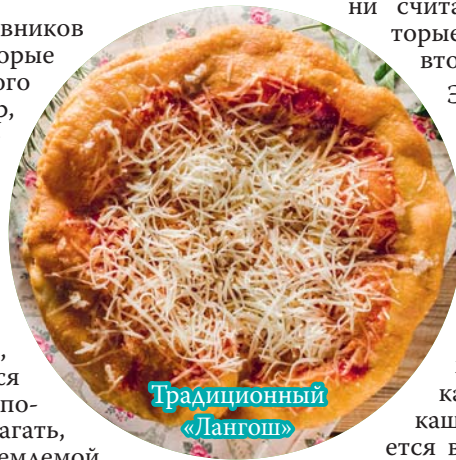
ОСОБЕННОСТИ КУХНИ

Что касается традиционной венгерской кухни, то ее характерная особенность – обилие жира (преимущественно свиного жира, смальца, который, впрочем, в наши дни часто заменяется растительным маслом), обилие репчатого лука и паприки (красного молотого перца), а также употребление сметаны, которую в последнее время во многих ресторанах заменяют сливками.

Паприку во всем мире считают национальной принадлежностью вен-

герской кухни, хотя она получила в Венгрии широкое распространение всего около века назад. В поваренных книгах начала XX века о паприке упоминается лишь мимоходом, а в кухонных рецептах XVIII века она вообще не встречается. Однако в наши дни паприка стала неотъемлемой частью венгерской кухни. Многие испытывают предубеждение к ней из-за острого вкуса и яркого красного цвета. Но хорошая настоящая паприка не слишком остра и отнюдь не вредна.

Классическими для венгерской кухни считаются кушанья, которые сочетают первое и второе блюдо.



Традиционный «Лангос»

Это, например, суп-гуляш, лечо – блюдо из лука, помидоров, стручкового перца и слабокопченой колбасы; паприкаш, например, из цыпленка с галушками (то есть с мелкими мучными клецками), картофельный паприкаш, который скрывается в ресторанном меню

под псевдонимом «картофель на сковороде» и подается в качестве гарнира к жаркому.

Характерны для венгерской кухни и всевозможные виды жаркого, например, «девственное жаркое» из поросенка, ростбиф из говядины.

Для иностранцев представляет также интерес, что венгры некоторые супы заправляют обжаренной на смальце или на подсолнечном масле мукой, что тушеные овощи (кабачки, зеленый горошек, фасоль, шпинат, кольраби и т.п.) едят не в виде салата, а по обычаю сначала отваривают, потом также приправляют мукой. Получаемое довольно густое второе блюдо едят с котлетами, сосисками, отбивным мясом и т.п. Правда, такое блюдо считается «едой бедняков», и в меню ресторанов его не найти.

В Венгрии особым деликатесом считается паштет из гусиной печени.



Уха по-венгерски

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Безусловно, самым известным венгерским вином является «токайское асу» (Токайский район расположен вокруг города Токай, на границе Венгрии со Словакией).

Из ранней истории токайского виноделия известно, что король Бела IV после разорения страны в 1241 году монголами пригласил из Италии мастеров-виноделов. Регион Токая меньше пострадал от завоевания Венгрии турками, что позволило ему сохранить традиции производства вина.

Как же делается «токайское асу»? Во-первых, слово «асу» обозначает вяленый виноград, подсохший на грозди и превратившийся в изюм. Из собранных поздней осенью виноградин цвета старинного золота изготавливается густая и сладкая, как мед, эссенция, которая в определенных пропорциях добавляется к токайскому вину.

В зависимости от того, сколько эссенции добавляется в бочку в процессе созревания вина, различают вино «асу» трех, четырех, пяти и даже шести корзин винограда.

Часто встречается и другое название токайских вин – «самородни». Это сорт токайского «асу», однако не слишком насыщенной консистенции. Это обязательно сухое вино, которое напоминает шерри.

В местечке Виллань (ныне Южно-Задунайский край Венгрии, на границе с Хорватией и Сербией) винодельческие традиции были заложены еще при римлянах. Потом захватившие эту землю турки, которым Коран запрещает употреблять вино, сгубили этот промысел. Вилланьские виноградники погибли. После изгнания турок пришедшие в Виллань сербы заложили плантации винограда сорта «Кадарка», а немцы стали выращивать знаменитый «Кекопорто», ныне именуемый «Португизер».

Кроме вин, стоит упомянуть и о других напитках. Сорокаградусный ликер «Уникум» – густой, как сироп, горьковато-сладкий напиток, настоянный на целебных травах и пряностях. Он продается в круглых бутылочках различного размера из темно-зеленого стекла. Секрет его изготовления уже более двухсот лет хранит семья Цвак.

Каждый турист непременно пробует и венгерскую фруктовую водку, палинку – это общее название нескольких разновидностей венгерской водки. В продуктовых магазинах продается сорокаградусная палинка (абрикосовая, черешневая, яблочная, сливовая и грушевая), однако «домашняя палинка» обладает крепостью до 52 градусов. В виноградар-

ских краях палинку чаще всего гонят из виноградных выжимок. Такой вид палинки встречается и в разных балканских странах, а в Грузии она называется чача.

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ У ТУРИСТОВ БЛЮДА

Уха – густой суп из рыбы. Лучшим считается рецепт сегедской ухи, должно быть, из-за знаменитой сегедской паприки (Сегед – город на юге Венгрии). Уху полагаются готовить непременно на открытом огне в чугунном котелке (бограче) из разных сортов рыбы и, по мнению экспертов, на речной воде.

Голубцы – отличаются от своих распространенных в Центральной Европе «собратьев» тем, что начинены фаршем из свинины и подаются со сметаной (иногда приправляются паприкой). Считается, что вкуснее они в разогретом виде.

Перкелт – блюдо, известное и под названием «гуляш», готовится из говядины, телятины или свинины. Мелко нарезанное и подсолненное мясо тушат с поджаренным на масле луком, затем приправляют красным молотым перцем. В качестве гарнира подают галушки, картофель или яичную лапшу. Современные хозяйки часто заменяют мясо овощами, например, стручковой фасолью, или вареными яйцами.

Токань – кушанье, похожее на перкелт. Мясо в нем нарезается тонкими кусочками. Лука и паприки кладется меньше, чем в гуляш. Паприку можно заменить черным перцем. Для вкуса в токань хорошо класть грибы, сметану, зеленый горошек и зелень.

Паприкаш – отличается от перкелта тем, что его готовят со сметаной, поэтому он никогда не бывает острым.

Лангош – название этой особой лепешки стало общепотребительным в Средней Европе. Это излюбленная «еда быстрого приготовления» на ярмарках и пляжах. Тонко раскатанное дрожжевое тесто, размером примерно в две ладони, мгновенно обжаривается в кипящем растительном масле. «Лангош» намазывают сметаной и посыпают чесноком или сыром.

Кремеш – пирожное с кремом. Это кондитерское изделие имеет вид кубика. Оно состоит из густого заварного ванильного крема, сверху и снизу прикрытого тончайшими пластинками теста. Посыпанное сахарной пудрой и скромное на вид пирожное необычайно вкусное.

Блинчики а-ля Гундель – очень вкусный десерт. Они имеют особую вареную начинку из орехов с ромом и изюмом. Начиненные блинчики обильно поливаются шоколадным соусом.

К категории «хунгарикум» (термин, принятый в Венгрии для специфических местных товаров и особенностей) относятся такие венгерские продукты, которые изготавливаются только в Венгрии и по-своему уникальны. Таким продуктом является, например, «зимняя салями». «Зимней» она называется потому, что долго сохраняется, и из-за этого ее обычно берут в дорогу. Из всех видов венгерских колбасных изделий этот считается лучшим. Он имеет два сорта, которые носят имена двух доверенных владельцев сегедского и будапештского мясокомбинатов, Марка Пика и Армина Герца. Наверное, потому что «зимняя салями» уходила на экспорт, до 90-х годов эта колбаса была дефицитным товаром в Венгрии. Неповторимым вкусом обладают и колбасные изделия, изготовленные на мясных комбинатах городов Дьюлы и Бекешчабы. Свиной фарш для настоящей венгерской колбасы делается с паприкой, чесноком, черным перцем и другими специями.





ДЕСЕРТ ОТ ЛИНЫ СТЕПАРЮК: БРАУНИ С ШОКОЛАДНЫМ МУССОМ

Я приветствую всех читателей журнала «Домашний кулинар». Меня зовут Лина Степарюк, и больше всего я люблю печь торты для своей семьи и друзей. В будущем я планирую связать свою судьбу с выпечкой и приготовлением десертов, а пока коллекционирую свои творческие работы в Инстаграм @linas_torte

Но одними десертами сыт не будешь, поэтому я вдохновляюсь на кулинарные подвиги с любимым журналом «Домашний кулинар». В нем множество различных рецептов, которые уже полюбились моей большой семье. Наша семья любит собираться в полном составе, и каждый раз хочется порадовать близких оригинальными блюдами. Но с тремя детьми не всегда есть время на долгое стояние у плиты, и как раз в «Домашнем кулинаре» блюда не только оригинальные, но и очень быстрые в приготовлении с подробным описанием. Благодарю всю редакцию журнала «Домашний кулинар» и желаю вам процветания и дальнейших успехов!

Время приготовления: 60 мин.

