

женские
секреты

ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

ПРИГОТОВЬ

№5 2010

ШАШЛЫКИ



СПЕЦПРОЕКТ
РЕЦЕПТЫ ОТ



KIKKOMAN

СТР. 15-19



10005>

4 607156 220076

Рекомендованная розничная цена 16 руб.

ПОЛУЧИ 500 РУБЛЕЙ ЗА РЕЦЕПТ!

Уважаемые читатели!

Вы можете стать авторами журнала «Женские секреты. Приготовь» и получить денежные призы за свои рецепты, опубликованные в нашем журнале.

ДЛЯ ЭТОГО ВАМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

1

Приготовьте ваше фирменное блюдо.

2

Сфотографируйтесь с ним, пришлите это фото, а также фотографию самого блюда и описание рецепта его приготовления.

3

Отправьте информацию о себе: паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения.



ФОТО: ДМИТРИЙ ТЕРНОВОЙ



Рецепт и фотографии
присылайте
по адресу:

127282, Москва,
Чермянский проезд, 7, стр. 1,
для журнала
«Женские секреты. Приготовь»,
или по e-mail:
prigotov@createmedi.ru



УЖИН ДАЧНИКОВ

Текст: Лариса ПЛОТНИКОВА

Вечер на даче. Чистый воздух, легкий дымок, аппетитные запахи, от которых начинает кружиться голова... Для ужина в теплой душевной компании что может быть лучше шашлыка?

Жарение на открытом огне всегда было важной церемонией с особыми тонкостями. И у каждого они свои. Но существуют общие правила, проверенные временем, без соблюдения которых хороший шашлык вряд ли получится.

■ **ШАМПУРЫ С МЯСОМ ВЫКЛАДЫВАЮТ**, когда угли покраснеют, а пламени уже нет. Именно на углях, а не на открытом огне готовится настоящий шашлык.

■ **В ПЕРВЫЕ ПЯТЬ МИНУТ В МАКСИМАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ К УГЛЯМ** от сильного жара стягиваются поры мяса, и в нем сохраняется сок. В это время переворачивать шампуры надо почти непрерывно. Позже, когда переместите шампуры повыше или угли немного остынут, переворачивать можно реже.

■ **МАРИНОВАТЬ ПРОДУКТЫ НЕОБХОДИМО В ЭМАЛИРОВАННОЙ, ГЛИНЯНОЙ ИЛИ СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ**. Нельзя замачивать мясо в алюминиевой кастрюле: окиси этого металла, вступая во взаимодействие с продуктами, портят вкус.

■ **РЕШЕТКУ ИЛИ ШАМПУРЫ** лучше смазать растительным маслом и предварительно нагреть.

■ **МЯСО ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ** время от времени нужно поливать жиром, смесью воды с лимоном или воды с маринадом в пропорции 50х50.

■ **ГОТОВАЯ БАРБЕКЮ, МЯСО СЛЕДУЕТ ПЕРЕВОРАЧИВАТЬ** с помощью двух ложек, специальных щипцов или лопатки, а не вилкой, чтобы из него не вытекал сок.

■ **НЕ НАДО ДЕЛАТЬ СЛИШКОМ КРУПНЫЕ КУСКИ**. Кусок должен быть толщиной примерно 2–2,5 см, иначе он просто не прожарится. Нанизывать мясо на шампур нужно вдоль волокон. Следите, чтобы куски мяса не свисали и не болтались.

■ **ГОТОВНОСТЬ ШАШЛЫКА ПРОВЕРЯЕТСЯ АККУРАТНЫМ НАДРЕЗОМ**. Если сок прозрачный — можно подавать на стол. Если розовый — мясо не готово. Если сока нет — случилось непоправимое: вы пересушили шашлык и можно начинать эксперимент с новой порцией.

■ **НЕЛЬЗЯ ГОТОВИТЬ ШАШЛЫК НА КОСТРЕ** из ели, пихты, сосны, лиственницы, клена, ольхи, ясеня, тополя, осины, рябины, ивы, вяза и акации. При горении этих деревьев выделяются канцерогенные вещества, которые попадают в готовящуюся над костром пищу. Идеальным материалом

считаются сухие фруктовые деревья. Яблоня — хороший материал для углей. Слива обладает хорошей горючестью и дает стойкие угли — ароматнее яблони, но не настолько, чтобы конкурировать с вишней. Достаточно подбросить к любым дровам пару вишневых поленьев, и мясо пропитается аппетитным ароматом!

■ **ШАШЛЫК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ**. Если уж вы взяли его готовить, наблюдайте за вертелом или решеткой, ни на что не отвлекаясь. Придется потерпеть и едкий дым, и жар от костра: испортить шашлык очень легко — достаточно отвернуться на минутку. Как писал в одной из своих кулинарных книг Андрей Макаревич: «Только сами, только своими руками! Тогда — праздник». А уж ему-то можно верить! ●



12
ПОРЦИЙГОТОВО
ЗА1,5
ЧАСА

Куриная грудка
в ветчине

Итальянская
приправа – 50 г
Сок лимона – 50 мл
Вустерский соус –
2 ст. ложки
Филе куриной
грудки – 1 кг
Ветчина –
12 ломтиков
Бasilik –
24 листика

КУРИНАЯ ГРУДКА В ВЕТЧИНЕ

1 Смешайте итальянскую приправу, лимонный сок и вустерский соус. Натрите этой смесью куриное филе и поставьте его на час в холодильник.

2 Удалите с курицы лишний маринад. На каждый ломтик ветчины положите два листика базилика, а на

него – кусочек филе. Заверните заготовки в рулетики, края заколите зубочисткой.

3 Поджарьте рулетики на гриле по 5 минут с каждой стороны.

4 Подавайте на стол с ломтиками картофеля, запеченными на гриле. ●

ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

1 Налейте в глубокую кастрюлю воду, насыпьте сахар и тщательно перемешайте. Добавьте ломтики лимона.

2 Прокипятите лимонад, снимите с огня, охладите

до комнатной температуры и добавьте лимонный сок.

3 Удалите кусочки лимона, перелейте смесь в кувшин, добавьте газированную воду. •

Домашний лимонад

Сахар – 3 стакана

Вода – 2 стакана

Ломтики лимона – 1 стакан

Сок лимона –

3 стакана

*Охлажденная
газированная
вода – 1 литр*



10
ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА

20
МИН



12
ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА
25
МИН

Французский
хлеб с томатной
начинкой

Французский
багет – 1 шт.
Оливковое масло –
100 мл
Бальзамический
уксус – 1 ст. ложка
Помидоры – 3 шт.
Репчатый лук –
1 шт.
Моцарелла – 100 г
Зеленый базилик –
веточка
Соль, перец

ФРАНЦУЗСКИЙ ХЛЕБ С ТОМАТНОЙ НАЧИНКОЙ

1 Разрежьте багет на ломтики. Уложите на алюминиевый поддон для запекания. Сбрызните оливковым маслом.

2 Поставьте поддон на угли и обжарьте хлеб с двух сторон до золотистой корочки.

3 Смешайте бальзамический уксус и оставшееся

оливковое масло. Добавьте мелко нарезанные помидоры. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

4 Уложите на гренки нарезанный тонкими кольцами лук, а на него – помидоры. Посыпьте мелко порезанным сыром, украсьте листочками базилика. Подавайте бутерброды теплыми. ●

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК С МЯТОЙ

1 В большую кастрюлю влейте 0,5 л воды, добавьте мяту и сахар, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите еще 10–15 минут.

2 Выложите в кастрюлю малину, добавьте лимонный сок и оставшуюся воду.

Поставьте смесь в холодильник на ночь.

3 Пропустите напиток через сито. Протрите малину. Косточки и остатки мяты удалите. Выложите малину обратно в напиток. Подавайте напиток со льдом. •

Малиновый напиток с мятой

Вода – 2 л

*Мелко нарезанная
свежая мята –
1 стакан*

Сахар – 100 г

Малина – 300 г

*Лимонный сок –
400 мл*

Лед





Помидоры с сыром

Помидоры – 4 шт.

