

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№3 / 2024

МАНГАЛ, БАРБЕКЮ, КАЗАН



© Igor Alexander Rath / Shutterstock.com

ISSN 2587-8816



12+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 12 ИЮЛЯ



Дорогие друзья!

Представляем в нашей серии «Домашний повар» новый сборник рецептов – «Заготовки на любой вкус».

Домашнее консервирование и заготовки на зиму не теряют свою актуальность, несмотря на то, что в магазине можно купить практически все. Но когда у вас всегда под рукой заправка для борща или соленые огурчики для оливье или рассольника, варенье для пирогов и блинчиков, ценность домашних заготовок неизмеримо возрастает. «Лето в банке», «вкус детства», «как у мамы/бабушки» – такие словосочетания нередко звучат, когда нас угощают вкусными домашними заготовками. А как помогает при простуде малиновое варенье, которое от сбора ягод до превращения его в сладкое лакомство сделано своими руками!

Если еще прибавить, что домашние заготовки можно сделать по своему вкусу и обойдется это дешевле, то запас всегда радует. Мы постарались собрать проверенные и традиционные рецепты от наших читателей, архивов редакции.

В этом журнале вы также найдете:

- рецепты маринования различных овощей, грибов и овощных салатов;
- рецепты засолки овощей, в том числе и бочковых;
- рецепты квашения капусты и не только;
- рецепты вяления овощей и ягод;
- рецепты варений, джемов, конфитюров, компотов и других заготовок;
- полезные советы по выбору и подготовке посуды для заготовок, а также их правильному хранению.

Собирайте самые вкусные рецепты домашних заготовок в свою кулинарную копилку! Удачных вам заготовок!

От редакции	4
-------------------	---

БЛЮДА НА МАНГАЛЕ

Шашлык из свинины	6
Шашлык из свинины в яблочно-горчичном маринаде	7
Шашлык по-мексикански	7
Шашлык из баранины по-гречески	8
Шашлык из баранины по-кавказски	9
Шашлык из говядины	9
Шашлык из индейки в маринаде	10
Шашлык из курицы по-тайски	11
Шашлык из куриной грудки	11
Люля-кебаб по-казахски	12
Люля-кебаб из говядины	13
Люля-кебаб из смешанного фарша	13
Куриные бедра на углях в фольге	14
Шашлык из курицы	15
Шашлык из утки	15
Шашлык из лосося по-испански	16
Шашлык из лосося и сулугуни	16
Шашлык из трески по-норвежски	17
Шашлык из зубатки с грибами	17

БАРБЕКЮ И ГРИЛЬ

Свинные ребрышки-гриль	20
Свинные эскалопы-гриль	21
Чевапчичи	21
Курица по-австралийски	22
Курица по-армянски	23
Цыпленок по-грузински	23
Куриные крылышки-барбекю	24
Классические куриные крылышки Баффало	25
Куриные крылья-гриль по-грузински	25
Рыба на решетке	26
Речная рыба на решетке	27
Кукуруза-гриль под острым маслом	27
Овощи на гриле по-кавказски	28
Цукини на гриле по-итальянски	29
Картофель Айдахо на гриле	29

БЛЮДА ИЗ КАЗАНА

Узбекский плов	32
Плов с куриными окорочками	33
Казан-кебаб	33
Шавля	34
Яхни	35
Айлазан	35

МАНГАЛ, БАРБЕКЮ, КАЗАН

Оши-афгани	36
Ёрма	37
Кролик по-молдавски	37
Курица с овощами в казане	38
Гуляш венгерский классический	39
Токош	39
Хашлама из индейки	40
Юпка	41

СОУСЫ

Соус сацебели	44
Соус из облепихи	44
Соус из красной смородины	45
Немецкий чесночный соус	45
Соус тартар	46
Кетчуп	46
Соус из черной смородины	47
Низкокалорийный огуречный соус	47
Легкий овощной соус	48
Соус песто	48

САЛАТЫ

С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ

Средиземноморский салат	50
Салат из овощей	51
Турецкий салат из баклажанов	51
Салат из свиного эскалопа-гриль	52
Салат с жареными помидорами	53
Летний салат с жареным сулугуни	53

САЛАТЫ К ШАШЛЫКУ И БАРБЕКЮ

Турецкий салат Гавурда	56
Салат из помидоров и красного лука	57
Итальянский салат с базиликом	57
Арабский салат Фаттуш	58
Овощной салат по-мегрельски	59
Грузинская закуска из помидоров	59
Греческий салат с брынзой	60
Влашки салат	61
Салат Панцанелла	61

НАПИТКИ

Малиновый лимонад	64
Оранжад	64
Освежающий напиток	65
Узвар из груш и клюквы	65
Квас хлебный на дрожжах	66



Домашний повар, № 3 (66)/2024
Мангал, барбекю, казан

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор ВАВИЛОВ А.Л.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билль-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR

ДАНДИКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе

с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.,

телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73,

e-mail: reklama@kardos.ru

Время подписания в печать по графику:

17.00 02.05.2024 г., фактическое: 17.00 02.05.2024 г.

Дата производства: 05.05.2024 г.

Дата выхода в свет: 17.05.2024 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 258 500 экз. Номер заказа 268/24.

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

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

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

Редакция имеет право публиковать любые присланные
в свой адрес произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки
означает согласие их автора на использование присланных
материалов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

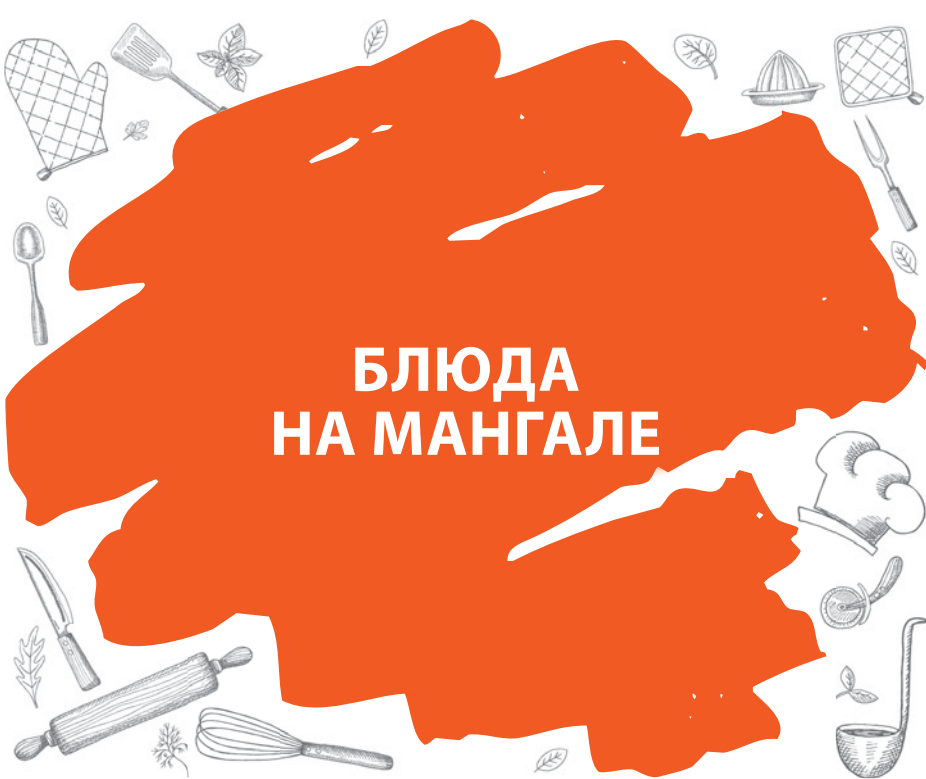
ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, НАШИ УВАЖАЕМЫЕ КУЛИНАРЫ!

Этот сборник рецептов посвящен блюдам, которые готовятся на открытом огне. Как всегда, сборник состоялся благодаря присланным вами рецептам любимых блюд. Конечно, мы включили и рецепты из архивов редакции, и те, которыми с нами поделились наши родные и друзья. Уже сам выбор нового рецепта всегда связан с положительными эмоциями, ощущением праздника. А еще это возможность наблюдать за постепенным приготвлением вкусных, аппетитных и полезных блюд на жаре тлеющих углей... Не менее вкусными блюда получатся и в духовке, и на сковороде. Главное, чтобы еда готовилась в хорошей атмосфере. Чтобы не портить себе аппетит и настроение, не забывайте соблюдать правила безопасности при обращении с открытым огнем.

Для большой компании удобно готовить блюда в казане. Этот проверенная веками удобная и универсальная посуда, в которой можно приготовить не только традиционный плов, но и супы, и рагу. Наша подборка состоит из рецептов блюд, которые можно приготовить на открытом огне на решетке (барбекю) из самых разных продуктов; вариантов шашлыков из мяса, птицы, рыбы, овощей, а также соусов, удачно дополняющих эти деликатесы.

Не забыли мы про салаты и напитки, которые подойдут к блюдам, приготовленным на углях и в казане. Кроме того, наши рецепты помогут вам оценить вкус салатов и закусок с использованием приготовленных на углях продуктов.

ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ И НАСЫЩЕННЫЕ
АРОМАТАМИ «ДЫМКА» БЛЮДА
С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ!



БЛЮДА НА МАНГАЛЕ

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

Пикник на природе – любимое развлечение для многих. И ничего лучше шашлыка на такой случай, кажется, пока не придумано. Наверное, это самое популярное блюдо у дачников и любителей отдыха на свежем воздухе. В этом разделе вы найдете рецепты шашлыков на любой вкус.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свинины б/к
- 1 луковица
- 1 пучок зелени (укроп, петрушка, кинза)
- 1 стакан белого винного уксуса
- 1 ст. л. сухой паприки
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свинину нарезать крупными кубиками, сложить в емкость, посыпать паприкой, поперчить, посолить.
- 2** Лук нарезать кольцами, добавить к мясу, тщательно перемешать и залить вином.
- 3** Емкость с мясом накрыть крышкой и убрать в холодильник на ночь.
- 4** Нанизать куски мяса на шампуры по 4-5 штук, чередуя с кольцами лука.
- 5** Жарить шашлык, переворачивая шампуры каждые 1,5-2 минуты, до румяной корочки.
- 6** При подаче посыпать рубленой зеленью.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Если на углях появляются «язычки» пламени, погасить их помогут брызги остатков маринада или простой воды. Можно посыпать пламя солью, стараясь, чтобы полностью не загасить жар угляй.