Количество порций: 6

- 110 г сливочного масла (не менее 82% жирности)
- 40 г муки
- 40 г какао без сахара
- 160 г сахара
- 15 г ванильного сахара
- 2 яйца

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС:

- 190 г сливок (не менее 33% жирности) – для взбивания
- 120 г сливок (не менее 33% жирности) – для нагревания
- 140 г молочного шоколада
- 5 г желатина
- 25 мл воды

Корж для торта:

- Яйца взбить с сахаром и ванильным сахаром до пышности.
- Растопить сливочное масло, а затем аккуратно соединить со взбитыми яйцами.
- Добавить в полученную массу какао и муку, далее хорошо перемешать.
- Разогреть духовку до 170 градусов.
- Тесто залить в форму диаметром 16 см и выпекать 40 мин.
- После выпечки брауни нужно остудить до комнатной температуры. Дно формы выстилаем фольгой, отправляем наш брауни в форму для дальнейшей сборки торта.

Приготовление шоколадного мусса:

- Замочить желатин. Нагреть сливки, распустить в них предварительно замоченный желатин. Перемешать до полного растворения желатина в сливках.
- Залить шоколад горячими (не кипящими) сливками. Хорошо размешать блендером.

Сборка торта:

- Остудить до 29 градусов. Ввести полувзбитые сливки, хорошо перемешать и выложить мусс на брауни.
- Поставить в холодильник на 4-5 часов до полного застывания. Украсить по желанию. Приятного чаепития!



Смотрите
подробный
видеорецепт



Простой
и вкусный
летний пирог.
Для начинки по-
дойдут любые
фрукты и яго-
ды.

ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Время приготовления: 120 мин.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 1 ст. л. сухих (25 г свежих) дрожжей
- 2 ст. л. сахара
- ½ ч. л. соли
- 100 мл теплой воды
- 100 мл кипятка
- 1½ ст. л. растительного масла
- 1½-2 ст. муки + 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. крахмала

НАЧИНКА:

- Абрикосы, вишни, сливы (или любые ягоды и фрукты)

1. Развести дрожжи в теплой воде. Добавить соль, сахар и оставить на некоторое время в теплом месте до образования пузырьков.

2. В другую посуду всыпать 2 ст. л. муки, добавить растительное масло, кипяток и быстро растереть до образования однородной массы. Дать остыть до теплого состояния.

3. Влить в эту смесь подошедшие дрожжи, добавить просеянную муку и замесить тесто.

4. Тесто не должно липнуть к рукам – если липнет, добавить чуть-чуть муки. Накрыть миску с тестом полотенцем или пищевой пленкой и дать подойти минут 30.

5. Подошедшее тесто еще раз выме-

шать, раскатать и выложить в смазанную растительным маслом форму (наша форма – диаметром 26 см, но лучше использовать форму поменьше). Тесто должно покрыть дно формы и сантиметра на 1,5-2 подняться на бортики.

6. Если фрукты очень сочные, то присыпать тесто 1 ст. л. крахмала, а затем выложить ягоды, фрукты. Посыпать фрукты сахаром. По желанию верх пирога можно украсить решеткой из жгутиков теста.

- Выпекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов до румяного цвета, примерно 30-40 минут.

- Очень вкусен дрожжевой пирог с фруктами и ягодами с компотом.





Выпечка с ревенем получается изумительной. Такими пирожками не зазорно и гостей угостить!

ДУХОВЫЕ ПИРОЖКИ С РЕВЕНЕМ

Время: 120 мин.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 500 г муки
- 200 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 25 г сахара
- ½ ч.л. соли
- 10 г свежих дрожжей (1 ч.л. сухих дрожжей)

НАЧИНКА:

- 750-800 г ревеня
- 50 г сливочного масла
- 80-100 г сахара
- Молоко или яичный желток для смазывания

1. Соединить в глубокой миске молоко, яйцо, сахар, соль и дрожжи. Тщательно перемешать до полного растворения дрожжей.

2. Добавить просеянную муку, мягкое сливочное масло и замесить тесто. Накрыть полотенцем или пищевой пленкой и поставить на расстойку в теплое место на 45 минут.

• Затем тесто обмять и еще отставить на расстойку на 30 минут.

3. Пока тесто поднимается, готовим начинку. Ревень очистить и нарезать кусочками.

4. В глубокой сковороде или сотейнике растопить масло, всыпать нарезанный ревеня и, постоянно помешивая, тушить 2-3 минуты. Затем добавить сахар, перемешать и еще тушить 2-3 минуты до растворения сахара.

5. После второй расстойки тесто еще раз обмять, разделить на равные части.

6. Каждый кусочек теста раскатать или размять руками в лепешку, выложить на нее начинку и тщательно защипнуть.

7. Затем острые концы пирожка подтянуть друг

к другу и соединить их, крепко залепив. Перевернуть пирожок швом вниз, руками сформировать овальную форму, и переложить на противень, выстеленный пергаментной бумагой.

8. Смазать пирожки взбитым желтком или молоком. Выпекать в заранее разогретой духовке при температуре 180 градусов 15-20 минут.

• Готовые пирожки с ревенем снять с противня, остудить и подавать на стол. Приятного аппетита!





Отличный десерт для вечернего чаепития дома или на даче.

БУБЛИКИ С ДЖЕМОМ

Время: 300 мин.

Количество порций: 6

ТЕСТО:

- 500 г муки
- 25 г свежих дрожжей
- $\frac{3}{4}$ ст. молока
- 2 ст. л. сахара
- 2 яйца
- 60 г сливочного масла
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

НАЧИНКА:

- Баночка джема

1. Для опары дрожжи растворить в 0,5 стакана теплого молока, добавить муки, чтобы тесто получилось по консистенции, как на оладьи, перемешать и поставить в теплое место на 1-2 часа.

2. В готовую опару влить оставшееся теплое молоко. Добавить взбитые с солью и сахаром яйца, размягченное сливочное масло, всыпать оставшуюся просеянную муку.

3. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и не перестанет липнуть к рукам.

4. Накрывать посуду с тестом пищевой пленкой и убрать в холодильник минимум на пару часов.

5. Вынуть тесто из холо-

дильника и на присыпанной мукой поверхности раскатать в прямоугольник 60×30 см. По всей поверхности прямоугольника распределить ровным слоем джем, отступая от края теста на 1,5 см.

6. Мысленно разделить тесто на три части: одной третью широкой части пласта накрыть среднюю часть и затем накрыть другим краем.

7. В результате должен получиться прямоугольник размером 30×20 см.

• Края теста защипать и слегка прокатать рулет скалкой.

8. Разрезать прямоугольник поперек на 12 полосок шириной примерно по 3 см.

9. Каждую полоску перекрутить 3-4 раза и сложить колечком в виде бублика, защипать концы. Разложить бублички на противне, покрытом пекарской бумагой или смазанном маслом.

• Выпекать в разогретой до 210 градусов духовке в течение 12-15 минут.

10. Готовые охлажденные бублики присыпать сахарной пудрой.





Нежный тарт с насыщенным вкусом и апельсиновым ароматом. Диаметр формы – 22 см. Время приготовления указано без учета времени охлаждения песочного теста (4 часа).

Время: 130 мин.

Количество порций: 6

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТАРТ



ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО:

- 120 г сливочного масла
- 60 мл молока
- 1 желток
- 1 ч. л. сахара
- ½ ч. л. соли
- 230 г муки

НАЧИНКА:

- 4 больших яйца
- 1½ ст. сахара
- 2 ч. л. мелко натертой апельсиновой цедры
- 1½ ч. л. мелко натертой цедры лимона
- ½ ст. апельсинового сока
- ½ ст. лимонного сока
- ¼ ст. густых сливок

1. Масло, желток, молоко, сахар и соль перемешать до однородной массы.

2. В полученную массу добавить муку и руками вымесить эластичное тесто. Сформировать шар, завернуть его в пленку и отправить тесто в холодильник как минимум на 4 часа.

3. Достать тесто. Рабочую поверхность присыпать мукой и тонко раскатать песочный корж. Удобно раскатывать на силиконовом коврике.

4. Перенести тесто в форму. Если форма не силиконовая – смазать ее маслом и присыпать мукой.

5. Аккуратно распределить тесто по форме.

6. Лишнее тесто сверху срезать ножницами. Отправить тесто еще на 30 минут в холодильник.

7. Потом хорошо наколоть тесто вилкой (либо застелить пергаментом и выложить утяжелитель, например, фасоль, чтобы тесто не поднималось и не пузырилось). Выпекать 18-20 минут в заранее разогретой до 180 градусов духовке. Удалить пергамент и фасоль (если их использовали) и выпекать еще 5-8 минут до золотистого цвета. Вынуть заготовку под тарт из духовки, чтобы она немного остыла.

8. Взбить все ингредиенты для начинки до однородной массы.

9. Поставить форму с песочным тестом на противень. Осторожно вылить в «корзинку» из теста начинку.

10. Выпекать тарт надо до того момента, когда начинка еще не совсем загустела, но слегка дрожит, примерно 25-30 минут. Полностью остудить, примерно 45 минут.

♦ Готовый пирог полить шоколадной глазурью. Нарезать на порционные кусочки и подавать.

Время: 40 мин.

Количество порций: 2-3

- 2 куриных яйца
- 1 лимон
- ½ ст. сахара
- 50 г сметаны
- 100 г сливочного масла
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. пшеничной муки
- 1 ст. л. разрыхлителя

1. Растопить сливочное масло, добавить сахар и ванильный сахар, хорошо взбить смесь венчиком.

2. Добавить сметану и куриные яйца, продолжить взбивать.

3. Затем обдать лимон кипятком, цедру натереть на средней терке, добавить в тесто. Также выдавить сок из лимона и весь его тоже добавить в тесто.