Сыр фета – 300 г

Чеснок – 2 зубчика

Соль – ½ ч. ложки

Оливковое масло –
2 ст. ложки

Белый перец –

на кончике ножа

**Свежие листочки
тимьяна**

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

1 Помидоры порежьте кружочками, а сыр – полосками толщиной 0,5 см и выложите на фольгу, чередуя сыр с помидорами.

2 Мелко порубите чеснок и растолките его с солью.

3 Перемешайте оливковое масло, чеснок и перец. По-

лейте этой смесью томаты и сыр. Заверните фольгу, оставив сверху небольшое отверстие. Обжарьте в течение 20 минут.

4 Раскройте фольгу, посыпьте измельченным тимьяном и запекайте еще 5 минут. Украсьте блюдо листиками тимьяна. ●

ЛУК НА ГРИЛЕ

1 Разрежьте луковицы поперек на 4 части. Посолите, поперчите.

добавьте лук и оставьте мариноваться на 2 часа.

2 Положите в сухое белое вино измельченный тимьян,

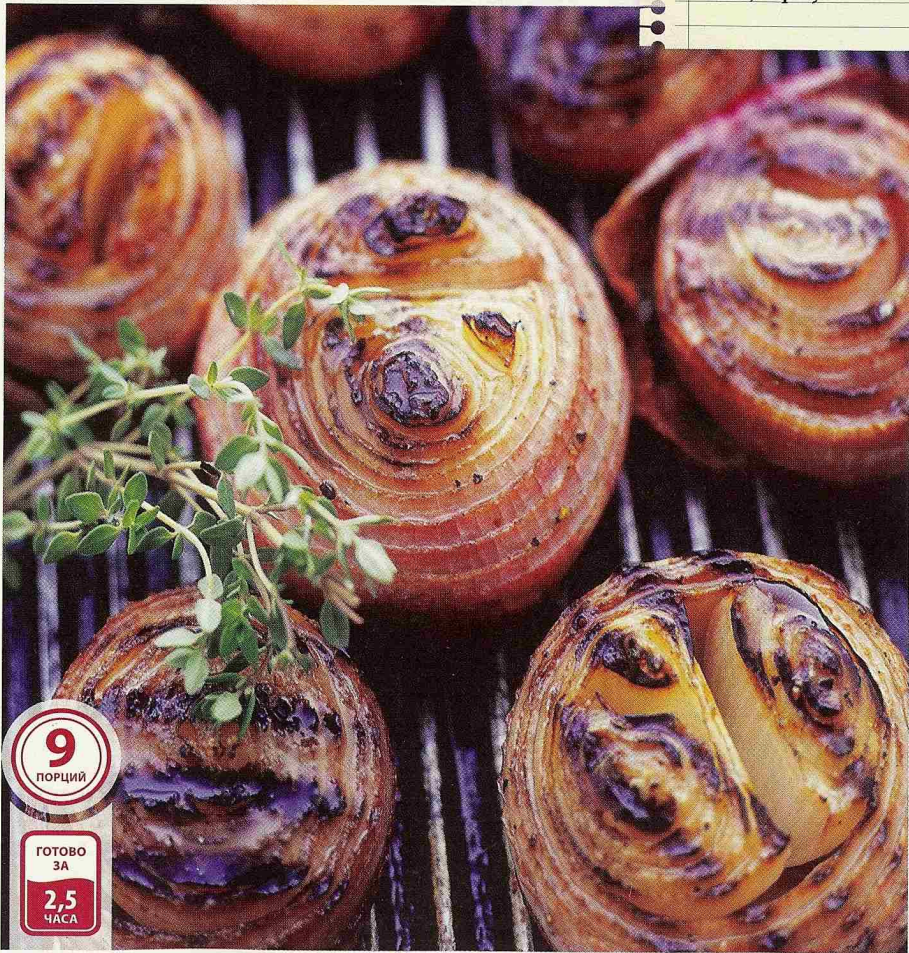
3 Обжарьте на решетке в течение нескольких минут с каждой стороны. ●

Лук на гриле

*Крупный
белый лук – 3 шт.*

*Белое сухое вино –
100 мл*

*Тимьян – 2 веточки
Соль, перец*



9

порций

ГОТОВО
ЗА

2,5
ЧАСА



3
порции

ГОТОВО
ЗА
5
МИН

Креветки с лаймом

*Лайм – 1 шт.
Королевские
креветки – 6 шт.*

КРЕВЕТКИ С ЛАЙМОМ

1 Креветки и дольку нарезанного полукольцами лайма нанижите на шпажку.

2 Обжаривайте на гриле с двух сторон в течение трех минут. ●

АВОКАДО НА ГРИЛЕ

1 Авокадо разрежьте на две части, аккуратно извлеките косточку.

2 Сбрызните соком лимона. Положите на решетку

кожурой вниз и обжарьте, пока кожица не потемнеет.

3 Переверните и обжарьте с другой стороны в течение 1 минуты. ●

Авокадо на гриле

Авокадо – 4 шт.

Лимон – 1 шт.



4

ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

10
МИН



6
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА
45
МИН

Роллы из индейки

*Шницель из грудки
индейки – 3 шт.
Цукини – 1 шт.
Сладкий перец –
1 шт.
Сыр фета – 100 г
Петрушка
Соль, перец
Чеснок – 2 зубчика*

РОЛЛЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

- 1 Овощи и сыр нарежьте маленькими кубиками, мелко порубите зелень. Перемешайте, поперчите, добавьте измельченный чеснок.
- 2 Отбейте шницели между двумя слоями пищевой пленки с обеих сторон. Посолите, поперчите.
- 3 Положите начинку на мясо, заверните в рулет, скрепив в нескольких местах маленькими шпажками.
- 4 Разрежьте рулет на несколько частей, чтобы каждый оказался скреплен шпажкой. Обжарьте на огне до румяной корочки. ●

ШАШЛЫК ИЗ ОВОЩЕЙ

1 Нарежьте лук кольцами, сладкий перец – дольками. С цукини несколькими полосками срежьте кожицу.

2 Кукурузный початок и цукини разрежьте на не-

сколько частей шириной около 2 см.

3 Нанижите овощи на деревянные шпажки и обжарьте на огне в течение нескольких минут. ●

Шашлык из овощей

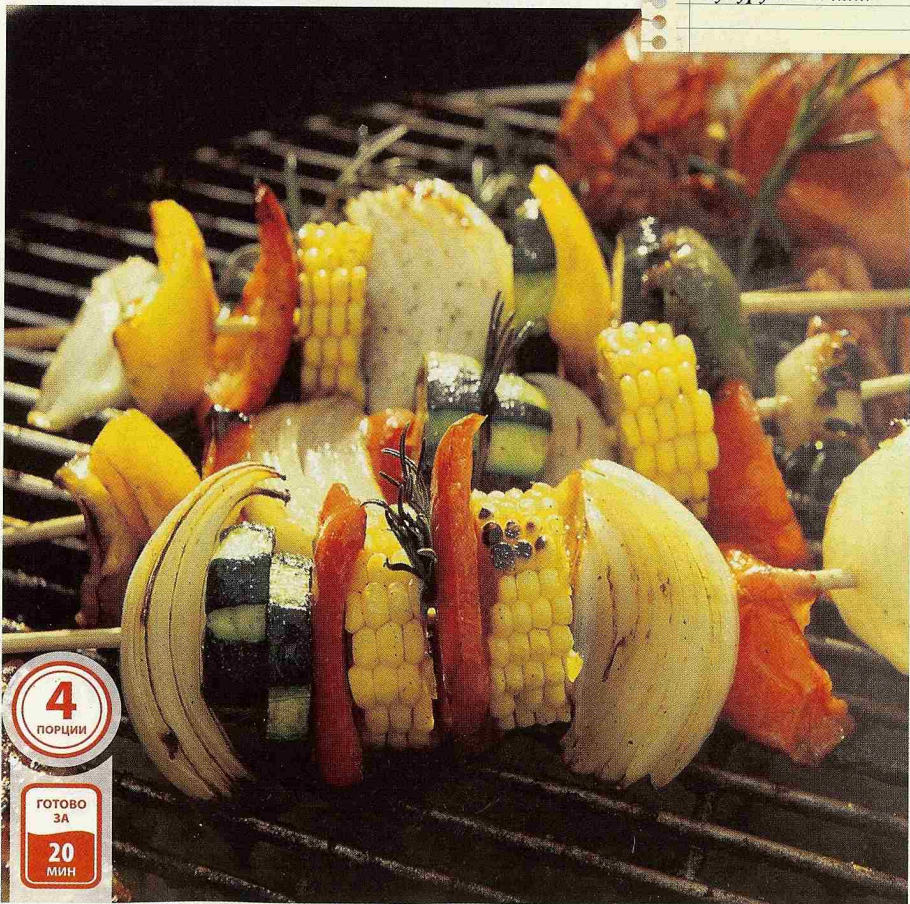
Лук репчатый – 1 шт.