Шашлык из свинины в яблочно-горчичном маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свинины
(шейка, лопатка)

3 крепких яблока

1,5 стакана
яблочного сока

3 ст. л. горчицы

молотый черный перец
соль



4
порции



219
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яблочный сок и горчицу смешать.

2 Мясо нарезать крупными кусками, положить в маринад, поперчить, перемешать, оставить на 2-4 часа в прохладном месте.

3 Яблоки освободить от жесткой сердцевины, нарезать крупными ломтиками.

4 Нанизать на шампуры куски мяса, перемежая ломтиками яблок.

5 Жарить на мангале, периодически смазывая оставшимся маринадом, до готовности (~ 20 минут).



Шашлык по-мексикански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г свинины б/к

1 ананас

1 перчик чили

3 луковицы

2 зубчика чеснока

100 мл винного уксуса

2 ст. л. растительного
масла

1 ч. л. орегано

соль



4
порции



231
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свинину и 2/3 ананаса нарезать небольшими кусочками, лук – крупными кольцами.

2 Оставшийся ананас нарезать произвольно, поместить вместе с чесноком и чили в блендер, добавить масло, уксус, орегано, посолить, взбить до однородного пюре.

3 Куски мяса положить в миску, добавить полученное пюре, перемешать, оставить мариноваться на 15-30 минут.

4 Нанизать мясо на шампуры, перемежая кусками ананаса и кольцами лука. Жарить шашлыки над угля-



ми, периодически поливая оставшимся ананасовым маринадом.



Шашлык из баранины по-гречески

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 баранья лопатка б/к
- 3 сладких (болгарских) перца
- 3 луковицы
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 2-3 веточки тимьяна
- 6 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец
- соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо нарезать крупными кубиками.
- 2** Перцы разрезать на 4 части, очистить от семян.
- 3** Лук нарезать крупными кольцами, чеснок – мелкими кубиками.
- 4** Из лимона выжать сок.
- 5** Сделать маринад: в миске смешать масло, лимонный сок, чеснок, листики тимьяна, соль и перец.
- 6** Поместить мясо в маринад, оставить на несколько часов в холодильнике.
- 7** Замаринованное мясо наанизать на шампуры, перемежая четвертинками перца и кольцами лука.
- 8** Жарить над углями до готовности.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Маринированные продукты, вынутые из холодильника, выдержите полчаса в тепле, чтобы температура сравнялась и продукты равномерно прожарились.



Шашлык из баранины по-кавказски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баранины б/к
3 зубчика чеснока
1 стакан соуса Наршраб
(или гранатового сока)
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль

6
порций280
ккал30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо очистить от пленок и жил, нарезать крупными кубиками, сложить в емкость.

2 Из остальных ингредиентов сделать маринад, все тщательно перемешав.

3 Залить мясо маринадом, емкость накрыть крышкой и убрать в холодильник минимум на 6 ч.

4 Нанизать мясо на шампуры, жарить на мангале, периодически поливая оставшимся маринадом, до румяной корочки.



Шашлык из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг говядины б/к
200 г сала
1 луковица
3-4 веточки тимьяна
1 ч. л. зиры
1 ч. л. черного перца
горошком
соль

6
порций250
ккал30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо очистить от жил и пленок, нарезать крупными кубиками, сложить в емкость.

2 Лук нарезать тонкими полукольцами, снять с веточек листики тимьяна.

3 Зиру и перец растолочь в ступке с солью.

4 Лук, специи и тимьян добавить к мясу, тщательно перемешать, накрыть емкость крышкой и оставить мариноваться.

5 Сало нарезать тонкими ломтиками.

6 Мясо нанизывать на шампуры, чередуя с салом.

7 Жарить до образования румяной корочки.





Шашлык из индейки в маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг филе индейки
- 2 см корня имбиря
- 1 перчик чили
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 сладкий перец
- 70 мл уксуса
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 небольшой пучок зеленого лука

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сладкий перец и чили очистить от семян и плодоножки, нарезать произвольно.
- 2** Имбирь очистить, нарезать небольшими пластинками.
- 3** Сложить в чашу блендера оба перца, имбирь, чеснок, лук, добавить уксус и соевый соус, взбить до однородности.
- 4** Филе нарезать крупными кубиками (4-5 см), залить маринадом, оставить на 15-20 минут.
- 5** Нанизать куски филе на шампуры, жарить на мангале до готовности.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

В имбирный маринад можно добавлять порезанную кинзу, мускатный орех, паприку, шафран. Главное, не переборщить со специями и не добавлять больше 2-3 ингредиентов. Если хотите, чтобы присутствовала цитрусовая нотка, то можно добавить в маринад сок 1 апельсина и сок от половинки лимона.



Шашлык из курицы по-тайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г куриного филе

2 молодых кабачка

2 лайма

2 зубчика чеснока

1 пучок кинзы

3 ст. л. растительного
масла

1 ст. л. соевого соуса

2 ч. л. молотой зиры

200 мл натурального
йогурта

молотый черный перец

соль

6
порций106
ккал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок и кинзу измельчить, из лаймов выжать сок.

2 Сделать маринад: смешать йогурт, растительное масло, сок лаймов, соевый соус, кинзу, чеснок, зиру, молотый черный перец.

3 Куриное филе нарезать крупными кубиками, залить маринадом, оставить на 15-20 минут.

4 Кабачок нарезать кружками толщиной 1 см.

5 Замаринованное филе нанизать на шампуры, чередуя с кружками кабачка.

6 Жарить над углями до готовности.



Шашлык из куриной грудки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриного филе

300 мл греческого йогурта

1 лимон

2-3 зубчика чеснока

1,5 ч. л. паприки

3-4 веточки тимьяна

молотый черный перец

соль

4
порции100
ккал1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Выжать сок из половины лимона, оборвать листики с веточек тимьяна, чеснок измельчить.

2 Сделать маринад: соединить в одной миске йогурт, лимонный сок, чеснок, тимьян, паприку, хорошо перемешать.

3 Куриное филе нарезать небольшими (4-5 см) кусочками, залить маринадом, убрать на несколько часов в холодильник.

4 Нанизать кусочки филе на шампуры, жарить над углями до готовности, переворачивая как можно чаще.





Люля-кебаб по-казахски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г баранины
100 г курдючного сала
2 луковицы
1 пучок кинзы
1 перчик чили
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баранину, стебли кинзы, лук, половинку перчика чили и курдючное сало очень мелко порубить или пропустить через мясорубку.
- 2** Готовый фарш поперчить, тщательно вымешать, отбить и убрать в холодильник на 30 минут.
- 3** Сформировать кебабы на шампурах и обмотать их суровой ниткой.
- 4** Жарить над углями до готовности, после чего снять нитку, посолить и подавать, посыпав листьями кинзы.



СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Чтобы кебабы получились плотными и не падали с шампуров, фарш необходимо несколько раз хорошо отбить: взять фарш в руки, поднять высоко над столом и с силой бросить обратно в миску.
- Фарш не будет прилипать к рукам, если надевать его на шампуры мокрыми руками.



Люля-кебаб из говядины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говядины б/к
2 луковицы
1 ч. л. молотой паприки
1 пучок базилика
молотый черный перец
соль



4
порции



209
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо очень мелко порубить или пропустить через мясорубку.

2 Лук и листья базилика очень мелко порубить, вмешать в фарш.

3 Фарш посолить, поперчить, добавить паприку, хорошо вымесить и отбить, убрать в холодильник на 30–40 минут.

4 Сформировать люля на шампурах и жарить над углями, переворачивая как можно чаще.



Люля-кебаб из смешанного фарша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г свинины
100 г говядины
300 г мяса птицы (курица, индейка)
3 луковицы
1 ч. л. зиры
1 ч. л. молотого кориандра
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Все мясо и лук мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

2 Добавить зиру, кориандр, молотый черный перец, посолить, тщательно вымесить, отбить и убрать в холодильник на полчаса.

3 Сформировать кебабы на шампурах и жарить над углями, как можно чаще переворачивая.

Люля получатся более душистыми, если на раскаленные угли бросить немного сухих пряностей – зиры, тмина и т.п.



4
порции



273
кКал



1
час

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ
Чтобы на кебабах сформировалась хорошая золотистая корочка, их нужно как можно чаще переворачивать над углями.





Куриные бедра на углях в фольге

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 куриных бедер
1 луковица
2 моркови
3 зубчика чеснока
1 кг картофеля
1 пучок зелени
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Насыпать в мангал угли, прожечь до тления.
- 2** Чеснок мелко нарубить или пропустить через пресс.
- 3** Куриные бедра натереть солью, перцем и чесноком, оставить мариноваться на время подготовки овощей.
- 4** Картофель почистить, нарезать крупно.
- 5** Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на терке, зелень крупно порубить.
- 6** Нарезать 6 одинаковых кусков фольги, разложить на столе (если фольга тонкая, лучше делать в 2-3 слоя).
- 7** На каждый кусок фольги положить несколько кусков картофеля, лук и морковь, посолить, поперчить, сверху выложить кусок курицы, посыпать зеленью.
- 8** Фольгу свернуть в подобие мешочка, тщательно запечатать.
- 9** Выбрать из мангала половину угля, вложить в мангал мешочки, засыпать wybranнми углями, готовить 1 час.



Шашлык из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г куриного филе
1 стакан кефира
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. зиры
соль



4

порции



197

ккал



1

час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе нарезать крупными кубиками.
- 2 Куркуму и зиру растолочь в ступке.
- 3 Кефир вылить в миску, добавить специи, тщательно перемешать.
- 4 Куски филе опустить в полученный маринад, слегка помять руками и оставить как минимум на полчаса (но не более чем на 3 часа).
- 5 Кусочки филе вынуть из маринада, нанизать на шампуры, жарить на мангале до готовности.