4. После чего всыпать пшеничную муку и разрыхлитель.

5. Венчиком довести тесто до однородного состояния. Оно получится негустым, по консистенции примерно как нежирная сметана.

6. Форму (15×20 см) застелить пергаментом, вылить тесто, отправить в хорошо прогретую духовку.

7. Выпекать лимонный кекс при 200 градусах около 30 минут, внутри он получится слегка влажным, это нормально.

• Можно также дополнительно пропитать готовый кекс апельсиновым соком (чтобы добавить влажности и смягчить лимонный вкус).

8. Приятного чаепития!

ЛИМОННО-ВАНИЛЬНЫЙ КЕКС

В тесто такого кекса добавляется не только лимонная цедра, но и сок, поэтому вкус очень насыщенный и лимонный. Кроме того, этот кекс мягкий и нежный, яркий и красивый. Поднимает настроение, заряжает бодростью, отлично дополняется сладким чаем или кофе.





ШАРЛОТКА С РЕВЕНЕМ И ЯБЛОКАМИ

Необычная шарлотка – не только с яблоками, но и с ревенем (Rhabarber). Сочетание этих ингредиентов очень удачное. Сам по себе ревеня довольно нейтральный, но в выпечке он раскрывается по-особому. Если хотите удивить близких чем-нибудь новеньким, этот рецепт для вас!

Время: 45 мин.

Количество порций: 2

- 300 г ревеня (Rhabarber)
- 2 яблока
- 2 куриных яйца
- 120 г сахара
- 1 ст. пшеничной муки
- 1 ст. л. разрыхлителя
- Ванилин – по желанию
- 10 г сливочного масла

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- Сладкий сироп или сахарная пудра

1. Вымыть и очистить ревеня и яблоки. Затем нарезать их небольшими кусочками.

2. Противень застелить бумагой для выпечки и смазать небольшим количеством сливочного масла, сверху разложить смесь ревеня и яблок.

3. После чего приготовить тесто для шарлотки. Взбить яйца с сахаром.

4. Добавить пшеничную муку, разрыхлитель и ванилин. Хорошо перемешать.

5. Тесто получится негустым. Оставить его на 4-5 минут.

6. Вылить получившееся тесто сверху на ревеня с яблоками и разровнять ложкой.

7. Отправить шарлотку в прогретую духовку, выпекать при 200 градусах около 40-45 минут.

8. Перед подачей полить пирог сладким сиропом или посыпать сахарной пудрой. Приятного чаепития!





Самый легкий в приготовлении торт. Он получается вкусным, ароматным и очень шоколадным.

Время: 60 мин.

Количество порций: 6

ТОРТ «МАВРИКИЙ»

ТЕСТО:

- 1 ч. л. соды
- 200 г сливочного масла
- 2 яйца
- ½ ст. сахара
- 1½–2 ст. муки
- 1½ ст. л. маргарина

ДЛЯ СУФЛЕ:

- ½ ст. молока
- 4 киви
- 1½ ст. сливок 33-35% жирности
- 1 ст. сахарной пудры
- 2 ст. л. желатина
- 1 ч. л. лимонного сока

1. Растереть размягченное сливочное масло с яйцами и сахаром.

2. Добавить соду и муку, замесить мягкое тесто.

3. Из теста скатать тонкую длинную колбаску.

4. Форму для выпечки (лучше взять с разъемными бортами и диаметром не меньше 24 см) смазать маргарином и выложить «колбаску» из теста по спирали. Закрутить от центра к краю, чтобы получился круг.

5. Остатки теста тоже испечь и разломать на небольшие кусочки.

6. Выпекать корж до румяного цвета.

7. Для суфле в теплом молоке замочить желатин на 20 минут.

8. Затем нагреть на маленьком огне и мешать, чтобы крупинки желатина растворились.

9. Взбить сливки с сахарной пудрой до консистенции сливочного масла.

10. Добавить сок лимона, желатин в молоке и еще раз взбить. Убрать готовое суфле на 40 минут в холодильник.

Совет: следите за суфле. Оно должно схватиться, но не сильно застыть, чтобы была возможность намазать его на торт.

• Застывшее желе выложить на корж, немного разровнять и убрать в холодильник на 2-3 часа. После украсить нарезанными кружочками киви и испеченными остатками теста.





Очень вкусный десерт с насыщенным апельсиновым ароматом: румяный верх, оранжевый цвет, а в серединке – нежный крем. Попробуйте – вам точно понравится!



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ

Время: 80 мин.

Количество порций: 4

- 80 г размягченного сливочного масла
- $\frac{3}{4}$ ст. сахара
- 3 яйца
- 2 апельсина (или крупных мандарина)
- $\frac{1}{2}$ ст. муки
- $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя
- $1\frac{1}{4}$ ст. молока
- Сахарная пудра для посыпки

1. С апельсинов снять цедру, выдавить $\frac{1}{3}$ стакана сока. Белки отделить от желтков.

• Разогреть духовку до 170 градусов.

• Смазать форму для выпечки. Лучше использовать форму глубиной 5 см и объемом 1,5 литра.

2. Миксером взбить масло, сахар, цедру и желтки, пока масса не загустеет и не посветлеет.

3. Сверху просеять муку с разрыхлителем и аккуратно вмешать ее ложкой.

4. Добавить апельсиновый сок, перемешать.

5. Добавить молоко, перемешать.

6. Взбить белки до мягких пиков, понемногу добавив их в тесто и осторожно вымесить.

7. Переложить смесь в форму для выпечки. Поставить в большую по размеру форму, налить в нее горячей воды столько, чтобы доставало до половины пудинга.

8. Выпекать 50-60 минут до золотистой корочки. Посыпать сахарной пудрой. Дать немного постоять перед подачей.

• Десерт получается трехслойным: внизу тонкий слой теста, в середине нежный крем, а сверху пенная корочка. Приятного аппетита!

МОРОЖЕНОЕ С СОУСОМ

Дополнить этот десерт можно многими ингредиентами: ягодами и кусочками фруктов, топингами и орехами. Для этого рецепта мы выбрали шоколадный соус, а также трубочки. Это очень вкусное и красивое сочетание, как раз чтобы порадовать и себя, и гостей!

Время: 10 мин.

Количество порций: 1

- 120 г мороженого
- 30 г черного шоколада
- 15 г сливочного масла
- 4 вафельные трубочки
- Декоративная посыпка

1. Две трубочки нарезать небольшими кусочками, а две оставить целыми для декора. Шоколад поломать кусочками, добавить сливочное масло.

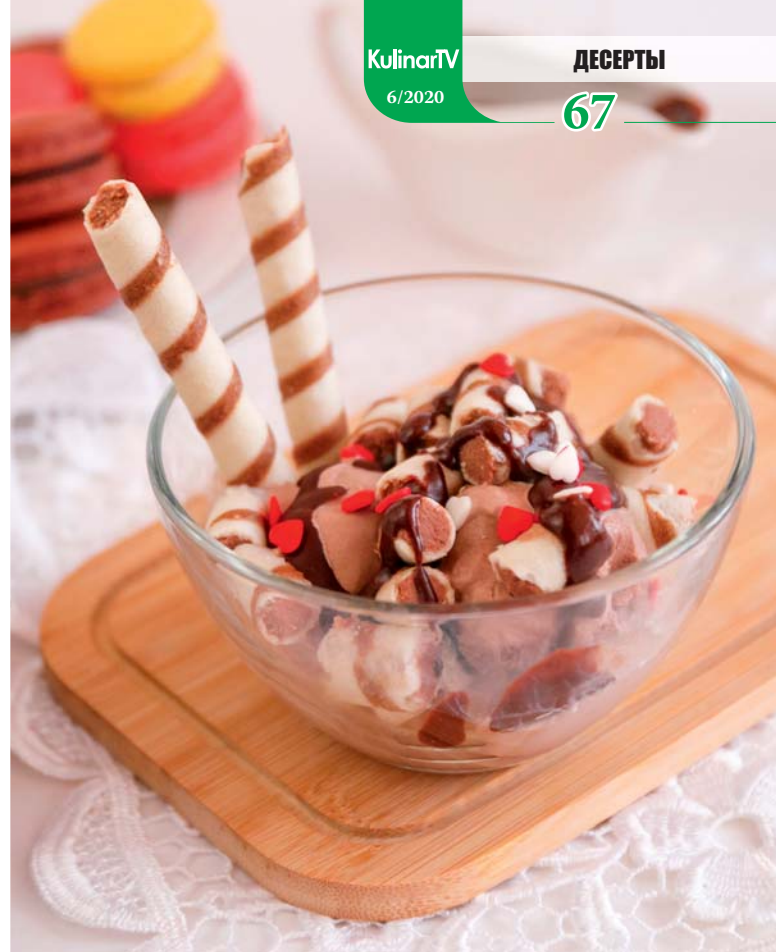
2. Растопить в микроволновке или на водяной бане смесь шоколада с маслом.

Перемешать смесь ложкой. Если шоколадный соус получается густоватым, можно немного разбавить его теплым молоком.

3. Мороженое выложить в креманку. Можно специальной ложкой сформировать из него шарики. Затем добавить подготовленные вафельные трубочки.

4. Полить десерт приготовленным шоколадным соусом, украсить декоративной посыпкой и двумя вафельными трубочками.

♦ Подавать к столу сразу после приготовления, пока мороженое не растаило.



Название бразильских конфет «Weijinho» переводится как «поцелуйчик». Без этой сладости не обходится ни один местный праздник, их любят и взрослые, и дети. Настоящее объедение!