Цукини – 1 шт.

Перец сладкий красный – 1 шт.

Перец сладкий желтый – 1 шт.

Кукуруза – 1 шт.



Стейк с чесноком

Говяжий стейк –
4 шт.Чеснок –
10 зубчиковОливковое масло –
2 ст. ложкиЛимонный сок –
1 ст. ложка

Соль, перец

Рекомендуем:

лимонный сок

Citrano Lemon Fresh

4

ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА30
МИН

СТЕЙК С ЧЕСНОКОМ

1 Соедините в миске, черный молотый перец и мелко нарезанный чеснок. Добавьте оливковое масло, лимонный сок, тщательно перемешайте.

2 Обжарьте стейк по 6–8 минут с каждой стороны.

3 За 2 минуты до снятия с огня смажьте стейк чесночной смесью. ●

СПОНСОР
РЕЦЕПТА

ЛИМОННЫЙ
СОК
Citrano
Lemon Fresh

ГОВЯЖИЙ СТЕЙК В МАРИНАДЕ ИЗ КОФЕ



СПОНСОР
РЕЦЕПТА

соевый соус
Kikkoman

1 Обжарьте семена кунжута, мелко нарезанный лук и давленный чеснок на сливочном масле.

2 Соедините соевый и вустерский соусы, кофе, уксус и смесь чеснока, лука и кунжута. Положите стейки

в глубокую посуду, залейте маринадом и поставьте в холодильник на 8 часов.

3 Обжарьте стейки 6–10 минут с каждой стороны. Остатки маринада можно использовать в качестве соуса к мясу. ●

Говяжий стейк в маринаде из кофе

Говяжий стейк –
4 шт.
Кунжут –
2 ст. ложки
Сливочное масло –
6 ст. ложек
Репчатый лук –
1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Крепкий
сваренный кофе –
1 стакан
Соевый соус –
1 стакан
Уксус – 2 ст. ложки
Вустерский соус –
2 ст. ложки

Рекомендуем:
соевый соус
Kikkoman



4
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

8,5
ЧАСОВ



Свинные отбивные гордон блю

Свинные -
отбивные – 4 шт.
Сыр моцарелла –
100 г
Ветчина – 200 г
Приправа из
сушеных овощей

Для маринада
Кетчуп – 50 мл
Уксус – 30 мл
Коричневый
сахар – 2 ст. ложки
Соевый соус –
1 ст. ложка
Лимонный сок –
1 ст. ложка
Чеснок – 3 зубчика
Горчица –
1 ч. ложка

Рекомендуем:
соевый соус
Kikkoman



СПОНСОР РЕЦЕПТА

соевый соус
Kikkoman

СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ ГОРДОН БЛЮ

1 Отбейте мясо, чтобы получились пласты толщиной 7–8 мм.

2 Смешайте кетчуп, уксус, коричневый сахар, соевый соус, лимонный сок, горчицу и давленный чеснок. Добавьте 50 мл воды. Обильно натрите отбивные полученным маринадом, заверните в пищевую пленку и поставьте на час в холодное место.

3 Мелко нарежьте сыр и ветчину, добавьте приправу, перемешайте. Выложите массу на отбивные, соедините края и крепко обмотайте ниткой.

4 Обжарьте отбивные на гриле приблизительно 20 минут, периодически переворачивая.

5 Перед подачей на стол удалите нитки. •

4
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

1,5
ЧАСА

ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

1 Порежьте овощи вдоль тонкими полосками.

2 Баклажаны посыпьте солью и оставьте минут на 10. Смойте соль и обсушите полотенцем.

3 Положите овощи на 30 мин. в соус для жарки, затем обжарьте на решетке по 2 мин. с каждой стороны.

4 Перед подачей на стол сбрызните маслом. ●



СПОНСОР
РЕЦЕПТА

соевый соус
для жарки
**Kikkoman
Sukiyaki**

Овощи на гриле

Баклажан – 1 шт.

Цукини – 1 шт.

*Сладкий перец –
1 шт.*

*Оливковое масло –
50 мл*

*Соус для жарки
Соль*

Рекомендуем:

*соевый соус
для жарки
Kikkoman Sukiyaki*



2
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

50
МИН



Свинные ребрышки в сливовом соусе

**Свинные
ребрышки** – 3 кг

Для маринада:

Соевый соус –
150 мл

**Сливовый
или абрикосовый
джем** – 150 г

Мед – 150 г

Чеснок – 3 зубчика

Рекомендуем:

сладкий соевый соус
Kikkoman

6
ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА
1,5
ЧАСА

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В СЛИВОВОМ СОУСЕ



**СПОНСОР
РЕЦЕПТА**

сладкий
соевый соус
Kikkoman

1 Нарезьте свинные ребрышки на порционные кусочки. Обжарьте их несколько минут со стороны кости на сильном огне.

2 Приготовьте маринад: смешайте соевый соус,

джем, мед и мелко нарубленный чеснок.

3 Залейте ребрышки маринадом на 1 час, затем обжарьте на гриле (приблизительно по 10 минут с каждой стороны). ●

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ



СПОНСОР
РЕЦЕПТА

соус-
маринад
Teriyaki
Kikkoman

1 Для маринада соедините сок, давленный чеснок и соус-маринад терияки. Положите куриные крылышки в маринад и поставьте их в холодильник на 30 минут.

2 Освободите крылышки от лишнего маринада. Уложите их на алюминиевый поддон для запекания. Обжаривайте до появления хрустящей корочки, время от времени переворачивая. ●