Шашлык из утки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка утки
3 луковицы
1 стакан красного винного уксуса
щепотка сухого острого перца
соль



4

порции



266

ккал



2

часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Утку разрубить на порционные куски, лук нарезать широкими кольцами.
- 2 В миску сложить куски утки, посолить, посыпать острым перцем и луком, осторожно перемешать, залить уксусом.
- 3 Миску затянуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1-3 часа.
- 4 Куски утки нанизывать на шампуры, чередуя с кольцами лука.
- 5 Жарить шашлык на мангале до готовности.





Шашлык из лосося по-испански

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать крупными кубиками.
- 2 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.
- 3 Петрушку и чеснок нарезать мелко.
- 4 Сделать маринад: в миске смешать горчицу, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ч. л. лимонного сока, чеснок, петрушку, посолить, поперчить.
- 5 Куски рыбы поместить в маринад, оставить на 5-10 минут, после чего нанизать на шампуры.
- 6 Жарить на мангале до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г	филе лосося
1	лимон
2	зубчика чеснока
2 ст. л.	дижонской горчицы
1	небольшой пучок петрушки
	молотый черный перец
	соль



4
порции



181
ккал



30
минут



Шашлык из лосося и сулугуни

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу нарезать крупными кубиками. Сулугуни – со-размерными кусками.
- 2 С половины лимона выжать сок. Вторую нарезать дольками.
- 3 Чеснок мелко нарезать.
- 4 Сделать маринад: в миске смешать лимонный сок, чеснок, соль, паприку, перец.
- 5 В маринад опустить куски рыбы, оставить на 5-10 минут, после чего нанизать на шампуры, чередуя с сыром.
- 6 Жарить на мангале до готовности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г	филе лосося
200 г	сулугуни
1	лимон
2	зубчика чеснока
	веточки базилика
	молотый черный перец
	паприка
	соль
	специи



4
порции



213
ккал



35
минут

Шашлык из трески по-норвежски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе трески
0,5 ст. л. молотого
кориандра
1 ст. л. молотой паприки
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе трески нарезать крупными кусками (4 на 5 см).
- 2** Смешать пряности и соль, щедро обсыпать ими рыбу.
- 3** Нанизать куски рыбы плотно на шампуры, жарить до готовности.



4
порции



111
кКал



30
минут

Шашлык из зубатки с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе зубатки
60 г шпика
100 г крупных
шампиньонов
2 ст. л. растительного
масла
2 ст. л. горчицы
1 луковица
1 пучок зелени (петрушка,
укроп)
1 лимон
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Филе нарезать крупными кусками, выложить в миску.
- 2** Лук нарезать кольцами, сало – тонкими ломтиками, грибы – пластинками толщиной 1 см, зелень мелко порубить.
- 3** Куски филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень, горчицу и растительное масло, перемешать и дать постоять 10-15 минут.
- 4** Нанизать филе на шампуры, чередуя с луком, шпиком и грибами, жарить над углями до готовности.



4
порции



208
кКал



30
минут



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✓ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✓ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✓ Варианты меню для праздников
- ✓ Советы по приготовлению блюд для детей

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

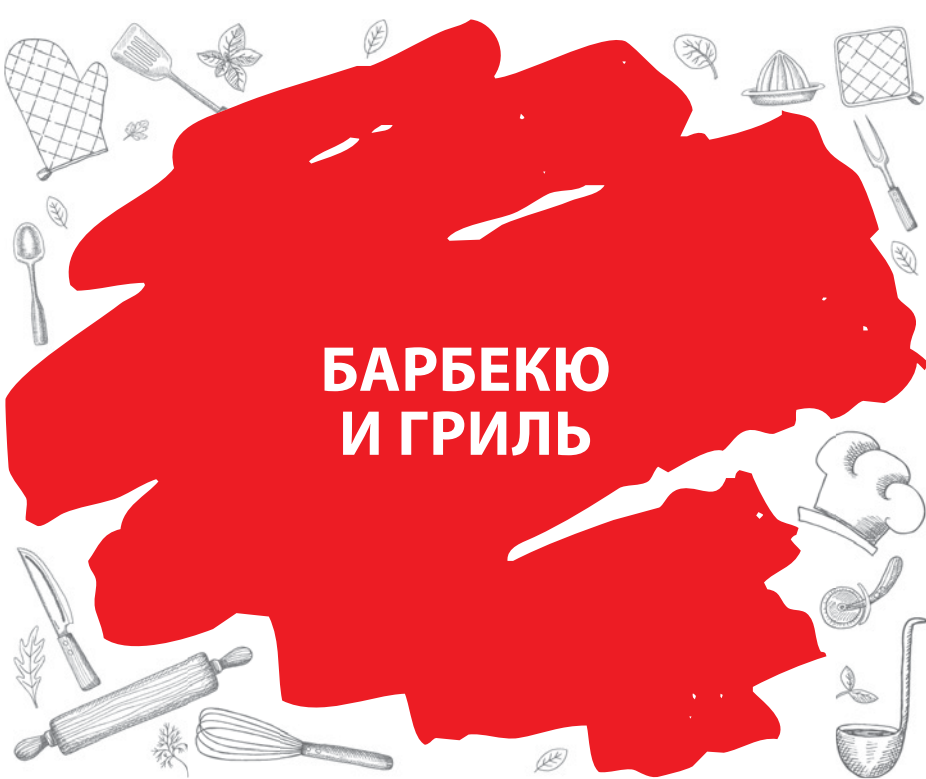
ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите
в поисковой строке
полное наименование:
**Журнал
Домашний повар**

¹ ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



БАРБЕКЮ И ГРИЛЬ

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

Блюда на решетке барбекю готовить еще проще, чем шашлык. Поэтому популярность именно этого способа с каждым годом только набирает обороты. Что вовсе не удивительно, ведь барбекю – это очень просто, а кулинарных возможностей у решетки гораздо больше, чем у шампуров.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г свиных ребер
4 молодых кабачка
3-4 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
(или 1 ч. л. сушеного имбиря)
1 пучок зелени
160 мл соевого соуса
2 ст. л. белого винного уксуса
50 г сахара
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок и имбирь очистить, натереть на мелкой терке, кабачки нарезать вдоль полосками (1 см), ребра разрезать на куски по 1-2 ребра, зелень не крупно порубить.
- 2 Сделать маринад: сахар растворить в уксусе, добавить соевый соус, чеснок и имбирь, перемешать
- 3 Ребра залить маринадом, оставить на 1 час.
- 4 Жарить ребра и кабачки на решетке до готовности, маринад прокипятить.
- 5 Готовые кабачки нарезать кусками, удобными для еды, залить маринадом, посыпать рубленой зеленью.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

При покупке свиных ребрышек надо учитывать, от какого отдела туши берется часть свинины. Есть спинная и грудная части. Ребра грудные более мясистые и прямые, но в то же время мясо более плотное. Ребра груди более нежные, мясо быстрее маринуется и быстрее готовится. За такими ребрышками надо следить более тщательно – они быстро пересыхают.



Свинные эскалопы-гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг свиной корейки
80 г жидкого меда
100 мл соевого соуса
80 мл бальзамического
уксуса
3-4 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
молотый черный перец
соль



4
порции



248
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Корейку нарезать на эскалопы толщиной 1,5-2 см.
- 2 Чеснок мелко порубить и смешать с остальными ингредиентами (кроме мяса).
- 3 Добавить столько воды, чтобы эскалопы смогли «утонуть» в маринаде.
- 4 Довести маринад до кипения, погрузить в него эскалопы, выключить огонь, накрыть крышкой, оставить до остывания.
- 5 Остывшие эскалопы вынуть из маринада, отложить.
- 6 Маринад уварить на небольшом огне до состояния густого соуса.
- 7 Эскалопы жарить на гриле, смазывая полученным соусом.



Чевапчичи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говядины
200 г свинины (с жирком)
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



320
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все мясо прокрутить через мясорубку.
- 2 Фарш посолить, поперчить, хорошо перемешать, отбить.
- 3 Сформировать небольшие колбаски длиной 5-7 см, обмазать растительным маслом.
- 4 Жарить на решетке до готовности (5-8 минут).





Курица по-австралийски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 тушка курицы
- 2 стакана натурального черного кофе
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. паприки
- 1 ч. л. перца чили
- 1 палочка корицы
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. соли



4 порции



199 ккал



3,5-4 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу разрубить на порционные куски.
- 2** Чеснок пропустить через пресс.
- 3** В большой миске соединить все ингредиенты маринада, размешать до полного растворения сахара и соли.
- 4** Куски курицы погрузить в маринад, накрыть тарелкой, сверху поместить груз и убрать в холодильник на 3-5 часов; если маринад не полностью покрывает куски курицы, добавить немного кипяченой воды.
- 5** Жарить на решетке барбекю до готовности.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Приготовление на гриле имеет особенности. Готовить рекомендуется, не снимая крышку, чтобы курица равномерно прожарилась. Кусочки лучше располагать по центру гриля, а угли по краям.

калорийность указана на 100 г продукта

Курица по-армянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 куриных бедер
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
1 лимон
молотый черный перец
соль



4
порции



214
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок пропустить через пресс, из половинки лимона выжать сок.
2 Сливочное масло растопить, смешать с лимонным соком и чесноком.
3 Куриные бедра посолить, поперчить, смазать маслом, выложить на решетку.
4 Жарить до готовности, постоянно переворачивая и смазывая оставшимся маслом.



Цыпленок по-грузински

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 цыпленка
1 ст. л. аджики
2 ч. л. паприки
4 ст. л. растительного масла
6 г соли



2
порции



206
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Все ингредиенты маринада хорошо смешать в одной емкости.
2 Цыплят распластать, слегка отбить, тщательно натереть маринадом и оставить на 1 час.
3 Жарить цыплят на решетке барбекю или гриле до готовности.





Куриные крылышки-барбекю

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 12 куриных крылышек
- 4-5 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сухих итальянских трав
- молотый черный перец
- морская соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок очистить, мелко порубить (или натереть на терке).
- 2** Томатную пасту слегка обжарить на растительном масле, добавить сахар, 0,5 стакана горячей воды, итальянские травы, тщательно перемешать, остудить.
- 3** Добавить к томатной смеси чеснок, перемешать.
- 4** Крылышки сложить в глубокую миску, залить маринадом, убрать в холодильник на 30-40 минут (за это время 1-2 раза перемешать).
- 5** Жарить на решетке-гриль с двух сторон до образования румяной корочки.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

При приготовлении на гриле крылышки необходимо как можно чаще переворачивать, чтобы соус на них не запекался, а глазурировался.