КОНФЕТЫ «ВЕЙИНО»

Время: 30 мин.

Количество порций: 6

- 1 банка сгущенного молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 100 г кокосовой стружки + 30 г для украшения
- Гвоздика молотая – по желанию

1. В посуду с толстым дном вылить сгущенное молоко, добавить масло и кокосовую стружку.

2. На умеренном огне довести до кипения, затем огонь прикрутить до мини-

мума и варить, постоянно помешивая, 10 минут или чуть дольше, пока масса не загустеет. Затем снять с огня и остудить сначала при комнатной температуре, а потом убрать в холодильник на час.

3. Руки, смазать сливочным маслом, сформировать круглые шарики и обвалять их в кокосовой стружке. Воткнуть по палочке гвоздики в каждую конфетку (по желанию). Поставить в холодильник охлаждаться.

4. Наши бразильские конфеты готовы. Приятного аппетита!



ДОМАШНЯЯ СТУЩЕНКА

Время: 100 мин.

Количество порций: 3-4

- 200 мл молока (желательно цельного)
- 300 г сахара
- 20 г сливочного масла
- 1 ч. л. ванили
- 200 г сухого молока

1. Смешать половину сахара с сухим молоком и цельным молоком, хорошо перемешать. Вливать молоко постепенно.

2. В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло с сахаром и влить 2 ст. ложки воды.

3. На очень медленном огне довести смесь до прозрачной консистенции.

4. Затем влить в сахарную смесь подготовленную молочную смесь, аккуратно размешать ее, можно венчиком.

5. И на очень медленном огне при частом помешивании (примерно каждые 5 минут) варить сгущенку около 1 часа (дольше не нужно, так как можно переварить). Примерно за 15 минут до готовности добавить ваниль. Также можно варить сгущенку на водяной бане, на это понадобится около полутора часов.

6. Если сгущенка получилась с небольшими комочками, нужно процедить ее через сито и оставить охлаждаться и застывать.

Простой и надежный рецепт приготовления сгущенки – ароматной, вкусной и густой. Настоящий вкус детства! Важно соблюдать все шаги и не менять количество ингредиентов, иначе результат получится другим. Такую сгущенку можно добавлять в крем, использовать как намазку на сладкие брускетты, подавать с фруктами и даже просто так!



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Время: 15 мин.

Количество порций: 2

- 150 г творога любой жирности
- 50 г маскарпоне
- 50 г сахара (можно заменить медом или вовсе готовить без сахара)
- 2 ст. л. готовой маковой начинки (или распаренного мака)
- 50 г черного шоколада
- 20 г сливочного масла

1. Смешать творог с маскарпоне, добавить сахар. Затем добавить готовую маковую смесь. Либо приготовить ее самостоятельно: замочить мак кипятком на 10 минут, после чего растереть его в ступке с сахаром.

2. Шоколад поломать, соединить с маслом, растопить на водяной бане либо для удобства залить небольшим количеством горячего молока. Размешать смесь до однородного состояния.

3. Добавить шоколадную смесь в творожную.

4. Отправить подготовленную сладкую смесь в чашу кухонного комбайна и перебить ее на максимальной скорости до однородного состояния. Готовый десерт разложить в стаканы или креманки, украсить натертым на терке шоколадом.

- ♦ Охладить 10-15 минут в холодильнике и подать на стол.



Легкий и нежный творожный десерт. Для того чтобы дополнить вкус лакомства, добавим маковую начинку, но можно вместо нее в готовый десерт положить любимые ягоды или кусочки фруктов.



РЕКЛАМА

ВАША РЕКЛАМА в журнале «Домашний кулинар»

Наше издание вдохновляет не только на кулинарные эксперименты, но и на покупки. Размещая на страницах журнала красочные модули, вы заинтересуете своей рекламой **20 тысяч** наших читателей со всей территории Германии.

Наша креативная команда маркетологов и дизайнеров сделает ваш рекламный модуль «вкусным» и привлекательным.

За годы своего существования журнал стал эффективной платформой для продвижения самых разных товаров и услуг.

Каждый номер «Домашнего кулинара» наши читатели долго хранят, периодически возвращаясь к рецептам, а значит, и к вашим рекламным объявлениям!

Размещение
РЕКЛАМЫ: +49 (0) 5731 - 98 79 884
E-mail: k.chaikina@bem-media.de

МЫ ЛЮБИМ ЖИТЬ «ВКУСНО»
И МОЖЕМ СЕБЕ ЭТО ПОЗВОЛИТЬ!

ЕСЛИ МЕД НА СТОЛЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КОЖА СТАНЕТ ЧИЩЕ

Мед является природным антиоксидантом. Он способствует избавлению организма от лишних токсинов. Антибактериальные свойства меда помогут сделать кожу чистой, как у младенца.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Сахар, который содержится в меде, отличается от того, что мы употребляем ежедневно. Приучите себя заменять медом сладости, вроде шоколада и газировки, и начнете терять вес.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Как уже говорилось ранее, мед содержит изрядное количество сахара. Но уникальное сочетание фруктозы и глюкозы на самом деле помогает организму регулировать уровень сахара в крови и, в качестве полезного бонуса, снижать уровень холестерина.

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Флавоноиды и антиоксиданты, содержащиеся в меде, помогают предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний. Мед замедляет процесс окисления холестерина в крови человека, то есть препятствует процессу, который может привести к инсульту.

ПРОЩАЙ, ТОКСИНЫ!

Мед и теплая вода – лучшая комбинация, чтобы обеспечить вымывание вредных отходов из Вашего организма. По сути, это детоксикация на дому подручными средствами.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Мед обладает полезными свойствами и благотворно влияет на иммунную систему. Главное, покупайте только органический мед, полный ферментов, витаминов и минералов, который укрепит Ваш иммунитет.

Мёд горного Алтая

Вот он мёд, что Вы искали. Купив его, пройдут печали!



Сокровища Алтая



- ▶ Мёд шалфея, 1200 г
- ▶ Мёд в сотах, 400 г
- ▶ Пыльца гранулированная, 180 г
- ▶ Мазь с прополисом, 30 мл

№. 360 ~~69.99~~
59.99 euro

Мощный



- ▶ Мёд Power-Power, 1000 г
- ▶ Мёд гречневый, 1200 г
- ▶ 2x Мёд в сотах, 400 г
- ▶ Мазь с пчелиным ядом, 33 мл

№. 361 ~~74.99~~
63.99 euro

Отборный



- ▶ Мёд «Сила природы» 1000 г
- ▶ Мазь с прополисом, 30 мл
- ▶ Настой прополиса 20%, 50 мл
- ▶ Мёд в сотах, 400 г

№. 630 ~~44.97~~
39.99 euro

Редкий бортевой



- ▶ Мёд бортевой, 1000 г
- ▶ Мёд бортевой, 1000 г
- ▶ Мёд в сотах, 400 г

№. 324 ~~60.00~~
49.99 euro



Как выбрать мазь от боли в спине?



Боли спинных и шейных мышц ограничивают Ваши движения и полноценную жизнь...

Вас беспокоит мышечный дискомфорт и систематические боли...

Возможно, Вы перепробовали множество кремов и мазей...

Но судя по тому, что Вы читаете эти строки - они Вам не помогли...

Болезненные ощущения в спине являются частым спутником современного образа жизни. Сидячая работа, длительное пребывание в неудобной позе или предыдущие травмы обязательно сопровождаются хронической болью. Кроме того, никто не застрахован от бытовых травм, растяжения мышц поясницы, шеи и т. д. Также многие из нас страдают остеохондрозом, радикулитом, боль при которых носит особенно острый характер.

Когда такое случается, то первое, к чему стремится человек – избавиться от болезненных ощущений при помощи тех или иных средств. Гель РЕВМОФИТ как раз и относится к такому средству доступному и простому в применении.

Muskel- und Sport-Gels sind effektiver als Salben. Ein höherer Anteil an Alkohol sorgt bei der Anwendung eines Muskel-Gels für eine bessere und schnellere Durchdringung der Haut. Dies stellte schon vor einigen Jahren das Magazin Bild der Wissenschaft (Ausgabe 03/11) anhand von zahlreichen Tests fest. Seitdem werden Gels dieser Art zunehmend bevorzugt. Das Muskel-Gel REVMOFIT enthält dabei viele natürliche Wirkstoffe, die Durchblutung fördern und schmerzlindernde Eigenschaften aufweisen. Das Muskel-Gel besitzt damit eine gut balancierte Mischung aus effektiven, muskelentspannenden und pflegenden Inhaltsstoffen. REVMOFIT ist ein Gel mit extra-starker Wirkung!

РЕВМОФИТ - является очень эффективным, особенно, когда нужно быстро ликвидировать болевые симптомы, и может применяться как самостоятельно, так и в комплексной программе терапии.

РЕВМОФИТ является универсальным гелем для мышц спины, шеи и обладает длительным согревающим эффектом. В отличие от аналогичных продуктов, препарат не содержит вредных веществ и может применяться длительное время. Основными составными геля РЕВМОФИТ являются высокий процент алкоголя и растительные компоненты отвечающие за «жаркий эффект».

СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
При заказе **ТРЕХ упаковок**, в подарок **льготная цена и массажер для спины из дерева!**

№. 579 - **59,99€**

GRATIS

Почему РЕВМОФИТ?