Куриные крылышки в апельсиновой глазури

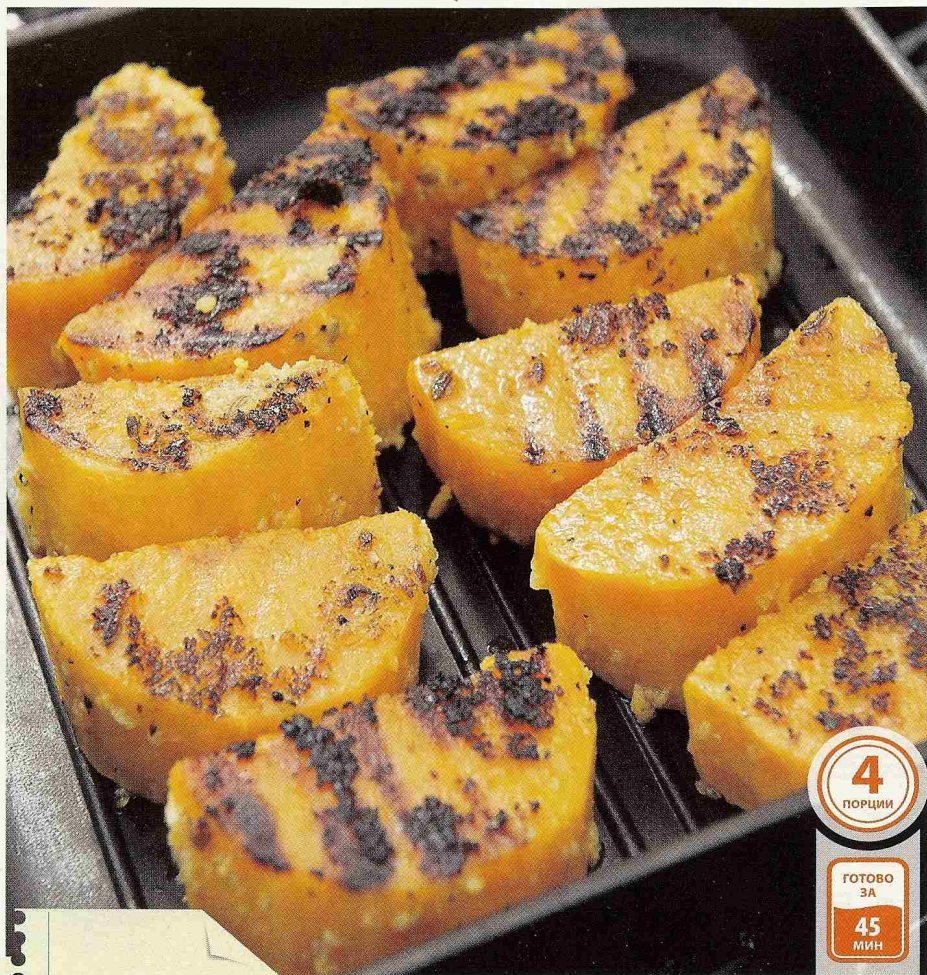
*Куриные
крылышки – 2 кг*
*Соус-маринад
терияки –
100 мл*
*Апельсиновый сок –
200 мл*
Чеснок – 4 зубчика

*Рекомендуем:
соус-маринад
Teriyaki Kikkoman*



4
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА
1
ЧАС



4
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

45
МИН

Тыква

Тыква – 500 г

Лимон – ½ шт.

Оливковое масло –
2 ст. ложки

Чеснок – 2 зубчика

Соль, перец

ТЫКВА

1 Чеснок истолките с солью и перцем, добавьте масло и сок лимона.

2 Тыкву очистите и порежьте крупными кусками.

3 Натрите тыкву чесноком с маслом.

3 Выложите в форму и обжарьте на огне с двух сторон. ●

САРДИНЫ НА ГРИЛЕ

1 На рыбе сделайте по два надреза с каждой стороны.

2 Положите в них орегано и измельченную петрушку. Натрите рыбу солью и оставьте на 30 минут.

3 Жарьте на решетке по две минуты с каждой стороны до образования хрустящей корочки. Подавайте, сбрызнув лимонным соком. ●

Сардины на гриле

Сардины – 1 кг

Орегано –

1 ст. ложка

Петрушка –

1 ст. ложка

Лимон – 1 шт.

Крупная морская

соль – 6 ч. ложек



4

порции

ГОТОВО
ЗА

45
МИН



6
ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА
45
МИН

Салат из картофеля
на гриле

Картофель – 1 кг
Оливковое масло –
7 ст. ложек
Уксус – 2 ст. ложки
Горчица –
2 ч. ложки
Сельдерей, укроп,
петрушка
Соль, перец

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ НА ГРИЛЕ

1 Целый картофель отварите в подсоленной воде до неполной готовности. Слейте воду, разрежьте картофель на половинки.

2 Смажьте оливковым маслом, положите на гриль срезом вниз и запекайте около 4 мин. до золотистого цвета.

3 Переверните и продолжайте запекать на другой стороне еще 4 минуты.

4 Смешайте уксус, горчицу, оставшееся оливковое масло, добавьте измельченные сельдерей, петрушку и укроп.

5 Снимите картофель с гриля и перемешайте с остальными ингредиентами. Посолите, поперчите. Выложите на салфетку и дайте постоять при комнатной температуре 15 минут. ●

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ ГРИЛЬ

1 Смешайте все ингредиенты для заправки-гриль. Морковь нарежьте вдоль тонкими длинными ломтиками.

2 Сложите овощи в миску, посыпьте солью, перемешайте. Сбрызните заправкой.

Жарьте на гриле 5–7 минут, переворачивая.

3 Обжаренные ломтики моркови аккуратно сверните в рулетики. Выложите все овощи в большую глубокую тарелку. Украсьте веточками петрушки. ●

Разноцветные овощи гриль

Перец болгарский

красный, желтый –

по половинке

Цукини –

2 кружка

Баклажан –

2–3 кружка

Морковь – 1 шт.

Морская соль

Петрушка –

2–3 веточки

Для заправки-гриль:

Масло оливковое –

1,5 ст. ложки

Розмарин –

щепотка

Давленный

чеснок –

1–2 зубчика



1

ПОРЦИЯ

ГОТОВО
ЗА

25
МИН

Рибай-стейк с перечным соусом

Рибай-стейк
(толстый край
мраморного мяса) –
300 г
Соль, перец
Масло сливочное –
1 ст. л.

Для заправки-гриль:
Масло
оливковое –
1,5 ст. ложки
Розмарин
Чеснок –
1–2 зубчика

Для перечного соуса:
Сливки
30% жирности –
1/3 стакана
Перец черный и
красный молотый –
по щепотке
Лук репчатый –
1/4 луковицы
Масло
оливковое –
1,5 ст. ложки
Соль

Для украшения:
Веточка петрушки

РИБАЙ-СТЕЙК С ПЕРЕЧНЫМ СОУСОМ

1 Для заправки-гриль соедините оливковое масло, щепотку розмарина и давленый чеснок. Стейк посыпьте солью, перцем и смажьте заправкой с двух сторон. Обжарьте на гриле до готовности.

2 Выложите мясо на тарелку и смажьте растопленным

сливочным маслом. Украсьте веточкой петрушки.

3 Для приготовления соуса обжарьте в оливковом масле мелко порезанный лук, добавьте сливки, черный и красный перец, посолите и слегка выпарите. Готовый соус подайте к мясу. ●



СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

1 Очистите картофель, нарежьте крупными дольками.

2 Для соуса смешайте оливковое масло, измельченный лайм, мед, тертый

имбирь, перчик чили и давленный чеснок.

3 Обжарьте ломтики картофеля на решетке с трех сторон. Подавайте с соусом. ●

Сладкий картофель

**Сладкий
картофель** – 4 шт.

Оливковое масло –
20 мл

Лайм – 2 шт.

Мед – 2 ч. ложки

Тертый имбирь –
2 ч. ложки

Чеснок – 2 зубчика

Перчик чили – ½ шт.

Соль, перец



Стейк из семги

*Стейк из семги –
1 шт.*

*Масло
растительное –*

1 ст. ложка

*Соль, перец белый
молотый по вкусу*

Для соуса:

*Лук репчатый –
¼ шт.*

Каперсы –

1 ст. ложка

*Вино белое сухое –
50 мл*

*Масло
растительное –*

1 ст. ложка

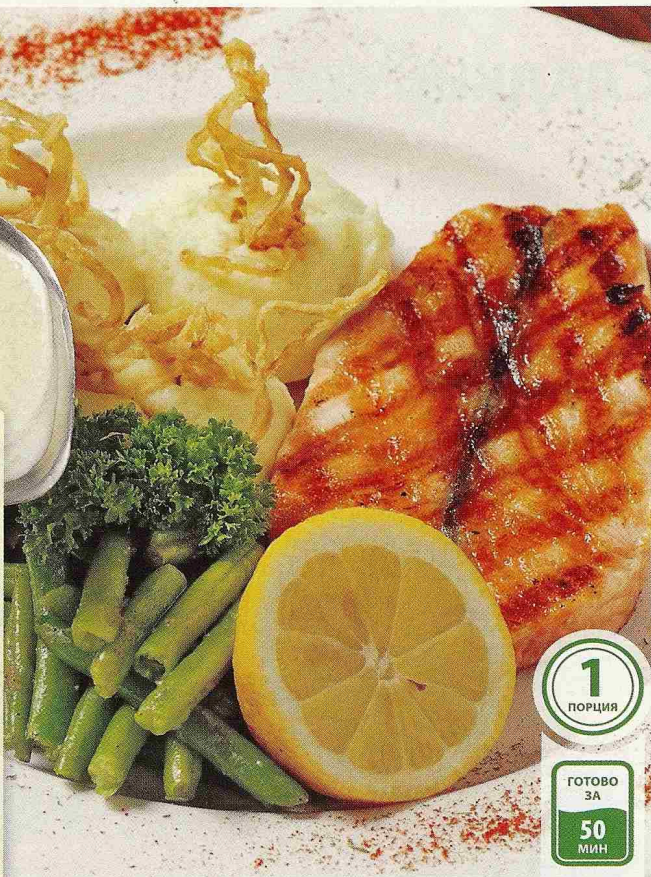
*Сок лимона –
2 ч. ложки*

Сливки 30%

*жирности –
2 ст. ложки*

Для украшения:

*долька лимона,
1–2 веточки
петрушки, сухой
укроп и паприка*



СТЕЙК ИЗ СЕМГИ

1 Стейк посолите, поперчите и обжарьте на гриле с двух сторон.

влейте сок лимона и сливки, доведите соус до готовности. Остудите.

2 Для приготовления соуса обжарьте в растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте мелкорубленые каперсы, вино. Слегка выпарите жидкость. Затем

3 Стейк положите на большую тарелку, посыпанную сухим укропом и паприкой. Украсьте блюдо лимоном и петрушкой. Соус подайте отдельно. ●

СЭНДВИЧ С КОЗЫМ СЫРОМ

1 Порежьте лук, цукини и баклажан кольцами, а сладкий перец разрежьте вдоль на 2 части. Слегка обжарьте овощи на гриле. Остудите.

2 Разрежьте чиабатту вдоль и обжарьте до золотистого цвета, положив срезом на гриль. Остудите.

3 Смажьте обжаренную сторону хлеба слоем козьего сыра, на него положите лук, затем – дольки цукини и баклажана, помидоры и нарезанный полосками перец, затем снова слой лука. Накройте овощи другим кусочком чиабатты, смазанной сыром. ●

Сэндвич с козьим сыром

Чиабатта – 2 шт.

Цукини – 1 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Баклажан – 1 шт.

Козий сыр – 200 г

Сладкий перец – 1 шт.



2

ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

30
МИН



Колбаски с тушеной
капустой

Купаты тонкие
или колбаски –
1 шт.

Для тушеной
капусты:

Капуста свежая –
½ кочана

Бекон – 50 г

Мед – 1 ст. ложка

Лук репчатый –
1–2 шт.

Масло
растительное –
3–4 ст. ложки

Пиво темное

бочковое – 1 л

Соль, перец, тмин,
лавровый лист

КОЛБАСКИ С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 Капусту и бекон нашинкуйте тонкой соломкой и по отдельности обжарьте в растительном масле. Лук нарежьте мелкими кубиками, пассеруйте.

2 Капусту равномерно распределите по дну кастрюли, добавьте бекон, лук, влей-

те растопленный мед, пиво, посолите, поперчите, положите тмин и лавровый лист. Все хорошо перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и томите капусту в духовке 2 часа при 160°.

3 Купаты обжарьте на гриле в течение 10–12 минут. ●

МИНИ-ШАШЛЫК

1 Тщательно промойте молодой картофель. Сделайте в каждом клубне надрез в виде кармана, слегка посолите.

2 Разрежьте сосиски вдоль пополам. Вложите каждую половинку в картофельный

кармашек, смажьте клубни оливковым маслом и заверните в фольгу.

3 Запекайте на углях около 15 минут. Снимите фольгу, проткните картофелины шпажками и подавайте к столу с соусом. ●

Мини-шашлык

Молодой

картофель – 6 шт.

*Баварские сосиски
для барбекю –*

3 шт.

*Оливковое масло –
2 ст. ложки*

Соль

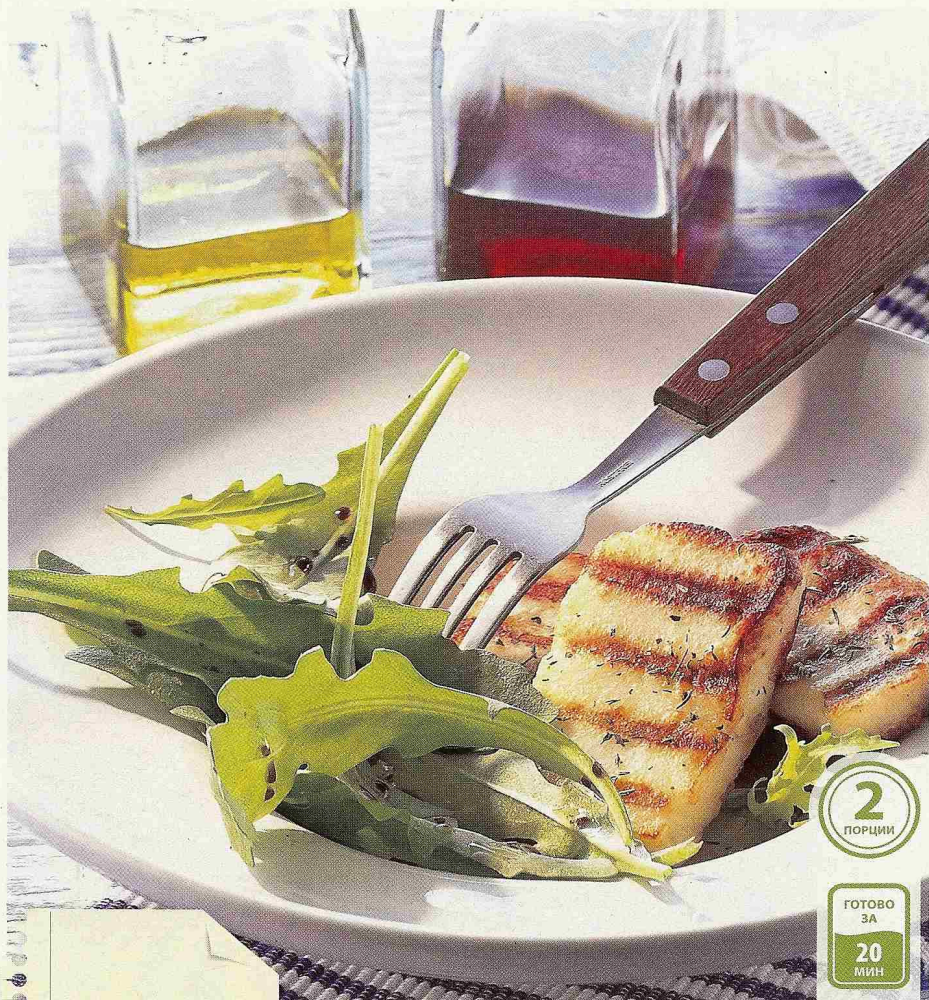


6

ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА

25
МИН



Халлуми на гриле

Сыр халлуми –
200 г

Лимон – 1 шт.

Листовой салат –
пучок

Перец

2
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

20
МИН

ХАЛЛУМИ НА ГРИЛЕ

1 Сыр произвольно порежьте кусочками и обжаривайте на гриле, пока он не начнет подрумяниваться и слегка плавиться.

2 Обжаренный халлуми немного поперчите. Сбрызните соком лимона и подавайте с листьями свежего салата. ●

СПАРЖА В СОУСЕ

1 Слегка подрежьте твердые основания стеблей спаржи. Сбрызните оливковым маслом и обжарьте на гриле в течение нескольких минут, периодически переворачивая.

2 Приготовьте соус. Для этого лимонную цедру и сок

смешайте со сметаной, горчицей, сахаром и давленным чесноком. Заправьте солью и перцем.