4 порции	176 ккал	2 часа 20 минут

Классические куриные крылышки Баффало

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриных крылышек
- 2-3 зубчика чеснока
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 2 ст. л. меда
- 1 ст. л. вустерского соуса
- 2-3 капли перечного табаско
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ст. л. паприки
- соль



4 порции



385 кКал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить маринад: чеснок мелко порубить, добавить 2 ст. л. растительного масла, уксус, мед, вустерский соус, табаско, паприку, кориандр, соль, перемешать.
- 2** Подготовленные крылья положить в маринад, перемешать, убрать в холодильник как минимум на 2 часа.
- 3** Выложить крылышки в один слой на решетку, маринад слить и сохранить.
- 4** Жарить на решетке до готовности, часто переворачивая и поливая оставшимся маринадом.



Куриные крылья-гриль по-грузински

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриных крыльев
- 2 луковицы
- 1 ст. л. аджики
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 пучок зелени
- соль



4 порции



175 кКал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук нарезать полукольцами.
- 2** Крылышки смазать аджикой, посолить, добавить лук и растительное масло, перемешать, оставить мариноваться на 1,5-2 часа.
- 3** Зелень некрупно порубить.
- 4** Жарить крылышки на гриле с обеих сторон до готовности.
- 5** Подавать, посыпав рубленой зеленью.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Настоящая грузинская аджика – это очень острый соус, который готовят только из двух видов перца: острого и сладкого (острый перец превалирует), без добавления помидоров.



Рыба на решетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных свежих рыбы (скумбрия, сельдь)
2 лимона
1 кг некрупного молодого картофеля
8 веточек петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сбрызнуть маслом, завернуть каждую картофелину в фольгу, закопать в угли, запекать до готовности.
- 2 Один лимон разрезать на четыре части, из второго выжать сок.
- 3 Рыбу выпотрошить, вымыть, обсушить, посолить и поперчить снаружи и внутри; внутрь каждой рыбы положить по две веточки петрушки и четверть лимона.
- 4 Запечь рыбу на гриле до готовности (7-10 минут).
- 5 Готовую рыбу снять с решетки, сбрызнуть лимонным соком; подавать с запеченным картофелем.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Чтобы рыба не прилипла к решетке, рекомендуется соблюдать несколько правил: тщательно помыть или обжечь перед приготовлением решетку, смазать ее растительным маслом или протереть сухой тряпкой. Чтобы рыба не пересыхала при приготовлении, можно запекать ее в виноградных листьях, которые можно закрепить зубочистками. Время запекания чуть увеличится.



Речная рыба на решетке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных речных рыбы
(судак, карась и т.п.)
1 пучок укропа
4 пера зеленого лука
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



121
ккал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, натереть солью и перцем.
- 2 Внутри каждой рыбы положить по 3-4 веточки укропа и перу зеленого лука.
- 3 Подготовленную рыбу сбрызнуть растительным маслом, выложить на решетку барбекю.
- 4 Жарить до золотистой корочки (3-5 минут с каждой стороны).



Кукуруза-гриль под острым маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 початка кукурузы
(в листьях)
1 острый чили перчик
3 зубчика чеснока
3 ст. л. сливочного масла
0,25 ч. л. сахара
1 пучок зелени (петрушка,
кинза)
растительное масло
соль



4
порции



173
ккал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С кукурузы снять листья, удалить волокна; початки вымыть, обсушить, снова завернуть в листья, выложить на смазанную растительным маслом решетку гриля.
- 2 Жарить кукурузу до готовности (~ 20 минут), периодически переворачивая.
- 3 Острый перец извлечь от семян, мелко порубить вместе с чесноком, посолить, добавить сахар, смешать с размягченным сливочным маслом.
- 4 Зелень мелко нарубить.
- 5 Готовую кукурузу выложить на блюдо, смазать острым маслом, посыпать зеленью.



Овощи на гриле по-кавказски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 баклажана
3 кабачка (или цукини)
3 сладких (болгарских) перца
2 красных луковицы
2-3 зубчика чеснока
1 лимон
1 гранат
1-2 пучка зелени (кинза, петрушка)
растительное масло
молотый черный перец
соль



6 порций



41 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны и кабачки нарезать вдоль полосками толщиной 1 см, лук – крупными перьями, перец разрезать на 4 части, избавиться от семян.
- 2 Все овощи смазать растительным маслом, посолить и поперчить.
- 3 Выложить овощи на смазанную маслом решетку гриля, запечь до готовности, переворачивая решетку 1 раз в минуту.
- 4 С лимона снять цедру на мелкой терке, выжать сок; из граната извлечь зерна; зелень нарезать произвольно.
- 5 Сделать заправку: в чашу блендера сложить зелень, очищенный чеснок, сок и цедру лимона, влить немного растительного масла, взбить до однородности.
- 6 Готовые овощи нарезать удобными для еды кусками, полить заправкой, посыпать зернами граната.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Если готовить разные овощи вместе, то первыми на решетку лучше отправить баклажаны, кабачки и цукини. Затем перцы. Если они небольшие, то лучше их не разрезать. При приготовлении лучше не отходить от гриля, старайтесь регулярно переворачивать овощи.

калорийность указана на 100 г продукта

Цукини на гриле по-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г молодых цукини
1 зубчик чеснока
4-5 веточек свежего базилика
1 перчик чили
1 лимон
30 г твердого сыра
2 ст. л. растительного масла
соль



4
порции



59
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цукини нарезать поперек толщиной 0,5-1 см.
- 2 Чеснок пропустить через пресс.
- 3 Полоски цукини сбрызнуть растительным маслом (2 ст. л.), добавить чеснок, перемешать.
- 4 Обжарить подготовленные цукини на решетке с обеих сторон до готовности. С лимона снять на мелкой терке цедру, выжать сок.
- 5 Перчик чили мелко нарубить, предварительно удалив семена, смешать с лимонной цедрой.
- 6 Сыр натереть на терке, листики базилика нарезать тонкой соломкой.



- 7 Готовые ломтики цукини выложить на блюдо, немного посолить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать цедрой с чили.
- 8 Остывшие цукини посыпать сыром и базиликом.

Картофель Айдахо на гриле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
200 мл растительного масла
3-5 зубчиков чеснока
1 ст. л. паприки
1 ч. л. соуса табаско
молотый черный перец
соль



4
порции



307
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, разрезать вдоль на 4-6 ломтиков («лодочками»).
- 2 Положить картофель в кипящую подсоленную воду, сварить до полуготовности.
- 3 Извлечь картофель из воды, обсушить.
- 4 Чеснок мелко нарубить, смешать с остальными ингредиентами маринада.
- 5 Ломтики картофеля «искупать» в маринаде, выложить на решетку шкуркой вниз. Жарить на углях до готовности.



СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»



Наши спецвыпуски рассчитаны на читателя изданий дачной, садово-огородной тематики. Логичным продолжением борьбы за урожай является его грамотная заготовка – и эта тема неизменно пользуется популярностью у читателей «ДАЧНОГО СПЕЦА». Главная цель спецвыпусков – снабдить садоводов и огородников рецептами консервирования, изложенными в удобном формате, который всегда будет под рукой.

Пять спецвыпусков содержат разнообразные по сложности и ингредиентам рецепты заготовок из овощей, фруктов, ягод и грибов. Отличительной особенностью журналов является надежность рецептов в плане дальнейшего хранения консервов, четкое изложение количественного и качественного состава ингредиентов, доступные способы приготовления

и наличие полезных советов для домашнего консервирования.

НА СТРАНИЦАХ СПЕЦВЫПУСКОВ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✓ классические и экзотические, простые и сложные рецепты солений и маринадов из овощей и грибов;
- ✓ различные вариации смешанных консервов в виде салатиков, икры и лечо;
- ✓ способы приготовления варенья, джемов, компотов из самых разных ягод, фруктов и их сочетаний;
- ✓ рецепты консервированных закусок из овощей, которые прекрасно подойдут для будничного и праздничного стола;
- ✓ специальную подборку рецептов заготовок из самых популярных овощей – огурцов и помидоров.

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ С 14 ИЮНЯ!
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ



БЛЮДА ИЗ КАЗАНА

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

Приготовление блюд в казане – процесс не самый простой, но очень увлекательный. Преимущество казана в том, что он позволяет приготовить вкуснейшие блюда на очень большую компанию. Причем для многих из этих блюд достаточно просто сложить все ингредиенты в казан, накрыть его крышкой и... вернуться часа через полтора. Очень удобно!



При желании баранину можно «разбавить» другими видами мяса – свиной и/или говядиной.

Узбекский плов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг баранины
1 кг длиннозерного риса
1 кг моркови
4 луковицы
1 головка чеснока
2 перчика чили
1 ст. л. сушеного барбариса
1 ст. л. зиры
1 ч. л. семян кориандра
1 стакан растительного масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать крупными кусками, 3 луковицы – тонкими полукольцами, морковь – длинными брусочками.
- 2 В хорошо разогретый казан налить масло, довести до появления дымка, положить целую очищенную луковицу, обжарить ее до темного цвета и вынуть.
- 3 Добавить в масло специи, дождаться, когда появится аромат, положить нарезанный лук, обжарить до золотистого цвета.
- 4 Добавить морковь, жарить еще 5-7 мин.
- 5 Добавить мясо, обжарить до появления корочки.
- 6 Добавить барбарис и перчик чили, влить кипятком (столько, чтобы он покрыл зирвак на 2 см), уменьшить огонь и готовить под крышкой 1 час.
- 7 Рис промыть до прозрачности последней воды, выложить ровным слоем на зирвак, залить водой (так, чтобы вода покрыла рис на 3 см), готовить на сильном огне до впитывания воды.
- 8 Вдавить в рис головку чеснока, накрыть казан крышкой, готовить на среднем огне до готовности риса, после чего убрать огонь до минимального и оставить плов на огне еще на 20-30 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Плов с куриными окорочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 куриных окорочков
600 г риса
4-5 луковиц
5-6 морковок
растительное масло
приправа для плова
молотый черный перец
соль



6
порций



136
ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Окорочка разрезать на две части по хрящу, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.