- эффективное средство
- в крупной дозировке 500 мл
- немецкое качество
- долгий, согревающий эффект

№. 70200209

24.99 euro



Прием заказов на русском языке

05731-245 15 10

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

KaufBei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

Икра горбуши

ПРЕМИАЛЬНЫЙ СОРТ

- Расфасована в районе промысла
- Настоящая российская икра
- Восточный берег Камчатки
- Без консервантов
- Дикий улов



Smak
PREMIUM KAVIAR

Выгодный набор:
5 баночек икры, по 200 г
+ баночка икры, 100 г
в ПОДАРОК!

Nr. 931 - €119,99

TITAN 2.0

ЭЛЕКТРОЧАЙНИК-ТЕРМОС



Удобное управление
и LCD-дисплей

Объем: 5 л
Мощность: 1600 Вт
при нагреве воды,
40 Вт при подогреве

Nr. 283 ~~99,99~~
79,99 euro

- Корпус металлический, вращающийся
- Колба из высококачественной нержавеющей стали
- 11 температурных настроек на выбор от 45° до 90° C
- Защита от включения без воды и перегрева
- Подача воды двумя способами: электронасосом от сети и электронасосом от батареек

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Smak
★★★★★

ТУШЕНОЕ МЯСО

Сделано по старому проверенному советскому рецепту!



**Свинина
и говядина**

Эконом

Nr. 970 ~~55,48~~

29,99 euro

- 1 х говядины, 525 г
- 3 х говядины, 325 г
- 2 х свинины, 525 г
- 3 х свинины, 325 г



3,525 кг

**Свинина,
говядина,
индейка,
курица,
баранина**

Семейный

Nr. 972 ~~59,47~~

37,99 euro

- 1 х говядины, 525 г
- 2 х говядины, 325 г
- 1 х свинины, 525 г
- 2 х свинины, 325 г
- 1 х индейки, 525 г
- 2 х индейки, 325 г
- 1 х курицы, 525 г
- 2 х курицы, 325 г

GRATIS 1 х мяса ягненка, 240 г



4,94 кг

**Курица,
индейка
и баранина**

Для гурманов

Nr. 971 ~~39,99~~

29,99 euro

- 1 х индейки, 525 г
- 2 х индейки, 325 г
- 1 х куриного мяса, 525 г
- 2 х куриного мяса, 325 г
- 2 х ягненка, 240 г

3,07 кг



Gratis!

GRATIS 1 х мяса ягненка, 240 г



Тушеное мясо пяти различных сортов, изготовленное по госстандарту специально для наших клиентов!

- Свинина тушеная
- Говядина в собственном соку
- Баранина (ягненок)
- Индейка (филе)
- Курица (филе)

- Семейная упаковка
- Стратегический домашний запас
- Проверенный армейский рецепт
- Мясо рубленое цельное
- Высший сорт «ЭКСТРА»
- Непревзойденные вкусовые качества
- Советский ГОСТ-стандарт 32125-2013



KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



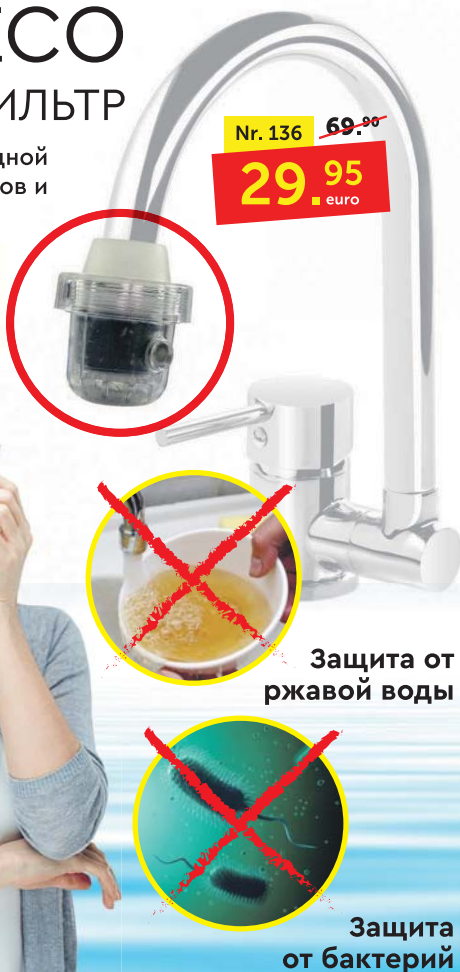
Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

СМАК ЕСО

ВОДЯНОЙ ФИЛЬТР

Для очистки водопроводной воды от тяжелых металлов и химических веществ.

В комплекте 6 фильтров на 1 год бесперебойной работы устройства!



Nr. 136 ~~69.00~~
29.95 euro

СМЕННЫЕ КАРТРИДЖИ

ДЛЯ ФИЛЬТРА ОБРАТНОГО ОСМОСА



Nr. 70200100

24.99 euro

- ▶ Полипропиленовый модуль
- ▶ Фильтр грубой механической очистки
- ▶ Глубокая сорбционная доочистка питьевой воды на основе активированного угля
- ▶ Финальная очистка и кондиционирование воды

КОМПЛЕКТ:

- 1x Polypropylenfasern
- 1x Aktiv kohlefiltergranulat
- 1x Aktiv kohleblocker
- 1x Aktiv kohlenachfilter
- 1x T-Stück

Подходит к моделям: Europe (Pro) / Ultimate (Plus) vor April 2012, Quick Change High Premium, ECD 105 von PurePro oder für alle anderen Osmoseanlagen mit 5 Stufiger Umkehrosmose mit 10 Zoll

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

BURAN

WASSER-UND TROCKENSAUGER

Nr. 197 ~~249.99~~
189.99 euro

99%
защита от бактерий



ПОДАРОК!
НЕРА ФИЛЬТР

- ▶ Устраняет пыль, мусор и витающие в воздухе аллергены
- ▶ Сухая уборка и уборка с водой
- ▶ Возможность фильтровать воздух в комнате

НЕ НУЖНЫ! сменные мешки для мусора

Рекомендовано
аллергикам, владельцам животных и семьям с маленькими детьми

Электровеник – это веник, который метет сам!

Уборка нового поколения!



ЭЛЕКТРОВЕНИК
ЛЕГКО ЧИСТИТСЯ

Nr. 703011721

38.99 euro

- Легкий, компактный, маневренный, бесшумный, не поднимает пыль.
- Чистит в разы лучше благодаря четырем вращающимся щеткам, которые собирают мусор с специальный контейнер.
- Насадка делает полный оборот в 360°, добираясь до самых труднодоступных мест.
- Еще никогда уборка не была такой простой и приятной!



БЕЗ ПРОВОДОВ!

КОМПЛЕКТАЦИЯ: ЭЛЕКТРОВЕНИК, АККУМУЛЯТОР

KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

ВЕМ **MODEL Robin**

Wasserfilteranlagen

Компактность и простота в эксплуатации!

**ВЫБЕРИТЕ
ЗДОРОВЬЕ
СЕГОДНЯ!**

Прибор для
фильтрации воды
по СУПЕР цене!

Nr. 750 ~~899.⁹⁹~~

499.⁹⁹
euro



**0% ЛЕГКО
КУПИТЬ
ЛЕГКО
ПЛАТИТЬ**

PayPal РАССРОЧКА
от 6 до 12 мес.

2,5л



- ★ Не тратьте время и деньги на покупку чистой воды.
- ★ Пейте только хорошо очищенную воду!
- ★ Ваше здоровье в Ваших руках благодаря нашему инновационному фильтру

Размеры фильтра (В/Ш/Г): 350x136x250 мм
Размеры накопителя:

- высота - 350 мм
- подставка - квадрат 173x173 мм
- кувшин - Ø 130 мм, объем 2л

Приобретайте проверенный и надёжный фильтр Bem Robin!

- одно из самых маленьких и эффективных устройств на рынке
- быстрая очистка воды, простая и доступная замена фильтра
- инновационная мембранная фильтрация (система обратного осмоса)
- легкая эксплуатация прибора – нажатием всего одной кнопки
- система Aqua Stop предохраняет от протекания фильтра
- качественные материалы и современный дизайн
- водный фильтр состоит из: Polypropylenfasern (Sedimentfilter), Granulat Aktivkohlefilter, Aktivkohleblocker, Aktivkohlenachfilter, Membranfilter



Компактный
и удобный



Полная
комплектация



Съемный
кувшин



GRATIS!

*Тестер
воды

*тестер воды, Вы можете заказать отдельно - Nr. 70201165 - 29.⁹⁹€



KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

Мясные тушеные консервы и колбасы из дичи

Мы придаем большое значение качеству предлагаемых нами продуктов. Для переработки используется только лучшее мясо и отборные ингредиенты. Наши консервы и колбасы из дичи таких животных, как лось, олень, косуля или дикий кабан, традиционно приготовлены и уже готовы к употреблению.

- Мясо дичи является здоровым и богатым питательными веществами и белком
- Дичь имеет низкий уровень калорийности и подходит для здорового питания
- Мясо дичи абсолютно не содержит лекарств и гормонов

Nr. 991 ~~47.99~~
39.99 euro



SET Premium / 1,67 кг / 6 банок по 250 г

- Лосятина, оленина, косуля (по 2 шт. каждой)
- Саями холодного копчения из дикого оленя, 170 г

Nr. 990 ~~58.99~~
49.99 euro



Дикий
вкус из диких лесов!

SET Deluxe / 2,34 кг / 8 банок по 250 г

- Дикий кабан, лосятина, оленина, косуля (по 2 шт. каждой)
- Саями холодного копчения из дикого оленя и кабана, по 170 г

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Smak Коптильня

Холодное или горячее копчение?

Решать Вам – с этим прибором возможно и то, и другое!