3 Подавайте спаржу к столу с подогретым соусом, посыпав блюдо подрумяненными пшеничными сухариками. ●

Спаржа в соусе

Спаржа – 1 кг

Сахар – ½ ч. ложки

Чеснок – 1 зубчик

Лимон – 1 шт.

Сметана высокой

жирности – 200 г

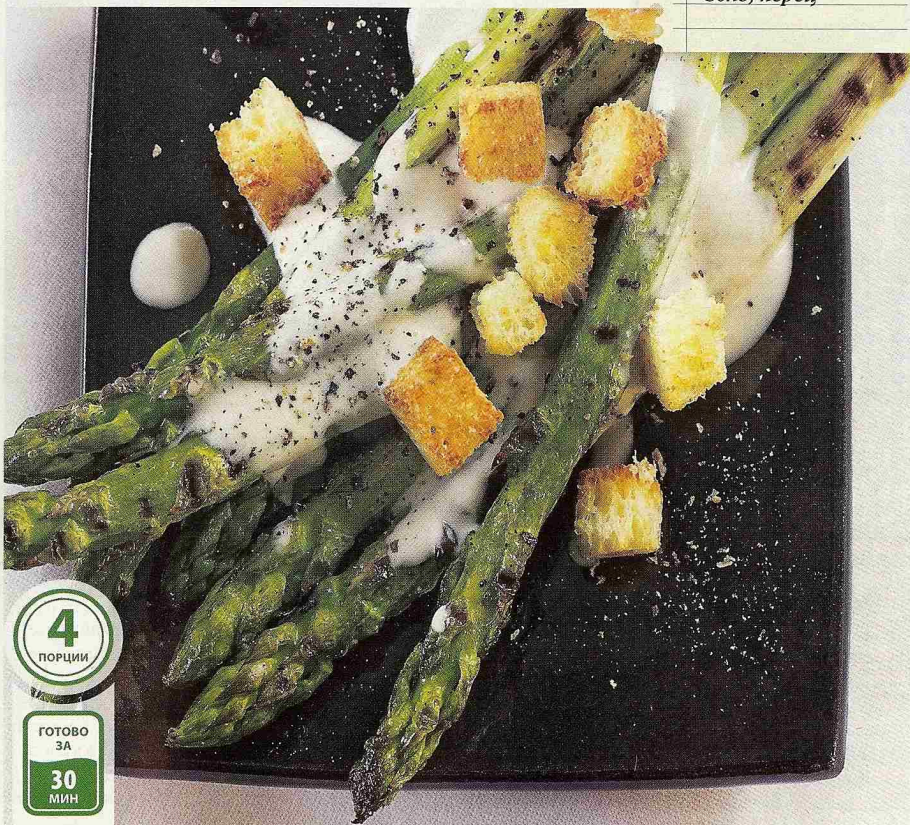
Оливковое масло –

50 мл

Горчица –

2 ст. ложки

Соль, перец



4
порции

ГОТОВО
ЗА
30
МИН



Тигровые креветки в чесночном соусе

Креветки
тигровые – 12 шт.
Вино белое сухое –
100 мл
Масло сливочное –
2 ст. ложки
Чеснок рубленый –
1,5 ст. ложки
Помидоры –
2–3 шт.
Базилик,
петрушка,
тимьян

Для украшения:
Лимон – 2 дольки
Петрушка

2
порцииГОТОВО
ЗА
30
МИН

ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

1 Обжарьте креветки на гриле. Очистите помидоры от кожицы, опустив их сначала в горячую, затем в холодную воду, и нарежьте кубиками. Обжарьте чеснок и помидоры.

2 Добавьте к помидорам белое вино и выпарьте жид-

кость. Затем положите рубленую зелень и сливочное масло для загустения соуса.

3 В глубокую тарелку выложите готовый соус и уложите в него креветки. Украсьте блюдо дольками лимона, посыпьте рубленой зеленью петрушки. ●

БАРАНИНА С ОВОЩАМИ. РЕЦЕПТ ОТ БАЛТИМОР



- 1** Нарезьте корейку на порции с косточкой в каждой. Слегка отбейте.
- 2** Мелко нарежьте розмарин и тимьян, разотрите чеснок, добавьте оливковое масло, соль, перец. Положите мясо в маринад на 2 часа.
- 3** Мясо обжарьте на решетке до готовности.

- 4** Нарезанный тонкими кольцами лук обжарьте во фритюре, а порезанные кружочками помидоры – на решетке.
- 5** Украсьте блюдо луком и измельченной петрушкой. Подавайте с помидорами и кетчупом Балтимор Татарский, который придаст мясу пикантный вкус. ●

СПОНСОР
РЕЦЕПТА



*кетчуп
Балтимор
Татарский
с укропом,
кориандром
и красным
перцем*

Баранина
с овощами. Рецепт
от Балтимор

Баранина

(корейка) – 1 кг

Оливковое масло –
150 мл

Помидоры – 3 шт.

Лук репчатый –

1 шт.

Петрушка

Для маринада:

Розмарин –

1 веточка

Тимьян – 1 веточка

Чеснок – 2 зубчика

Оливковое масло –

2 ст. ложки

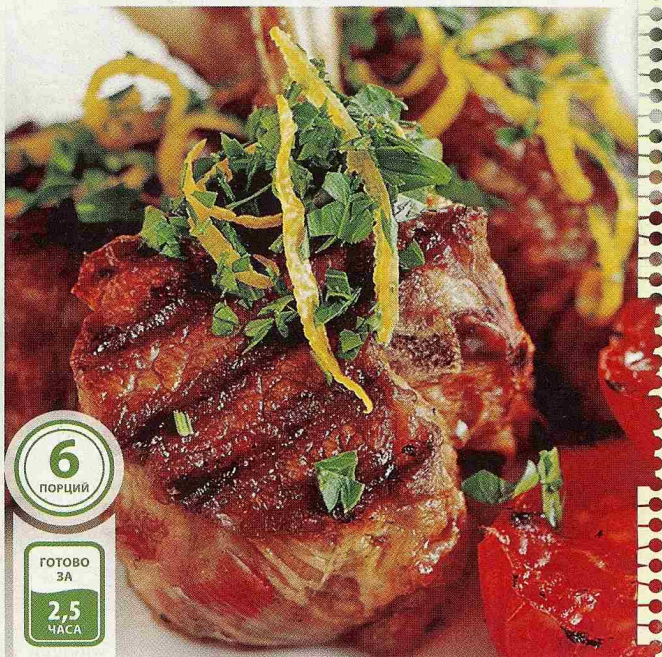
Молотый черный
перец, соль

Рекомендуем:

кетчуп Балтимор

Татарский

с укропом, кориандром
и красным перцем





Куриная грудка с моцареллой

*Куриные грудки –
2 шт.*

*Моцарелла –
6 шариков*

*Майонез –
1 ст. ложка*

*Сухари
панировочные –
½ стакана*

Яйцо – 1 шт.

Соль, перец

КУРИНАЯ ГРУДКА С МОЦАРЕЛЛОЙ

1 В куриной грудке про-
режьте кармашек, стараясь
не прорезать ее насквозь.
Посолите и поперчите сна-
ружи и внутри.

2 Смажьте грудку внутри
кармашка майонезом и поло-
жите туда 3 шарика моцарел-
лы. Закройте кармашек, за-
колите зубочистками.

3 В одной мисочке раз-
мешайте яйцо, посолите.
В другую насыпьте пани-
ровочные сухари. Куриную
грудку обмакните сна-
чала в яйцо, затем обваляйте
в сухарях.

4 Обжарьте грудку на ре-
шетке с двух сторон до по-
явления румяной корочки. ●

2
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

45
МИН

Чтобы на даче не тратить время на приготовление мяса, «Золотой Петушок» предлагает уже полностью готовый продукт – «Крылышки гриль».

КРЫЛЫШКИ ГРИЛЬ С СОУСОМ САЛЬСА И ШАШЛЫЧКАМИ ИЗ ОВОЩЕЙ

ПИКНИК ЗА 10 МИНУТ!