2 Рис промыть несколько раз до прозрачной воды.

3 В казан налить растительное масло (на толщину пальца), хорошо разогреть, положить части окорочков, обжарить до румянца (если мясо дало сок, он должен полностью выпариться).

4 Добавить лук, перемешать, жарить до золотистого цвета. Добавить морковь, перемешать, жарить до мягкости. Добавить специи, посолить, поперчить, перемешать.



5 Всыпать рис, разровнять, влить столько горячей воды, чтобы она покрывала рис на 2 пальца.

6 Накрыть казан крышкой, готовить на небольшом огне (не перемешивая!) до готовности риса (~20 минут).

Казан-кебаб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мяса (свинная или баранья корейка)
1 крупная луковица
0,5 л газированной минеральной воды
1 ч. л. зиры
горький перец
молотый черный перец
соль



6
порций



255
ккал



2 часа
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать на порционные куски, лук – полукольцами.

2 Замариновать мясо в минеральной воде с луком и зирой минимум на час, затем каждый кусок обсушить бумажным полотенцем.

3 Казан очень сильно нагреть, куски мяса прилепить к его бокам, накрыть крышкой. Через 30 минут крышку снять, куски мяса столкнуть на дно казана, посолить, поперчить, перемешать.



4 Когда вытопившийся жир и мясной сок выпарятся, снять казан с огня.

5 Подавать с нарезанными крупно овощами и лавашом.



Шавля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г говядины
500 г круглозерного риса
500 г моркови
500 г лука
200 г помидоров
1 острый перец
150 мл растительного масла
зира
сушеная паприка
молотый черный перец
соль



6
порций



146
ккал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, морковь – соломкой.
- 2 С помидоров аккуратно снять кожицу, мякоть натереть на терке.
- 3 Разогреть в казане масло, обжарить мясо до уверенной румяной корочки, добавить лук (1/3 отложить для подачи), жарить до золотистого цвета, добавить морковь, жарить до мягкости.
- 4 Добавить помидоры и все специи, перемешать.
- 5 Добавить хорошо помытый рис, жарить до момента, пока рис не станет прозрачным.
- 6 Влить столько воды, чтобы она покрывала рис на два пальца, довести до кипения, посолить, готовить до выпаривания жидкости с поверхности.
- 7 Убрать огонь до минимального, перемешать, накрыть казан крышкой, томить 10 минут.
- 8 Острый перец нарезать кружочками, отложенный лук помять руками до появления сока и промыть холодной водой (такой лук называется отбитым).
- 9 Готовую шавлю переложить на блюдо, по краям выложить кружочки острого перца и отбитый (или зеленый) лук.

калорийность указана на 100 г продукта

Яхни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г говяжьей грудинки
4 луковицы
4-5 зубчиков чеснока
1 стручок острого перца
200 г грецких орехов
80 г сливочного масла
1 ст. л. кукурузной муки
1 ст. л. имеретинского шафрана
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. уцхо-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой паприки
молотый черный перец
соль



4
порции



264
ккал



3 часа
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо нарезать на порционные куски, лук – кубиками; орехи, чеснок и острый перец измельчить в блендере или пропустить через мясорубку.
2 В казане разогреть масло, обжарить мясо до уверенной корочки.
3 Добавить в казан половину лука, жарить все вместе, помешивая, до прозрачности лука.
4 Влить в казан горячей воды, чтобы она покрывала мясо на два пальца, довести до кипения, убавить огонь, посолить, варить до полуготовности мяса.
5 Оставшийся лук обжарить с кукурузной мукой,



добавить в казан, перемешать.

6 В ореховую смесь добавить все специи, перемешать, выложить в казан, перемешать.

7 Тушить до готовности мяса, помешивая.

Айлазан

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г баклажанов
500 г картофеля
250 г помидоров
200 г стручковой фасоли
2 луковицы
1 болгарский перец
небольшой пучок кинзы
пучок петрушки
пучок базилика
растительное масло
молотый черный перец
соль



8
порций



53
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны нарезать кружками, фасоль – кусочками по 3-4 см.
2 Картофель, лук и перец нарезать кубиками. Помидоры – дольками, зелень – крупно нарубить.
3 В казан налить 100 мл растительного масла, на дно уложить половину баклажанов, затем картофель, перец, лук, фасоль, помидоры, зелень, посолить, поперчить.
4 Положить второй ряд овощей, еще раз посолить, поперчить, сбрызнуть маслом и налить 100-150 мл воды.



5 Прикрыть овощи перевернутой тарелкой, накрыть казан крышкой, поставить на огонь.

6 Когда казан разогреется, убрать огонь до самого малого и тушить до готовности (около 40 минут).



Оши-афгани

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка курицы
300 г нута
1 кг моркови
3 луковицы
1,5 стакана риса
растительное масло
1 лавровый лист
6-8 горошин душистого
перца
1 корень петрушки
специи (зира, куркума,
чили, черный перец)
сахар
соль



10
порций



158
ккал



2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нут замочить на ночь в холодной воде.
- 2 Курицу залить водой, добавить 1 луковицу, 1 морковь, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, варить до полуготовности.
- 3 Лук и морковь аккуратно нарезать небольшими кубиками.
- 4 В казане хорошо разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить, помешивая, до легкого зарумянивания (2-3 минуты).
- 5 Курицу разделить на небольшие кусочки, положить в казан вместе с нут, залить бульоном так, чтобы он едва покрывал содержимое, довести до кипения, добавить сахар и куркуму, перемешать.
- 6 Готовить на среднем огне под крышкой, периодически хорошенько перемешивая и добавляя горячий бульон, до тех пор, пока мясо не начнет легко отделяться от костей.
- 7 Добавить остальные специи, посолить, выпарить оставшуюся жидкость.
- 8 Одновременно сварить рассыпчатый рис, подать отдельно.

калорийность указана на 100 г продукта

Ёрма

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г баранины б/к

60 г бараньего жира

3/4 стакана пшеничной
крупы

2 луковицы

2-3 пера зеленого лука

2/3 ст. л. смеси молотых
специй (зира, кориандр,
перец чили)

соль

4
порции236
кКал2 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крупу замочить в холодной воде на полчаса, затем откинуть на дуршлаг.

2 Мясо и жир нарезать мелкими кубиками, лук – четвертькольцами.

3 В хорошо разогретом казане вытопить жир, шкварки вынуть шумовкой и отложить.

4 В вытопившемся жире обжарить мясо до румяности, добавить лук, жарить до золотистого цвета.

5 Добавить специи, перемешать.

6 Влить 2 л горячей воды, довести до кипения, посолить, перемешать.

7 Всыпать крупу, накрыть казан крышкой, убавить



огонь до минимального, готовить 1 час.

8 Готовому супу дать постоять 10-15 минут, при подаче посыпать зеленым луком; к супу подать простоквашу или катык.

Кролик по-молдавски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка кролика

250 мл мясного бульона

4 моркови

4-5 зубчиков чеснока

1 ч. л. тмина

1 ст. л. топленого масла

соль

6
порций162
кКал2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кролика разрубить на порционные куски, обжарить в казане на топленом масле до золотистой корочки.

2 Влить бульон (или воду), посолить, тушить на слабом огне под крышкой 30-40 минут.

3 Морковь натереть на крупной терке, чеснок мелко порубить.

4 Добавить в казан морковь и тмин, тушить еще 15 минут.

5 Добавить чеснок, перемешать и через 5 минут снять казан с огня.





Курица с овощами в казане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

тушка курицы
800 г молодого картофеля
1 болгарский перец
3-4 помидора
1 крупная луковица
2 моркови
1 головка чеснока
пучок зелени
100 мл растительного масла
специи
молотый черный перец
соль



6
порций



149
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу разрубить на порционные куски, натереть специями, оставить мариноваться на 15-20 минут.
- 2 Луковицу нарезать крупными полукольцами, морковь – кружочками, перец – толстой соломкой или крупными полукольцами, помидоры – крупными ломтиками, зелень крупно порубить, головку чеснока разрезать поперек пополам.
- 3 Разогреть в казане растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить куски курицы, жарить до румяной корочки.
- 4 Добавить морковь, жарить еще 7-10 минут.
- 5 Залить в казан 250-300 мл кипятка, тушить под крышкой 15 минут.
- 6 Картофель тщательно вымыть, крупные клубни разрезать пополам, добавить в казан, готовить еще 15 минут.
- 7 Добавить остальные овощи и зелень, посолить, поперчить, готовить еще 15 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Гуляш венгерский классический

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг говядины б/к
100 г свиного сала
1 сладкий перец
3 помидора
2 луковицы
3 моркови
2 стебля сельдерея
500 г картофеля
1 головка чеснока
2 ст. л. паприки
пучок петрушки
специи (тмин, чили)
соль



6 порций



127 ккал

2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сало нарезать кубиками и растопить в казане.
- 2 Мясо нарезать крупными кубиками, обжарить на растопленном сале.
- 3 Лук нарезать кубиками, остальные овощи – крупными кубиками, чеснок раздавить ножом.
- 4 Добавить в казан лук и чеснок, обжаривать все вместе еще 3-5 минут.
- 5 Добавить остальные овощи, паприку, специи, посолить, влить 2 л горячей воды; тушить под крышкой до готовности мяса.
- 6 При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Токош

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г баранины
200 г бараньего жира
1 стакан риса
2 луковицы
200 г маринованных виноградных листьев
1 л куриного бульона
100 г сливочного масла
пучок кинзы
0,5 ч. л. зиры
1 ч. л. сладкой паприки
1 ч. л. молотого кориандра
сметана для подачи
молотый черный перец
соль



4 порции



198 ккал

1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баранину и жир пропустить через мясорубку.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками, половину кинзы мелко порубить.
- 3 Добавить в фарш рис, лук, кинзу, специи, посолить, поперчить, тщательно перемешать.
- 4 Из каждого виноградного листа вырезать круг, положить на край немного фарша, свернуть в виде маленьких голубцов.
- 5 Сложить токош в казан, залить куриным бульоном, добавить сливочное масло, варить до готовности (30-40 минут).
- 6 Подавать со сметаной, украсить кинзой.