КОПТИЛЬНЯ: большим преимуществом этой конструкции является то, что мы предусмотрели дополнительный боковой вход для генератора холодного дыма. Таким образом, Вы получаете универсальное устройство для холодного и горячего копчения!

ГЕНЕРАТОР ХОЛОДНОГО ДЫМА: после установки генератора холодного дыма SMAK он готов к работе уже в течение нескольких минут. Все из одних рук – дымогенератор холодного копчения и прекрасно адаптированная под него коптильня, которые просто предназначены друг для друга!

ДЫМОВАЯ КОПТИЛЬНЯ:

- Материал: жаропрочная нерж. сталь / 2 мм
- Размеры (В/Ш/Г): 300 x 520 x 280 мм
- Крышка со встроенным термометром
- Решетка из нержавеющей стали / два уровня
- Поддон для жира
- Силиконовый шланг для вывода дыма / 200 мм
- Адаптер для дымогенератора

ДЫМОГЕНЕРАТОР:

- Специальная зажигалка и древесная щепка (5 видов)
- Двухкамерный компрессор
- Цилиндр из нержавеющей стали высотой 330 мм, Ø 90 мм
- Крышка из ольхового дерева



Nr. 752 ~~359.99~~
299.99 euro



Воздушный компрессор

Зажигалка



Древесная щепка



Бичёвка

Книга «Рецепты горячего и холодного копчения»
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!



KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

MAXIMUS 4.0

Лучший ТВ-Ресивер нового поколения.
Смотри через спутник или интернет

ЗАПЛАТИ ОДИН РАЗ И СМОТРИ ВСЕГДА!



Более 110 каналов
через ИНТЕРНЕТ

Более 200 каналов через
СПУТНИКОВУЮ ТАРЕЛКУ

**Все это и многое другое
без абонентской платы!**



Nr. 334 ~~249.99~~

199.99 euro



- ▶ Более 200 уже настроенных телеканалов на русском, украинском и немецком языках (Sat-TV при наличии 4-х головок) и более 110 каналов Интернет-TV

- ▶ Интернет-страницы и E-Mail
- ▶ Просмотр фото на телевизоре
- ▶ Общение с друзьями и родней в «Одноклассниках» и по скайпу

Smak Multikochoer MW 2.0

Nr. 131 ~~159.99~~

99.99 euro

Съемная крышка



ПОДАРОК!
книга «100 рецептов»

5 л
Объем

860
Вт

3D
технология

LED
Дисплей

16 предустановленных программ

- Корпус из нержавеющей стали
- Функция памяти приготовления
- Внутренняя чаша с двойным антипригарным покрытием
- Микрокомпьютерное управление
- Распределение тепла по инновационной 3D технологии

Rambo 3.0 Grill-Set

В ЭТОМ КОМПЛЕКТЕ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ▶ внешний аккумулятор Power Bank
- ▶ мангал
- ▶ сильный мотор на 230 В, который обеспечит равномерную жарку вашего шашлыка
- ▶ регулятор скорости для разных видов мяса и овощей
- ▶ насадку на мангал на 11 шампуров, которые размещены таким образом, чтобы вы могли жарить и большие кусочки мяса или овощей



Nr. 772 ~~239.99~~

228.99 euro



Насадка

Power bank

Мотор



Сумка для насадки

Мангал

В ПОДАРОК 22 шампура

Настольный электрогриль

БЕЗ ДЫМА И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

Уникальный состав стекла, закрывающего электротен, обеспечивает равномерное прожаривание мяса, оставляя его исключительно сочным и ароматным!

- ▶ В комплекте 6 шампуров (длина 310 мм) и 6 чашек для сбора стекающего жира
- ▶ Автовращение шампуров (0,2 оборота/сек)
- ▶ Максимальная загрузка всех шампуров: 1 кг
- ▶ Корпус из нержавеющей стали
- ▶ Мощность: 1000 Ватт

▶ **Шашлыки при любой погоде!**

▶ **20 мин. и мясо на вашем столе**



Nr. 169 ~~79.99~~

49.99 euro

Rambo 3.0 Grillaufsatz

ШАШЛЫКИ ГОТОВЯТ СЕБЯ САМИ!



360°



Nr. 770 ~~179.99~~

144.99 euro

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- ★ Вращает одновременно 11 шампуров
- ★ Стабильно фиксируется на мангал
- ★ Расстояние между шампурами: 5 см
- ★ Изменяемая ширина насадки 36 - 60 см



Мотор работает от электросети и power bank



Регулятор скорости мотора для разных видов мяса и овощей

Насадка подходит к мангалам от 60 см в ширину

В ПОДАРОК 12 шампуров + сумка для насадки

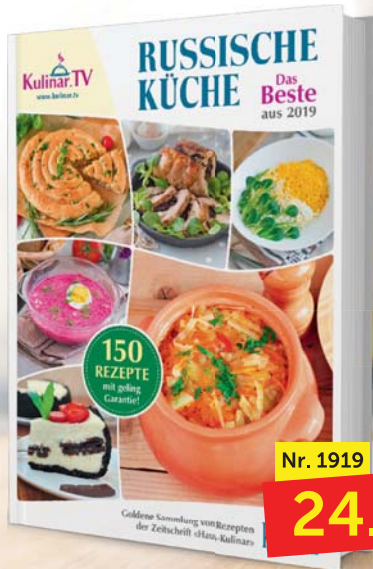
KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

«Домашний кулинар» представляет! По вашим просьбам!

НА НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ!**«Русская кухня. Лучшее-2019»!****150**рецептов на
любой вкус!Пошаговые
фотографии!Лучшие рецепты знаменитого журнала
«Домашний кулинар» за 2019 год.Всё самое оригинальное, простое
в приготовлении и очень вкусное!Замечательный подарок для вас и ваших
близких к Рождеству и Новому году!

**Новая
кулинарная
книга из
любимой
серии!**

Nr. 1919 ~~39.99~~
24.99
euro



Овощерезки

BÖRNER

БЫСТРО
И УДОБНО

Nr. 399 ~~47.99~~**34.99**
euro

Даже самый простой салат или бутерброд можно сделать авторским шедевром с помощью этой овощерезки. Два движения – и неповторимые удивительные украшения придадут утонченность и изысканность вашему блюду. Многофункциональная, потрясающая своей необычностью терка с волнообразным лезвием.

Виды нарезок: вафельная нарезка, волнообразная нарезка для огурца, перца, лука, моркови, цукини, картофеля, сыра, фруктов, спиральная нарезка для картофеля, свёклы, тыквы, моркови, редиса, капусты.

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Рецепты русской кухни

На немецком языке

Теперь любимые бабушкины
вкусняшки с легкостью смогут
приготовить ваши дети и
внуки, которые не очень
хорошо читают по-русски.

Завтраки и салаты,
мясные и рыбные блюда,
выпечка и десерты...



Nr. 191
24.95
euro

Кулинарные книги

ПОДАРОК!

Nr. 1383
49.90
euro

Мантоварки

Объем - 4,5 л,
Ø 26 см

Nr. 1313

69.99
euroОбъем - 5 л,
Ø 28 см

Nr. 1323

75.99
euroОбъем - 5,7 л,
Ø 30 см

Nr. 1333

79.99
euro

ЕДЕЛСТАHL
**Rost
frei**

Набор
состоит из
6 частей



Стекло-
мантоварка

Ручки
сделаны из
металла

KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и
интересные программы (бывшая частота R1)

НАБОР ПОСУДЫ с мраморным покрытием

- изготовлено с тройным антипригарным мраморным покрытием
- термостойкие ручки Soft-Touch до 220°
- Посуда устойчива к царапинам
- Подходит для всех видов плит
- Пицца не потеряет сочности и питательной ценности

5 ПРЕДМЕТОВ!

Nr. 7192 ~~89.99~~

79.99 euro

3 сковороды:

Ø 26, высота 4,8 см

Ø 24, высота 5,0 см

Ø 22, высота 4,5 см

Кастрюля:

Ø 24, высота 11,8 см

Крышка: Ø 24

ДВОЙНАЯ СКОВОРОДА

С МРАМОРНЫМ ПОКРЫТИЕМ

Nr. 70200125

28.99 euro

28 см

НИ БРЫЗГ,
НИ ОЖОГОВ!

- Для жарки можно использовать обе стороны сковороды
- Благодаря мраморному покрытию на сковороде тепло быстро и равномерно распределяется во время жарки
- Силиконовая прокладка надёжно фиксирует обе стороны сковороды, и вы легко можете переворачивать сковороду во время готовки

СКОВОРОДА
ИДЕАЛЬНО
ПОДХОДИТ
ДЛЯ ЖАРКИ
МЯСА, РЫБЫ,
ОВОЩЕЙ

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Формы для варки яиц без скорлупы

Вас раздражают кусочки скорлупы, которые прилипают к рукам или белок, прилипающий к скорлупе? Форма для варки яиц без скорлупы именно для Вас.

Перед варкой в формочку к яйцу можно добавить любые продукты: зелень, колбасу, горошек, картошку, сыр, курицу — сварить, опустив формочку на несколько минут в кипяток — и получатся оригинальные и необыкновенно вкусные закуски!

Преимущества

- экономия времени
- можно варить отдельно только белки или желтки
- приправы и соль добавляются перед варкой
- яйца готовятся вкрутую всмятку, в «мешочек»

Nr. 390-1 6 шт.

14.90 euro

Nr. 390-2 12 шт.

19.90 euro

Комплектация

- 6 контейнеров;
- Инструкция пользователя;
- Ложка для отделения белков.