1 «Крылышки гриль» от «Золотого Петушка» разморозьте, положите на решетку для барбекю и обжарьте до получения румяной корочки в течение 5–7 минут.

2 Для приготовления гарнира все овощи нарежьте кольцами. Замаринуйте их

с маслом, тимьяном и чесноком. Наденьте на шампуры и жарьте на гриле 5–7 минут.

3 Для соуса нарежьте помидоры мелкими кубиками, лук – кольцами, кинзу, базилик, маслины и чеснок мелко порубите. Все перемешайте. Добавьте сахар, соль, перец, масло и лимонный сок. ●



Крылышки гриль
с соусом сальса
и шашлычками
из овощей

Для подачи:

Листья салата

Лук красный – 1 шт.

Зелень кинзы –

10 веточек.

*Для овощных
шашлычков:*

Кабачок – 1 шт.

Помидоры – 1–2 шт.

*Сладкий перец –
2 шт.*

Баклажан – 1 шт.

Чеснок –

1–2 зубчика

Растительное

масло – 100 г

Тимьян – 1–2 веточки

Соль, перец

Для соуса сальса:

Помидоры – 5 шт.

Лук – 1 шт.

Кинза – 2–3 веточки

Маслины – 5 шт.

Чеснок – 2 зубчика

*Красный базилик –
3 соцветия*

*Оливковое масло –
30 мл*

Лимонный сок –

1 ч. ложка

Сахар – 1 ст. ложка

Соль, перец



Вкусные, сочные и ароматные кусочки цыпленка, приготовленные на настоящем костре, будут достойным украшением уик-энда на природе! Отличная альтернатива шашлыкам!



Кальмары на гриле

Тушки кальмара –

1 кг

Оливковое масло –

5 ст. ложек

Чеснок – 2 зубчика

Лимон – ½ шт.

Петрушка

Соль

КАЛЬМАРЫ НА ГРИЛЕ

1 Тушки кальмара обдайте кипятком, затем опустите в холодную воду. Снимите пленочку и удалите внутренности.

2 Приготовьте маринад из оливкового масла, лимонного сока, давленого чеснока и соли.

3 Обваляйте кальмаров в маринаде и оставьте как минимум на час в холодильнике.

4 Выложите тушки на решетку и обжарьте по 1–2 минуты с каждой стороны. Подавайте с обжаренными на гриле овощами. ●

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ В БЕКОНЕ

1 Перемешайте зелень, давленный чеснок, масло и вино. Слегка посолите.

2 Баранью корейку разрежьте на ребрышки. Поперчите и положите на 4 часа в маринад.

3 Плотно оберните каждый кусочек мяса тонкой полоской бекона.

4 Обжарьте на решетке в течение 15–20 минут, время от времени переворачивая. ●

Бараньи ребрышки
в беконе

Баранья корейка –
700 г

Бекон (нарезка) –
200 г

Чеснок – 2 зубчика

Тимьян – 1 ч. ложка

Петрушка – пучок

Оливковое масло –
4 ст. ложки

Красное вино –
200 мл

Соль, перец



3

ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

4,5
ЧАСА



Индейка с помидорами

Грудка индейки –
350 г

Помидоры черри –
200 г

Чеснок – 1 зубчик

Розмарин –

½ ч. ложки

Лавровый лист –
2 шт.

Орегано – 1 ч. ложка

Лимонный сок –

1 ст. ложка

Оливковое масло –

3 ст. ложки

Соль, перец

3
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА
1,5
ЧАСА

ИНДЕЙКА С ПОМИДОРАМИ

1 Нарежьте мясо небольшими кусочками. Давленный чеснок соедините с розмарином, лавровым листом и орегано. Добавьте лимонный сок и оливковое масло. Тщательно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

2 Положите мясо на час в маринад, время от времени перемешивайте.

3 Наколите мясо на шампуры, перемежая помидорами. Обжарьте на гриле по 5–7 минут с каждой стороны, смазывая маринадом. ●

БАРАНИНА С ЛУКОМ-ШАЛОТ

1 Баранину нарежьте кусочками (5–6 на порцию), смочите уксусом, посолите, поперчите, перемешайте и сложите в неокисляющую посуду.

2 Добавьте очищенные головки лука и поставьте в холодное место на 2–3 часа.

3 Перец порежьте поперек на несколько частей.

Нанижите на шпажку кусочки мяса вперемежку с перцем, луком и помидорами. Смажьте оливковым маслом и, поворачивая шпажку, жарьте мясо над горячими углями примерно 5–8 минут. ●

Баранина
с луком-шалот

Баранина

(вырезка) – 800 г

Оливковое масло – 50 мл

Помидоры – 400 г

Сладкий перец – 200 г

Лук-шалот – 200 г

Лимон – 2 шт.

Уксус – 40 мл

Соль, перец





4
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА
40
МИН

Палтус с беконом

Стейк палтуса –

4 шт.

Бекон – 8 ломтиков

Лимонный сок –

100 мл

Зеленый лук – 100 г

Растительное

масло – 2 ст. ложки

Кинза – пучок

Соль, перец

ПАЛТУС С БЕКОНОМ

1 Сложите в миску измельченные лук и кинзу, лимонный сок, масло, перец. Посолите. Перемешайте.

2 Натрите стейки палтуса маринадом и положите в холодильник на 15 минут.

3 Обжарьте бекон в масле до хрустящей корочки. Вы-

ложите на салфетку и дайте стечь остаткам масла.

4 Обжарьте рыбу на гриле по 4–6 минут с каждой стороны.

5 Выложите на рыбу обжаренный бекон. Подавайте со свежими овощами, украсив блюдо лимоном. ●

ГОВЯДИНА НА КОСТОЧКЕ С ЛУКОМ. РЕЦЕПТ ОТ БАЛТИМОР



1 Нарезьте лук тонкими кольцами. Выложите их на фольгу, полейте медом, добавьте горчицу, посыпьте солью, перцем и паприкой. Запечатайте края фольги и оставьте на 1 час.

2 Стейки натрите солью и перцем. Выложите лук на специальный поддон и об-

жарьте на гриле по 10–12 минут с каждой стороны.

3 Стейки обжарьте на среднем огне, периодически переворачивая, по 7–10 минут с каждой стороны. Подавайте стейк с луковым гарниром, добавив кетчуп Балтимор Адмирал с кусочками чеснока, сладким перцем.

СПОНСОР
РЕЦЕПТА



*кетчуп
Балтимор
Адмирал
с кусочками
чеснока,
сладким
перцем*



**Говядина
на костьке
с луком. Рецепт
от Балтимор**

**Говяжий стейк
на костьке –
4 шт.**

**Репчатый лук –
3 шт.**

Мед – 2 ст. ложки

Горчица –

½ ч. ложки

**Соль, сухая
паприка, перец**

Рекомендуем:

кетчуп

Балтимор

Адмирал

**с кусочками чеснока,
сладким перцем**





6
ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА
15
МИН

Бананы в беконе

Бананы – 3 шт.

Бекон – 400 г

БАНАНЫ В БЕКОНЕ

1 Бананы очистите от кожуры, разрежьте каждый на 3 части.

2 Бекон нарежьте тонкими полосками, заверните в них

кусочки бананов, скрепите деревянными шпажками и обжарьте на огне до образования хрустящей корочки. Подавайте горячими, украсив зеленью. ●

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ. РЕЦЕПТ ОТ БАЛТИМОР



СПОНСОР
РЕЦЕПТА

*кетчуп
Балтимор
Цыганский
с зернами
белой гор-
чицы и
болгарским
перцем*

1 Нарезьте свиное филе небольшими кусочками.

2 Растворите сахар в 3 ст. ложках кипящей воды. Добавьте соевый соус, масло и соль. Слегка остудите полужидкую смесь и залейте ею мясо. Оставьте на 8 часов.