Хашлама из индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г красной мякоти индейки
1 кг помидоров
5 сладких перцев
1 небольшой цукини
2 моркови
2 крупные луковицы
1 головка чеснока
пучок зелени
100 мл винного уксуса
молотый черный перец
соль



6
порций



117
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо индейки нарезать небольшими кусками.
- 2 Лук нарезать полукольцами.
- 3 Снять шкурку с помидоров, нарезать их крупными кубиками.
- 4 Чеснок и зелень очень мелко порубить и хорошо перемешать.
- 5 Морковь нарезать тонкой соломкой или тонкими кружочками, цукини – кубиками.
- 6 Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать полосками.
- 7 На дно казана положить лук, затем морковь, на морковь выложить индейку.
- 8 Следующим слоем выложить перец, за ним – кабачок, сверху высыпать помидоры, посолить, поперчить (можно добавить специй).
- 9 Налить в казан уксус и 1 стакан воды, накрыть казан крышкой и поставить на огонь.
- 10 Через час после начала тушения засыпать в казан половину смеси зелени и чеснока.
- 11 Еще через полчаса снять казан с огня, разложить хашламу по тарелкам и посыпать оставшейся смесью зелени и чеснока.

калорийность указана на 100 г продукта



Юпка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Замесить тесто из муки, размягченного сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 стакана воды и щепотки соли; накрыть полотенцем и оставить на 15 минут.
- 2** Разделить тесто на кусочки по 60 г, каждый раскатать в очень тонкую лепешку.
- 3** Лук мелко нарезать.
- 4** Мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, обжарить вместе с луком до готовности.
- 5** Разогреть в казане немного масла, обжарить одну лепешку до золотистого цвета и отложить.
- 6** Положить в казан вторую лепешку, обжарить ее с одной стороны, перевернуть, выложить равномерно немного обжаренного фарша и накрыть первой лепешкой.
- 7** Выложить еще немного фарша, накрыть новой лепешкой и перевернуть сырой лепешкой вниз.
- 8** На верхнюю лепешку снова выложить немного фарша, накрыть сырой лепешкой и снова перевернуть всю стопку. Продолжать так готовить, пока не закончатся лепешки.
- 9** Готовую юпку выложить на теплое блюдо и накрыть чистой салфеткой на 10-15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки
100 г сливочного масла
350 г мяса
1 крупная луковица
растительное масло
молотый черный перец
соль





ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 14 ИЮНЯ. СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

¹ ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



СОУСЫ

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

И конечно, невозможно обойтись без этого дополнения к шашлыку. Соус отлично поможет раскрыть вкус блюда, добавит ему мягкости, пикантности или остроты. Несложные в приготовлении соусы стали привычными. Мы выбрали такие рецепты, которые подойдут к различным видам продуктов, приготовленных на открытом огне.



Соус сацебели

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры и перец нарезать крупно, перчик чили очистить от семян, чеснок почистить.
- 2 Сложить все овощи в кастрюлю с толстым дном, тушить на малом огне около 1 часа.
- 3 Овощную массу протереть через сито, вернуть в кастрюлю, варить на малом огне до нужной густоты.
- 4 В самом конце варки добавить специи, посолить и поперчить.
- 5 Подавать охлажденным к жареному мясу и шашлыку.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г помидоров
250 г сладкого перца
1-2 перца чили
15 г чеснока
1/4 ч. л. молотого кориандра
уцхо-сунели
молотый красный перец
молотый черный перец
соль



6
порций



48
ккал



2
часа



Соус из облепихи

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Облепиху залить 200 мл холодной воды, довести воду до кипения, варить 10 минут, протереть через сито.
- 2 Сладкий перец нарезать мелкими кубиками, перчик чили и зелень мелко порубить, чеснок пропустить через пресс.
- 3 Все овощи, приправы и мед добавить в пюре из облепихи, перемешать, довести до кипения, варить 3-5 минут.
- 4 Готовому соусу дать остыть, разложить по небольшим баночкам, убрать в холодильник; соус может храниться в холодильнике до двух недель.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г облепихи
0,5 сладкого перца
1 перец чили
5-6 зубчиков чеснока
1 ч. л. жидкого меда
1 ч. л. сухих прованских или итальянских трав
4-5 стеблей укропа или петрушки
соль



4
порции



110
ккал



1
час

калорийность указана на 100 г продукта

Соус из красной смородины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г красной смородины
0,5 пучка кинзы
0,5 пучка петрушки
2 ч. л. семян кориандра
2 ч. л. тмина
4 зубчика чеснока
соль



6
порций



110
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок почистить, нарезать произвольно.
- 2 Кинзу и петрушку вымыть, просушить, нарезать произвольно.
- 3 Растолочь кориандр, тмин, зелень и чеснок в ступке до однородной массы.
- 4 Смородину залить водой так, чтобы она только покрывала ягоды, довести до кипения, через 5 минут снять с огня.
- 5 Откинуть смородину на сито, протереть в ситейник, добавить растолченную массу, перемешать, довести до кипения, уварить на самом малом огне до загустения.



Немецкий чесночный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 зубчика чеснока
пучок петрушки
1 лимон
50 мл растительного масла
соль



4
порции



335
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из половины лимона выжать сок.
- 2 Петрушку мелко нарубить.
- 3 Чеснок очистить, растереть с солью, смешать с лимонным соком.
- 4 В чесночную смесь влить, постоянно взбивая венчиком, растительное масло, добавить петрушку, перемешать.





Соус тартар

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок и петрушку мелко нарубить, из лимона выжать сок.
- 2 Отделить желтки от белков.
- 3 Желтки взбить с горчицей до однородности, добавить лимонный сок, перемешать.
- 4 Не прекращая взбивать, ввести понемногу растительное масло (до однородной массы густой консистенции).
- 5 Добавить каперсы, чеснок и петрушку, посолить, поперчить, перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
1 ст. л. дижонской горчицы
1 лимон
100 г каперсов (или оливок)
1-2 зубчика чеснока
пучок петрушки
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



211
ккал



15
минут



Кетчуп

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры нарезать крупно, сложить в кастрюлю, варить до мягкости (~20 минут).
- 2 Протереть помидоры через сито, вернуть полученное пюре в кастрюлю, уварить до загустения (1,5-2 часа).
- 3 Добавить специи, сахар и соль, влить уксус, варить еще 7-10 минут.
- 4 Дать готовому кетчупу остыть и процедить его.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,3 кг спелых помидоров
80 г сахара
10 горошин черного перца
1 бутон гвоздики
5 горошин кориандра
1 ст. л. уксуса 9 %
соль



6
порций



60
ккал



3
часа



Соус из смородины и недозрелого винограда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г черной смородины
300 г недозрелого винограда
1 зубчик чеснока
1 зеленый сладкий перец



4
порции



98
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды снять с веточек, вымыть, обсушить, размять, выжать сок.
- 2 Кинзу, чеснок и перец нарезать произвольно, тщательно растолочь в ступке.
- 3 Смешать ягодный сок с зеленой массой, довести до кипения, охладить.



Низкокалорийный огуречный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г огурцов
1 луковица
100 мл йогурта
100 г сметаны
свежие измельченные укроп, мята, зеленый лук и петрушка
1 ч. л. лимонного сока
соль
молотый черный перец



2
порции



59
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурец порезать на мелкие кубики, положить в сито и засыпать солью. Оставить на 30 минут.
- 2 Лук измельчить и залить холодной водой тоже на 30 минут.
- 3 Отжать огурцы и лук и переложить в миску. Добавить йогурт, сметану и травы. Перемешать и добавить лимонный сок.
- 4 Перед подачей на стол следует выдержать 1 час в холодильнике.





Легкий овощной соус

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры надсечь, опустить на 1-2 минуты в кипяток, обдать ледяной водой, снять кожицу, нарезать произвольно.
- 2 Перец освободить от семян, нарезать произвольно.
- 3 Чеснок пропустить через пресс.
- 4 Все овощи и зелень сложить в чашу блендера, измельчить, посолить, убрать в холодильник до подачи.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 сладкий перец
- 2 сочных помидора
- 0,5 перчика чили
- 1 зубчик чеснока
- небольшой пучок зелени

4
порции20
кКал10
минут

Соус песто

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Зелень тщательно вымыть, обсушить.
- 2 Чеснок очистить, сыр нарезать небольшими кусочками.
- 3 Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить до однородности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- пучок зеленого базилика
- пучок петрушки
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл растительного масла
- 30 г твердого сыра
- горсть кедровых орехов

4
порции514
кКал10
часа



САЛАТЫ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ

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

Случается такое, что не все приготовленное на мангале или барбекю сразу съедено. Это прекрасный повод для приготовления вкуснейших салатов, рецепты которых вы найдете в этом разделе. Попробуйте, и в следующий раз вы специально нажарите побольше, например, мяса – чтобы осталось и на салат.

Средиземноморский салат с курицей-гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г мяса курицы-гриль
2 свежих огурца
1 красная луковица
100 г помидорок черри
100 г мелких оливок б/к
1-2 зубчика чеснока
небольшой пучок
зеленого базилика
пучок салатных листьев
80 мл растительного
масла
7 мл винного уксуса
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное мясо нарезать крупными кусками или разобрать на волокна.
- 2 Огурцы нарезать тонкими кружками, лук – тонкими полукольцами, помидорки разрезать пополам, зелень мелко порубить.
- 3 Сделать заправку: взбить растительное масло с уксусом, посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень, перемешать.
- 4 Соединить куриное мясо, огурцы, оливки и лук, заправить, перемешать.
- 5 Порционные салатники выстлать листьями салата, сверху выложить салат.

СОВЕТ

С курицей сочетаются не только укроп и петрушка, ее сделают вкуснее и кинза, базилик, тимьян, шалфей, эстрагон, лемонграсс. Стоит учесть, что некоторые травы могут сочетаться в таких парах: розмарин и тимьян, шалфей и розмарин, шалфей и лемонграсс.