Электросушилка для продуктов Marta MT-1949

Пятиуровневая электросушилка для равномерной сушки трав, зелени, овощей, фруктов, грибов, мяса, птицы и рыбы с сохранением вкусовых качеств и полезных веществ продуктов.



Производит расстойку теста



Готовит йогурт, рязженку, сметану



Сушит овощи, фрукты



Сушит орехи, семена

- Плавный контроль температуры от 35 до 70°C
- Регулируемая высота секций



Сушит грибы



Вялит мясо, рыбу

Nr. 706 ~~99.99~~

64.99 euro

Мощность: 250 Ватт

Корпус и поддоны изготовлены из термостойкого пластика

Количество съемных секций: 5

Встроенный вентилятор

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

KaufBei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

Матрасы-топперы по **SUPER** ценам!

С нашим топпером у Вас - утро будет высший класс!

Дешевле аналогов

Чтобы комфортно спать и хорошо чувствовать себя на протяжении всего дня, не обязательно тратить баснословные деньги на новый ортопедический матрас или дорогой диван, ведь можно просто купить матрас-топпер.

Наши матрасы-топперы отличаются компактностью и повышенными ортопедическими свойствами: снижают нагрузку на тело, вес распределяется равномерно, благодаря этому повышается комфорт сна.



BEM Laguna Topper Comfort



BEM Sunset Topper Comfort

Ш x Д x В, см	Структура	Жёсткость	Номер	Цена, €
90 x 200 x 10	WAVE XL	H2	478-2	119.99
160 x 200 x 10	WAVE XL	H2	478-6	199.99
90 x 200 x 10	WAVE XL	H3	478-9	119.99
160 x 200 x 10	WAVE XL	H3	478-13	199.99
90 x 200 x 12	RAVE XL	H2	478-16	164.99
160 x 200 x 12	RAVE XL	H2	478-20	239.99
90 x 200 x 12	RAVE XL	H3	478-23	164.99
160 x 200 x 12	RAVE XL	H3	478-27	239.99

Ш x Д x В, см	Жёсткость	Номер	Цена, €
80 x 200 x 7	H2	479-1	89.99
90 x 200 x 7	H2	479-2	94.99
160 x 200 x 7	H2	479-6	166.99
180 x 200 x 7	H2	479-7	189.99
80 x 200 x 7	H3	479-8	89.99
90 x 200 x 7	H3	479-9	94.99
160 x 200 x 7	H3	479-13	166.99
180 x 200 x 7	H3	479-14	159.99
80 x 200 x 10	H2	479-15	114.99
90 x 200 x 10	H2	479-16	119.99
160 x 200 x 10	H2	479-20	189.99
80 x 200 x 10	H3	479-22	114.99
90 x 200 x 10	H3	479-23	119.99
160 x 200 x 10	H3	479-27	189.99
80 x 200 x 12	H2	479-29	149.99
90 x 200 x 12	H2	479-30	159.99
160 x 200 x 12	H2	479-34	239.99
90 x 200 x 12	H3	479-37	159.99
160 x 200 x 12	H3	479-41	239.99



ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Массажер Шиаци

Шиаци свои мышцы!

Массажер Шиаци обеспечивает расслабление мышц всего тела и расслабляет мышцы там, где они напряжены или зажаты.



№ 299 **89.99**
39.99 euro

- 6 программ массажа
- автоматический таймер массажа
- 8 массажных головок обеспечивают легкий массаж и приятное прогревание мышц

Размеры: 45 x 50 x 16 см
Мощность: 22 Вт
Напряжение: DC 12V

Комплект поставки: массажер, адаптер питания, автомобильный адаптер, руководство

RoboFit Компакт

Инновационный вибротренажер, который **РЕАЛЬНО** работает над **ВАШИМ ТЕЛОМ!**

Принцип действия заключается не в физических нагрузках, а, в буквальном смысле, в расстяжке лишних килограммов.



RoboFit Компакт имеет широкий спектр действия:

- Отличный вариант для разогрева перед основной тренировкой или охлаждения тела после интенсивной тренировки
- Избавление от жировых отложений в области талии, живота, бедер
- Подтягивание мышц рук и ног, избавление от целлюлита
- Восстановление мышц брюшного пресса после родов
- Подтягивание ягодичных и брюшных мышц

№ 404 **249.99**
199.99 euro



97%
МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА БУДУТ АКТИВНЫ!

KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

Пришло время пикников!

Что необходимо взять с собой на природу?

В жаркие дни так хочется выехать на природу, оставить позади душную квартиру или офис и насладиться щебетом птиц, свежим воздухом и полноценным отдыхом. Но, собираясь на пикник, нужно предусмотрительно взять с собой все необходимое для отдыха.

Пикник-корзина

с термоизоляцией

Размеры: 53 x 38 x 20 см

Объем: 40 л

В комплекте:

- ◆ деревянная разделочная доска
- ◆ по 6 шт.: ножей, вилок, ложек, керамических тарелок, керамических чашек, салфеток
- ◆ штопор-открывашка
- ◆ солонка и перечница
- ◆ большой теплоизоляционный отсек для охлажденных или разогретых продуктов и напитков.



№. 5123 - 74,⁹⁹€

6
ЧЕЛ.

Пикник-рюкзак

с термоизоляцией

Размеры: 42 x 19 x 41 см

Объем: 14 л

В комплекте:

- ◆ съёмный держатель для бутылки
- ◆ по 4 шт.: ножей, вилок, ложек, пластиковых тарелок, акриловых бокалов
- ◆ штопор
- ◆ водонепроницаемое покрывало
- ◆ солонка и перечница



№. 5124 - 34,⁹⁹€

4
ЧЕЛ.

ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ

Smak

Дистиллятор

Кристалльно чистый продукт!

10, 20, 30
литров



Выносной датчик температуры, °C

Каждый мужчина нуждается в самоидентификации... Немало и таких, кто находит **УДОВОЛЬСТВИЕ** в процессе самогонварения. Как правило, это люди с **ТЕХНИЧЕСКИМ СКЛАДОМ УМА**. Ими движет чисто мужская страсть к **ЭКСПЕРИМЕНТАТОРСТВУ** и возможность в деталях контролировать процесс. Владельцы самогонных аппаратов ценят в самогонварении настоящее качество и чисто экономическую выгоду, но главные причины, по которым тысячи людей стремятся купить самогонный аппарат – это **НЕЗАВИСИМОСТЬ, ТВОРЧЕСКИЙ АЗАРТ и ЗДОРОВОЕ САМОЛЮБИЕ**.

Дистиллятор подходит для перегонки воды, масел, гидролатов и других химических соединений. Сделан из нержавеющей стали

ДЕЗИНФЕКЦИЯ
СНАРУЖИ
И ВНУТРИ!

№. 872-3 30 л

349.99 euro

№. 872-2 20 л

279.99 euro

№. 872-1 10 л

249.99 euro

Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 63**
или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Новый телеканал Kaufbei TV!
Настраивайтесь и смотрите фильмы и интересные программы (бывшая частота R1)

KaufBei.tv

КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ

С нами Вы великолепны!