3 Нанижите мясо на шампуры и жарьте на мангале в течение 8 минут, поливая оставшимся маринадом.

4 Подавайте с кетчупом Балтимор Цыганский с зернами белой горчицы и болгарским перцем. ●



Шашлык
из свинины
с овощами. Рецепт
от Балтимор

Филе свинины –
750 г

**Коричневый
сахар –** 130 г

Соевый соус –
1 ст. ложка

Кунжутное масло –
1 ч. ложка

Соль

Рекомендуем:
кетчуп
Балтимор
Цыганский
с зернами белой
горчицы
и болгарским
перцем



8
ПОРЦИЙГОТОВО
ЗА
8,5
ЧАСОВ

Шашлык из мяса
и креветок

Филе говядины –
500 г

Креветки – 500 г

Крахмал –
1 ч. ложка

Соус терияки –
200 мл

Ананасовый сок –
200 мл

Коричневый сахар –
100 г

Чеснок – 6 зубчиков

Лимон – 1 шт.

Перец

ШАШЛЫКИ ИЗ МЯСА И КРЕВЕТОК

1 В миске соедините соус терияки, ананасовый сок, сахар и чеснок. Поперчите.

2 Говядину нарежьте на небольшие кусочки, положите в приготовленный маринад и поставьте в холодильник на 8 часов.

3 Порежьте лимон на дольки. На одни шампуры наложите кусочки говядины, на другие – креветки, перемежая их с дольками лимона.

4 В маленькой кастрюле соедините крахмал и остатки маринада. Варите, помешивая, до загустения.

5 Обжарьте мясной шашлык на сильном огне около 6 минут, периодически переворачивая. Мясо и креветки полейте соусом и продолжайте обжаривать еще 8–10 минут, пока креветки не приобретут розовый цвет, а мясо не дойдет до готовности. ●

ВИШНЕВО-ЛАЙМОВЫЙ НАПИТОК

1 В глубокую кастрюлю налейте сок лайма, добавьте фруктозу, перемешайте, поставьте на час в холодильник.

2 Перед подачей на стол добавьте газированную воду.

3 В каждый стакан с лаймовым напитком влейте столовую ложку вишневого сока, положите несколько кусочков льда. Украсьте напиток вишней и долькой лайма. ●

Вишнево-лаймовый напиток

Сок лайма – 150 мл

Фруктоза – 150 г

Газированная вода со вкусом лайма – 2 л

Вишневый сок – 100 мл

Вишенки

с веточками – 8 шт.

Дольки лайма – 8 шт.



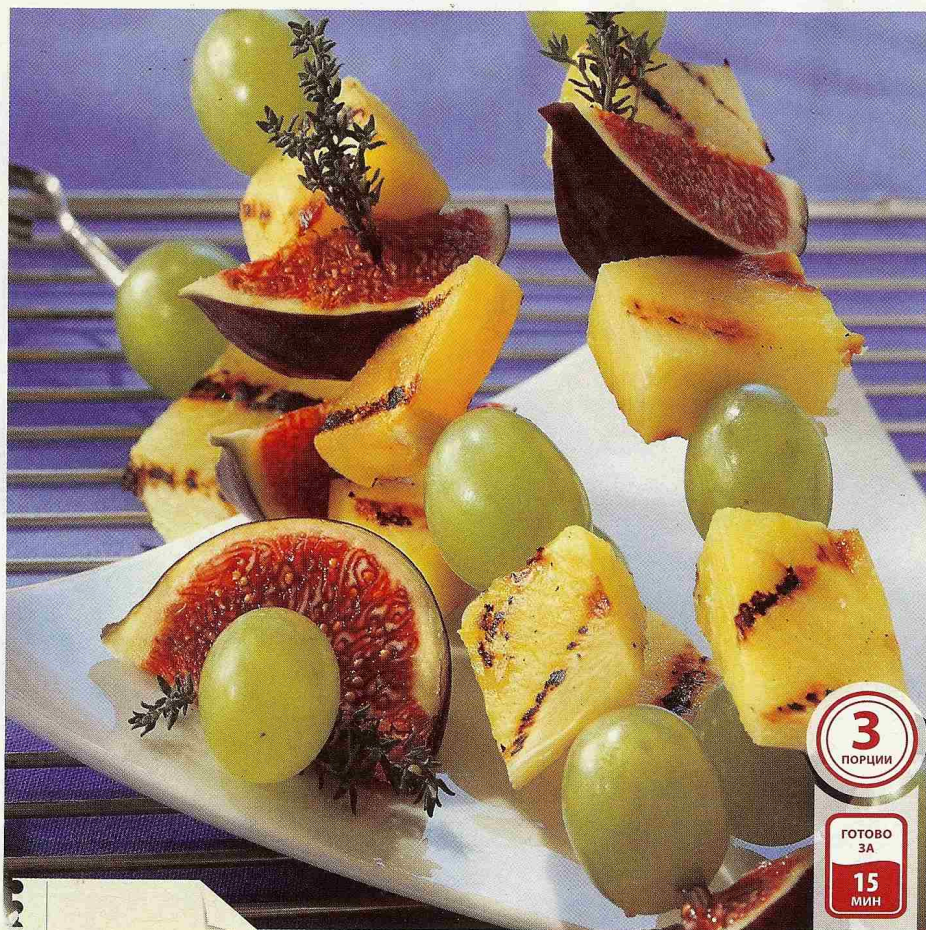
8

ПОРЦИЙ

ГОТОВО
ЗА

1,5

ЧАСА



3
ПОРЦИИ

ГОТОВО
ЗА

15
МИН

Фруктовый шашлык

*Виноград – гроздь
Маракуйя – 1 шт.
Ананас – ¼ шт.*

ФРУКТОВЫЙ ШАШЛЫК

1 Нарежьте ананас небольшими кубиками, а маракуйю – дольками.

2 Нанижите на шпажки виноградники, кусочки анана-

са и дольки маракуйи, перемежая фрукты.

3 Обжарьте на гриле в течение 5 минут, все время поворачивая шпажки. ●



СЕКРЕТ «ЦИТРАНО»

■ Концентрированный сок, в отличие от свежевыжатого, всегда под рукой. Он сохраняет массу полезных веществ, к тому же обогащен витаминами. Сок лимона «Цитрано лимон фреш» просто незаменим при готовке: будь то суп-солянка, соус или домашняя выпечка. К тому же с его помощью можно быстро и аппетитно зарумянить шашлык и мясо гриль.

ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПИКНИК...

■ Собираясь на шашлыки, вы можете не заботиться о закупке множества ингредиентов для маринада. Достаточно захватить специальный соус для жарки – Kikkoman Sukiyaki. Он приготовлен по старинному традиционному японскому рецепту из натурально сваренного соевого соуса, вина, сахара и специй. Соус придаст неповторимый вкус блюдам из мяса, рыбы, морепродуктов, птицы или овощей.



ИСКРИСТЫЙ ХОД

■ Стразы, пайетки, блески... Блестеть, искриться, переливаться всеми цветами сегодня модно! А теперь (для полноты образа) можно подобрать и соответствующий имиджу напиток. Искристый «Еве» обладает легким освежающим вкусом, содержит всего 3,1% алкоголя и выпускается в двух вариантах: с добавлением натурального сока маракуйи или грейпфрута.



МОЩНАЯ ПОДМОГА

■ Пригласите друзей на дачу на необычное угощение – кебаб. Его приготовление не отнимет у вас много времени и сил, если под рукой будет мясорубка ME651 от Moulinex. Она приготовит фарш за считанные минуты. Благодаря пяти барабанам для терки и нарезки она не только справится с любыми видами мяса, но и порежет овощи для гарнира, натрет сыр и другие продукты. Высокая производительность мясорубки существенно ускоряет и облегчает процесс готовки, а функция «реверс» поможет вовремя очистить прибор, не допустив его перегрева. Мощная, надежная и стильная техника на кухне – именно то «надежное плечо», на которое мечтает опереться каждая хозяйка.



ФОТО: PR

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