4
порции



128
ккал



20
минут



Салат из запеченных и свежих овощей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 молодой кабачок
1 болгарский перец
3 помидора
1-2 зубчика чеснока
пучок зеленого лука
пучок салатных листьев
растительное масло
молотый черный перец
соль



6
порций



79
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачок нарезать вдоль полосками толщиной 1 см, перец разрезать пополам, удалить семена.

2 Запечь кабачок и перец на гриле до готовности, остудить, нарезать соломкой.

3 Помидор нарезать крупными ломтиками, чеснок – тонкой соломкой, зелень крупно нарубить.

4 Смешать все ингредиенты в одной миске, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.



Турецкий салат из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2-3 зубчика чеснока
170 мл густого натурального йогурта
1 лимон
1 перец чили
небольшой пучок петрушки
1/3 ч. л. молотого красного перца
1/3 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
соль



4
порции



94
ккал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны разрезать вдоль пополам, сбрызнуть маслом, запечь на гриле, дать остыть.

2 Чеснок и чили очистить, мелко порубить вместе с петрушкой.

3 Из баклажанов извлечь мякоть, нарезать произвольно, добавить чеснок, чили, петрушку, йогурт, перемешать.

4 Добавить сахар, красный перец, соль, немного масла (1-2 ст. л.), лимонный сок (~1-1,5 ст. л.), перемешать.

5 Подавать с подсушенным хлебом, крекерами.



Салат из свиного эскалопа-гриль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 жареных на решетке
свинных эскалопа
3 помидора
1 красная луковица
пучок базилика
2-3 пера зеленого лука
3-4 шт. листового
сельдерея
5 ст. л. растительного
масла
2 ч. л. сахара
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С помидоров снять шкурку, разрезать пополам, удалить семечки и сок, нарезать тонкой соломкой.
- 2 Листья базилика мелко нарубить, добавить оливковое масло, сахар, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 3 Залить помидоры получившимся соусом и убрать в холодильник на 10-15 минут.
- 4 Эскалопы нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук и сельдерей мелко порубить.
- 5 Выложить ломтики мяса на помидоры, посыпать зеленью.



Салат с жареными зелеными помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г зеленых помидоров
2 зубчика молодого чеснока
пучок салатных листьев
150 мл натурального йогурта
3 ст. л. растительного масла
сахар
молотый черный перец
соль



4
порции



78
ккал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры нарезать толстыми кольцами, обжарить на решетке с обеих сторон.

2 Смешать йогурт с оливковым маслом, добавить сахар и пропущенный через пресс чеснок, посолить, еще раз перемешать.

3 Салатные листья порвать руками, заправить йогуртовым соусом, выложить в салатник, сверху разложить жареные помидоры, поперчить.



Летний салат с жареным сулугуни

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сыра сулугуни
2 помидора
1 огурец
1 молодая луковица (с зеленым пером)
пучок салатных листьев
5 ст. л. растительного масла
2 ч. л. белого винного уксуса
1 ч. л. меда
молотый черный перец
соль



2
порции



68
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры и огурцы нарезать крупно, лук – тонкими полукольцами (зеленую часть – колечками).

2 Сделать заправку: взбить венчиком уксус и мед, посолить, поперчить и, продолжая взбивать, добавлять понемногу растительное масло.

3 Сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см, обжарить с обеих сторон на решетке.

4 Салатные листья порвать руками, выложить на тарелку.

5 На салатные листья выложить куски овощей, сверху – жареный сыр, полить заправкой, посыпать зеленым луком.





Салат с жареной на гриле скумбрией

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г мелкого молодого картофеля
1 скумбрия
пучок зеленого лука
0,5 пучка укропа
3 ст. л. зернистой горчицы
3 ст. л. яблочного уксуса
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире до готовности, остудить.
- 2 Рыбу почистить, обсушить, натереть солью, пожарить на решетке до готовности.
- 3 В миске соединить горчицу и уксус, добавить сахар и щепотку соли, размешать венчиком до полного растворения кристаллов.
- 4 Постоянно помешивая, влить очень тонкой струйкой растительное масло до образования густого соуса.
- 5 Рыбу избавить от кожи и костей, филе разобрать на небольшие кусочки.
- 6 Зелень некрупно порубить.
- 7 Сложить в одну миску картофель, рыбу и зелень, полить заправкой, перемешать.



СОВЕТ

Рыбу для салата лучше выбирать морскую – в ней практически нет мелких костей.



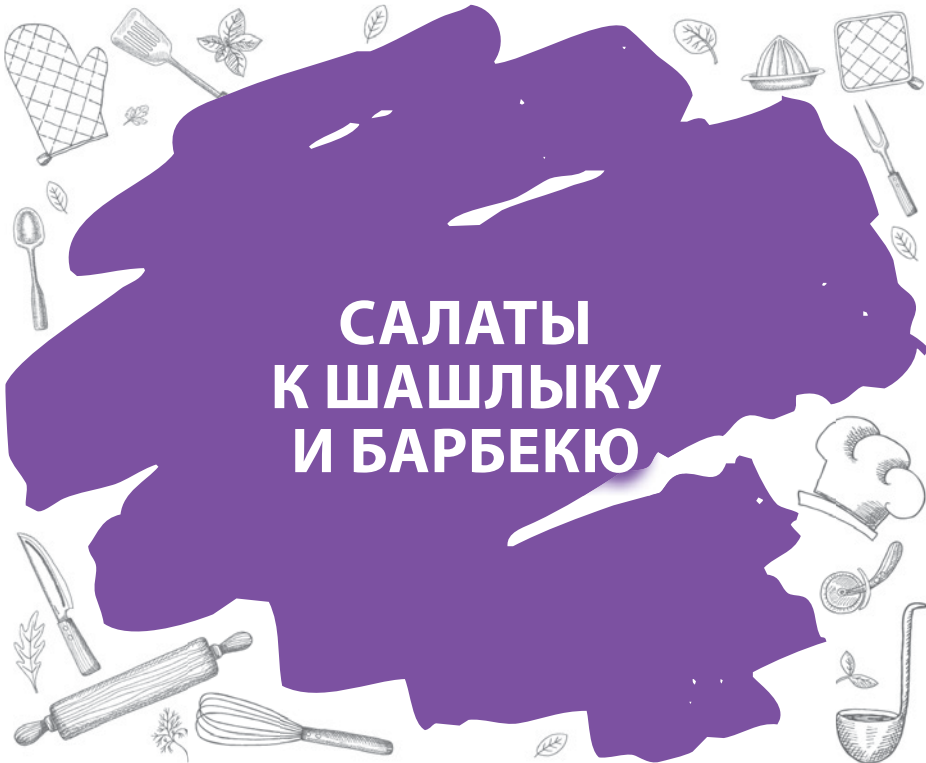
4
порции



187
ккал



1
час



САЛАТЫ К ШАШЛЫКУ И БАРБЕКЮ

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

Лучшее сопровождение к жареному мясу и рыбе – это, конечно, свежие овощи и зелень. Можно просто нарезать их крупными кусками и выложить на большое блюдо. А можно приготовить интересные салаты, оттеняющие вкус жареного на шампурах или барбекю. Рецепты таких салатов вы найдете в этом разделе.



Турецкий салат Гавурда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 помидора
1 красный сладкий перец
1 красная луковица
1 перец чили
горсть кедровых орехов
2 веточки свежей мяты
4-5 веточек петрушки
2-3 веточки фиолетового базилика
2 ст. л. гранатового соуса
нашраб
растительное масло
лимонный сок
молотый черный перец
хлопья острого перца
соль



4
порции



53
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать тонкими перьями, сладкий перец – соломкой, острый перец – тонкими колечками, помидоры – крупными дольками, листики базилика – тонкими полосками, петрушку и мяту мелко нарубить.

2 Лук выложить в салатник, залить гранатовым соусом, оставить на 10-15 минут.

3 Добавить в салатник остальные ингредиенты, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом, перемешать, посыпать орехами.

СОВЕТ

Этот салат называют «салатом в одной ложке», потому, что все ингредиенты нарезают очень мелко, чтобы за один раз можно было зачерпнуть их ложкой. Подают такой салат к кебабу или горячей лепешке.



калорийность указана на 100 г продукта

Салат из помидоров и красного лука

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г спелых помидоров
1 красная луковица
растительное масло
2 ст. л. уксуса
молотый черный перец

соль



4
порции



18
ккал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать кольцами или полукольцами, залить уксусом, оставить на 10-15 минут.

2 Помидоры нарезать крупно.

3 Лук отжать, добавить к помидорам, посолить, поперчить, перемешать, заправить растительным маслом.



Итальянский салат с базиликом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 небольших помидоров
небольшой пучок базилика
120 г маленьких шариков моцареллы
1 лимон
растительное масло
молотый черный перец
крупная морская соль



4
порции



60
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры нарезать произвольно, у базилика ошпарить только листья.

2 Выжать 1 ч. л. лимонного сока.

3 Сложить помидоры в салатник, добавить моцареллу, посыпать базиликом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и растительным маслом, аккуратно перемешать.



Арабский салат Фаттуш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 нетонкий лаваш
3 огурца
3-4 помидора
2 зубчика чеснока
1 лимон
небольшой пучок
зеленого лука
небольшой пучок
петрушки
1 ст. л. сушеной мяты
растительное масло
молотый черный перец
соль



4
порции



64
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лаваш разрезать на 2 части, подсушить на гриле до румяной корочки, дать остыть, наломать руками на небольшие кусочки.
- 2 Чеснок пропустить через пресс, залить 1 ст. л. лимонного сока.
- 3 Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками, зелень мелко нарубить.
- 4 Сделать заправку: в чесночно-лимонную смесь влить 6-7 ст. л. растительного масла, хорошо взбить.
- 5 Соединить помидоры, огурцы, кусочки лаваша и рубленую зелень, посыпать сушеной мятой, посолить, поперчить, заправить полученным соусом.



калорийность указана на 100 г продукта

Овощной салат по-мегрельски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 помидора
4 огурца
пучок редиса
1 красная сладкая
луковица
пучок кинзы
пучок базилика
3-4 веточки укропа
3-4 веточки петрушки
1,5 ч. л. аджики
2 ч. л. винного уксуса
100 мл растительного
масла
соль



4
порции



89
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы очистить от кожицы, нарезать некрупными ломтиками.