70811522

Кулон позолоченный
с рубином
48,- €



70811523

Серьги позолоченные
с рубином
75,- €



70811525

Кулон позолоченный
с фианитами
48,- €



70811524

Серьги позолоченные
с фианитами
75,- €



70811545

Серьги «Бабочка»
с фианитами, 585 пробы
155,- €



70811546

Кулон «Бабочка»
с фианитами, 585 пробы
315,- €



70811104

Кулон позолоченный
с янтарём
32,- €



70811610

Серьги позолоченные
с янтарём
69,- €



70811105

Кольцо позолоченное
с янтарём
38,- €



70810620

Кулон «Сердце»,
585 пробы
75,- €

NEU



70810619

Подвеска с
топазом, 585 пробы
70,- €



70811518

Подвеска с сапфиром
и фианитами, 585 пробы
85,- €



70810024

Кольцо с синим топазом
и фианитами, 585 пробы
169,- €



70810025

Серьги с синим топазом
и фианитами, 585 пробы
308,- €



70810031

Кольцо с сапфиром
и фианитами, 585 пробы
122,- €



70810032

Кулон с сапфиром
и фианитами, 585 пробы
100,- €



70810033

Серьги с сапфиром
и фианитами, 585 пробы
184,- €



70811118

Подвеска «Сердце»
с фианитами, 585 пробы
49,- €



70811148

Золотые серьги
с цирконием, 585 пробы
315,- €



70811134

Золотые серьги
с рубином, 585 пробы
251,- €



70811135

Золотое кольцо
с рубином, 585 пробы
192,- €



70811133

Золотой кулон
с рубином, 585 пробы
141⁶⁰,- €



70810003

Серьги золотые
с янтарём, 585 пробы
421,- €



70810002

Кольцо золотое
с янтарём, 585 пробы
от **285,- €**



70810014

Кольцо с топазом, фианитами,
аметистом, хризолитом, 585 пробы
295,- €



70810019

Кольцо с голубым топазом
и фианитами, 585 пробы
213,- €



70811541

Кольцо золотое
с фианитами, 585 пробы
230,- €



70811540

Серьги золотые
с фианитами, 585 пробы
270,- €



70811539

Кулон с фианитами «Спаси
и сохрани», 585 пробы
180,- €



70811593

Серьги золотые
двухцветные, 585 пробы
190,- €



70810020

Серьги с фианитами и
топазом Сваровски, 585 пробы
454,- €



70810021

Кольцо с фианитами и с топазом
Сваровски, 585 пробы
205,- €



70810011

Серьги с аметистом
и фианитами, 585 пробы
335,- €



70810010

Кольцо с аметистом
и фианитами, 585 пробы
228,- €



70811085

Серьги с гранатом
и фианитами, 585 пробы
383,- €



70811096

Кольцо с гранатом
и фианитами, 585 пробы
301,- €

SCHMUCK

KaufBei.tv

заказ по телефону: 05731-2451572

www.kaufbei.tv/Kaufbei-Schmuck

**70811156**Женское кольцо с фианитами, 585 пробы
от 170,- €**70811543**Подвеска с фианитами, 585 пробы
120,- €**70811168**Кольцо с голубым топазом и фианитами, 585 пробы
от 174,- €**70811169**Серьги с голубым топазом и фианитами, 585 пробы
291,- €**70811187**Кулон с голубым топазом и фианитами, 585 пробы
108,- €**70810065**
Жемчужное ожерелье с золотом 585 пробы
от 404,- €**70811184**Женское кольцо с фианитами, 585 пробы
143,- €**70811185**Серьги с фианитами, 585 пробы
209,- €**70811186**Подвеска с фианитами, 585 пробы
85,- €**70811180**Женское кольцо с фианитами, 585 пробы
152,- €**70811179**Серьги с фианитами, 585 пробы
222,- €**70811192**Женское кольцо с фианитами, 585 пробы
279,- €**70811551**Золотые серьги «Бабочки», 585 пробы
96,- €**70811542**Золотые серьги «Бабочки», 585 пробы
110,- €**70811544**Подвеска золотая, 585 пробы
135,- €**70811607**Тонкая золотая цепочка 585 пробы
от 186,- €

45 см 50 см 55 см 60 см

**70811553**Серьги с бантом со Swarovski, 585 пробы
105,- €**70811107**Серьги с фианитами, 585 пробы
249,- €**70811196**Подвеска со знаком зодиака, 585 пробы
55,- €**70811176**Цепочка из розового золота 585 пробы
от 177,- €

45 см 50 см 55 см 60 см

**70811097**Тонкая цепочка из розового золота 585 пробы
от 152,- €

45 см 50 см 55 см

**70811123**Кольцо с фианитами, 585 пробы
230,- €**70811558**Брошь позолоченная с фианитами, 585 пробы
54,- €**70811116**Золотая подвеска с фианитами, 585 пробы
130,- €**70811183**Серьги с рубином и фианитами, 585 пробы
380,- €**70811182**Подвеска с рубином и фианитами, 585 пробы
169,- €**70811181**Кольцо с рубином и фианитами, 585 пробы
312,- €**70810071**Мужское кольцо с фианитом, 585 пробы
395,- €**70810055**Мужское кольцо, 585 пробы
709,- €**70811533**Серьги с фианитами, 585 пробы
250,- €**70811534**Серьги с фианитами, 585 пробы
200,- €**70811552**Серьги с фианитами, 585 пробы
100,- €**70811526**Серьги с голубым топазом и фианитами, 585 пробы
215,- €



В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА:

- | | |
|--|--|
| 1. Легкий салат с курицей «Возьми с собой» | 5. Рагу из говядины и горчичные клецки |
| 2. Сырный суп | 6. Томатные блины на завтрак |
| 3. Пирожки с картошкой | 7. Штрудель из теста фило |
| 4. Курица с тыквой в мультиварке | 8. Шоколадная колбаска с орехами |

...и ещё множество других вкуснейших блюд!

IMPRESSUM

Bem Media GmbH & Co. KG
Zur Alten Werre 3, 32584 Löhne
Geschäftsführer: Alexander Bem
Erscheinung: 12 Ausgaben pro Jahr
Verteilung: durch Abo
Chefredakteur: Ksenia Chaikina
Redakteurin: Larissa Bem
Larissa Fatina
Bildredaktion: Michael Weber
V.i.S.d.P.: Alexander Bem
Korrektur: Valerija Kirikowa
Layout: Ralf Reichel
Anzeigeleitung: 05731 - 987 98 0
Aboservice: 05731 - 245 15 66
Wiederverkauf: 05731 - 245 15 31
Fax: 05731 - 987 98 99
E-mail: post@kulinar24.de

Оформление, макет рекламных объявлений, а также присланные литературные материалы, рецепты и фотографии являются собственностью издателя. Присылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым даёт своё согласие и подтверждает согласие изображённых на фотографиях лиц, отображение и распространение присланных текстов и других графических изображений в изданиях компании Bem Media GmbH & Co. KG. Отправитель также предоставляет право компании на любую переработку фотоизображений и редактирование текстов без последующего согласования с ним. Они не рецензируются и не возвращаются. Издатель и редакция не несут ответственности за содержание объявлений, рекламных текстов и рецептов, присланных читателями. Полная или частичная перепечатка опубликованных в журнале статей, использование и ссылка на них в других изданиях, а также размещение на сайтах – только с письменного разрешения редакции.

www.bem-media.de

KulinarTV КУПОН ПОДПИСКИ

Да, я подписываюсь на журнал «Домашний КУЛИНАР»

Годовая подписка – ~~55²⁰~~ 39⁹⁹€ (12 номеров)

+ ПОДАРОК: набор керамических ножей – ~~39⁹⁹~~ 0€



Name, Vorname: _____
Straße, Haus Nr.: _____
PLZ: _____ Wohnort: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

С момента оплаты и регистрации этой подписки журнал «Домашний КУЛИНАР» будет ежемесячно доставляться по Вашему адресу. Подписка автоматически продлевается на 1 год, если за 6 недель до окончания подписного периода не приходит письменный отказ (Kündigung).

Дополнительная информация по телефону: 05731 - 245 15 33
Оформить подписку можно также на сайте: www.bem-media.de

Выберите удобный для Вас способ оплаты:

DK-06

Per Rechnung. Прошу выслать мне счет на оплату подписки.

Vorkasse. Переведите деньги за подписку на счет редакции:
Bem Media GmbH & Co. KG, Postbank
IBAN: DE08440100460185734464, BIC: PBNKDEFFXXX

Einzugsermächtigung.

Деньги за подписку снимите с моего банковского счета:

Konto inhaber: _____
Kontonummer: _____ BLZ: _____
IBAN: _____
BIC: _____
Datum: _____ Unterschrift: _____

Заполненный купон вышлите по адресу:
Bem Media GmbH & Co. KG,
Zur Alten Werre 3, 32584 Löhne
на E-mail: post@bem-media.de
или по факсу: 05731 - 245 15 99

КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ SCHMUCK

С нами Вы великолепны!

KaufBei.tv

Серебряные изделия 925 пробы



70811563

Серебрянный кулон
с фианитами

42,- €



70811562

Серебрянные серьги
с фианитами

75,- €



70811569

Кольцо с зеленым
ситаллом, фианитами

60,- €



70811568

Серьги с зеленым
ситаллом, фианитами

90,- €



70811513

Женское кольцо
с бирюзой

35,- €



70811514

Женские серьги
с бирюзой

55,- €



70810611

Подвеска с бирюзой
и фианитами

25,- €



70810612

Серьги с бирюзой
и фианитами

52,- €



70810613

Кольцо с бирюзой
и фианитами

38,- €



70810614

Женские серьги
с фианитами

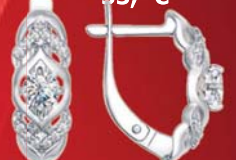
40,- €



70810615

Женское кольцо
с фианитами

26,- €



70810616

Женские серьги
с фианитами

30,- €



70811500

Серьги с сапфиром
и фианитами

35,- €



70811501

Кольцо с сапфиром
и фианитами

30,- €



70811152

Серьги с жемчугом
и фианитами

38,- €



70811151

Кольцо с сапфиром
и фианитами

32,- €



70810618

Женские серьги
фианитами

37,- €



70810617

Женское кольцо
с фианитами

26,- €



70811560

Брошь «Бабочка»
с рубином

54,- €



70811503

Серьги с лондонскими
синими фианитами

90,- €



70811502

Кольцо с лондонскими
синими фианитами

78,- €



70811571

Кольцо с лондонским
ситаллом и синим фианитом

55,- €



70811570

Серьги золотые
с янтарём

72,- €



70811521

Серьги с родиевым
покрытием и аметистом

от 75,- €



70811516

Кольцо с лунным
камнем

54,- €



70811515

Серьги с лунным
камнем

70,- €



70811557

Брошь
с фианитами

48,- €



70811577

Кольцо с аметистом
и фианитами

50,- €



70811512

Кольцо с жемчугом
и фианитами

35,- €



70811511

Серьги с жемчугом
и фианитами

50,- €



70811582

Кольцо с фианитами
и изумрудом

40,- €



70811575

Серьги с фианитами
Сваровски

70,- €



70811573

Кольцо с фианитами
Сваровски

50,- €



70811576

Серьги с аметистом
и фианитами

75,- €



70811586

Подвеска с голубым
топазом и фианитами

25,- €



70811585

Серьги с голубым
топазом и фианитами

45,- €

www.kaufbei.tv/Kaufbei-Schmuck

заказ по телефону: **05731-2451572**



Икра горбуши

ПРЕМИАЛЬНЫЙ СОРТ

- Расфасована в районе промысла
- Настоящая российская икра
- Восточный берег Камчатки
- Без консервантов
- Дикий улов



Одна банка
200g / €24,99

Nr. 70200255

*При покупке комплекта
одна банка икры в подарок!
Спрашивайте наших операторов.

Smak
PREMIUM KAVIAR

Заказывайте по телефону:

05731 - 245 15 63

или на сайте www.kaufbei.tv