2 Помидоры нарезать некрупными ломтиками, редис – тонкими кружками, лук – полукольцами, зелень некрупно порубить.

3 Соединить все овощи и зелень, посолить, перемешать.

4 Отдельно в миске соединить винный уксус, аджику и масло, хорошо перемешать, заправить салат.



Грузинская закуска из помидоров

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 спелых помидора
пучок кинзы
0,5 пучка петрушки
1-2 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного
масла
3 ст. л. уксуса
2 ст. л. жидкого меда
соль



4
порции



23
ккал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

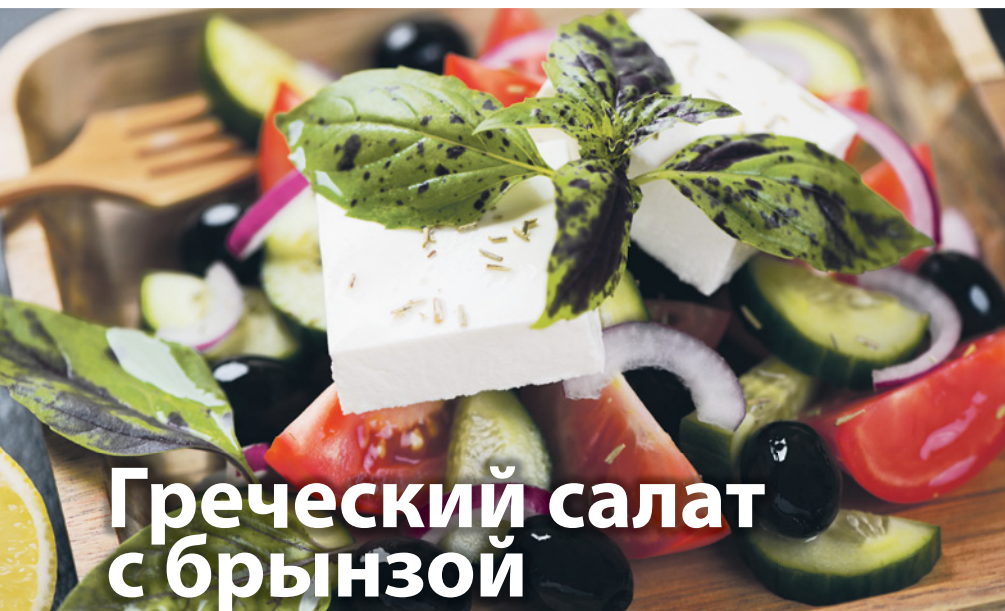
1 Чеснок очистить, мелко нарубить, залить маслом.

2 Помидоры помыть, нарезать крупными кусками, зелень мелко порубить.

3 Сделать маринад: смешать до однородности масло с чесноком, уксус и мед.

4 Помидоры посыпать зеленью, залить маринадом, убрать в холодильник на 1,5 часа.





Греческий салат с брынзой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г брынзы
1 огурец
2 помидора
1 небольшая красная луковица
1 салат Айсберг (или любой листовой)
2 ст. л. черных оливок б/к
1 ст. л. каперсов
2 ст. л. красного винного уксуса
5 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. сушеного орегано
молотый черный перец
соль



4
порции



88
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить маринад: уксус взбить с оливковым маслом.
- 2 Лук нарезать тонкими полукольцами, залить маринадом, оставить на 10-15 минут.
- 3 Помидоры нарезать кубиками, посыпать сахаром, оставить на 10-15 минут.
- 4 Огурцы и брынзу нарезать небольшими кубиками, салат порвать руками.
- 5 На салатные тарелки выложить салатные листья, сверху разложить помидоры, огурцы, лук, брынзу.
- 6 Посолить, поперчить, посыпать орегано, сбрызнуть маринадом.



калорийность указана на 100 г продукта

Влашки салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 помидора
2 огурца
1 сладкий перец
1 красная луковица
120 г брынзы
пучок зелени (петрушка, кинза)
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



73 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Помидоры, огурцы и перец нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими перьями, зелень некрупно нарубить, брынзу натереть на крупной терке.

2 Соединить все овощи в одной емкости, посолить, поперчить, заправить маслом, перемешать.

3 Разложить салат по салатницам или салатным тарелкам, посыпать тертой брынзой.



Салат Панцанелла

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 помидора
1 красная луковица
4 куска черствого белого хлеба
пучок базилика
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. красного винного уксуса
молотый черный перец
соль



6 порций



102 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хлеб нарезать крупными кусками, сложить в миску.

2 Уксус развести водой в соотношении 1:1, залить хлеб и дать впитаться (20-30 минут).

3 Помидоры нарезать средними ломтиками, лук – тонкими полукольцами.

4 Снять с базилика листья, нарезать их крупно.

5 Хлеб отжать и переложить в салатницу.

6 Добавить к хлебу помидоры и лук, посолить, перемешать.

7 Заправить салат растительным маслом, поперчить, посыпать базиликом.





СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ

Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте
маркетплейса
наберите
в поисковой строке
полное наименование:
Сканворды КАРДОС

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



НАПИТКИ

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

Летнее застолье не может обойтись без прохладительных напитков. И лучше приготовить их собственными руками. Ведь домашний лимонад или квас гораздо вкуснее магазинного и уж точно полезнее. Несколько самых простых рецептов освежающих напитков вы найдете в этом разделе.



Малиновый лимонад

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из лимонов выжать сок.
- 2 Малину переложить в блендер, добавить 1 стакан чистой воды, взбить до однородности.
- 3 Переложить получившееся пюре в кувшин, долить еще 2 стакана воды, добавить лимонный сок, перемешать.
- 4 Отдельно нагреть еще 1 стакан воды, размешать в нем сахар до полного растворения, остудить.
- 5 Влить сахарный сироп в кувшин с малиновым напитком, перемешать, убрать в холодильник.
- 6 При подаче в каждый стакан добавить лед.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана малины
200 г сахара
2 лимона
лед



6
порции



83
кКал



20
минут



Оранжад

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты тщательно вымыть.
- 2 Снять с фруктов цедру острым ножом, не задевая белую мякоть.
- 3 В кастрюлю налить 2,5 л холодной воды, положить цедру и сахар, поставить на небольшой огонь, варить, помешивая, до полного растворения сахара, накрыть кастрюлю крышкой, дать полностью остыть.
- 4 Фрукты разрезать пополам, выжать сок.
- 5 Остывший отвар процедить, соединить с соком, охладить (убрать в холодильник).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг апельсинов
1 лимон
500 г сахара



12
порций



19
кКал



1
час

калорийность указана на 100 г продукта

Освежающий напиток из базилика и тархуна

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большой пучок базилика
2-3 веточки тархуна
1 лимон
100 г сахара



4
порций



13
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Оборвать листья базилика и тархуна, нарезать крупно.
- 2 Лимон нарезать тонкими кружками.
- 3 Довести до кипения 1,5 л воды, растворить в ней сахар.
- 4 Добавить в воду базилик, тархун и лимон, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой, дать полностью остыть.
- 5 Остывший напиток процедить и убрать в холодильник.



Узвар из груш и клюквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 груш
200 г клюквы
2 ст. л. меда
сахар
пряности (корица,
гвоздика, ваниль, мята)
1,5-2 л воды



6
порций



63
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Груши очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками.
- 2 Клюквы вымыть, заложить в кастрюлю, довести до кипения.
- 3 Добавить пряности и кусочки груш в кастрюлю, убавить огонь и варить еще 5-8 минут, снять с огня.
- 4 Охлажденный узвар процедить, растворить в нем мед, по желанию сахар. Настаивать 2 часа.



Квас хлебный на дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г ржаного хлеба
1,5 ч. л. сухих дрожжей
300 г + 2 ч. л. сахара
горсть изюма



12
порций



28
ккал



72
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хлеб нарезать небольшими кубиками, разложить на противне и высушить в духовке до золотисто-коричневого цвета.
- 2** 5 л воды вскипятить и охладить до комнатной температуры.
- 3** В банку, где будет происходить брожение, насыпать сухари, залить их водой, накрыть горлышко банки марлей, поставить на двое суток в темное место.
- 4** Полученное сусло отфильтровать через марлю, при этом сухари хорошо отжать.
- 5** Дрожжи развести в 100 мл теплой (35-40 градусов) воды, добавить 2 ч. л. сахара, оставить на 15-20 минут.
- 6** Перелить отфильтрованное сусло в банку, влить жидкость с дрожжами, добавить 250 г сахара, перемешать.
- 7** Банку накрыть неплотно крышкой и оставить на 16 часов в темном месте при комнатной температуре.
- 8** Квас перелить в бутылки, добавить в каждую оставшийся сахар и изюм, плотно закрыть бутылки крышками и оставить на 4-5 часов при комнатной температуре.
- 9** Готовый квас перед употреблением поставить в холодильник на 3-4 часа; срок хранения такого кваса в холодильнике – трое суток.

калорийность указана на 100 г продукта

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{св}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Заготовки со всего света

№2
2024



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✓ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✓ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✓ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✓ Советы по приготовлению
- ✓ Секреты национальных приправ
- ✓ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ:



WILDBERRIES
wildberries.ru¹

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

¹ 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НЕ ПРОПУСТИТЕ ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!

С 10 по 20 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2024 года. Успеите подписаться в этот период на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

СКИДКА

8%

* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2024 г.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2024 года

Срок подписки	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 10 по 20 июня
на 2 месяца (за 1 номер)	48,19 руб. **	44,15 руб. **
4 месяца (за 2 номера)	96,38 руб. **	88,30 руб. **
6 месяцев (за 3 номера)	144,57 руб. **	132,45 руб. **

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2024 года***

№4/2024	Заготовки на любой вкус
№5/2024	Выпечка на любой вкус
№6/2024	Праздничное ассорти

Подписной индекс

12+

П5927

в каталоге

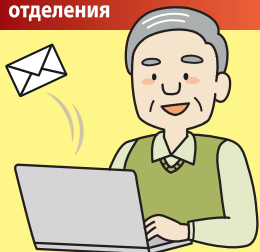
«Почта России»

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы).

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения



Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «Домашний повар»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)