



Книга семейных вкусов



Книга семейных вкусностей

Кулинарные рецепты сотрудников компании
«Сахалин Энерджи»
для детей

Южно-Сахалинск
2015

36.99

К53

Книга семейных вкусоктей: сборник кулинарных рецептов сотрудников компании «Сахалин Энерджи» для детей. — Южно-Сахалинск: Эйкон, 2015. — 48 с., ил.

Дорогие друзья!

Кухня — это в своем роде искусство. А поваренные книги и рецепты — это ноты кулинарного искусства. Как музыканты, читая партитуру, исполняют симфонию, так и мы, читая книгу рецептов, создаем на кухне кулинарные шедевры.

Запечатлевая кулинарный идеал, поваренные книги исполняют свою главную роль: служат хранителями и носителями лучших кулинарных традиций. Вместе с рецептами новых блюд, которые создали мы, или с теми, которые известны нам с детства и годами хранятся в наших семьях, бережно воспринимаемые поколениями, мы передаем частичку своего тепла, делимся своими семейными традициями.

Идея этой поваренной книги — «Книги семейных вкусок» — не случайна. Долгое время в компании «Сахалин Энерджи» действует программа «Спешите делать добро». Ее главная задача – поддерживать и развивать благотворительность и волонтерство среди сотрудников компании. И традиционно в рамках программы проводятся корпоративные благотворительные кампании по сбору средств для различных социальных учреждений острова Сахалин. Средства, собранные во время осенней кампании 2015 года, приуроченной к профессиональному празднику — Дню работников нефтяной и газовой промышленности, были направлены на переоснащение комнаты социально-бытовой реабилитации в Долинской школе-интернате для глухих и слабослышащих детей. Обстановка комнаты максимально приближена к домашней. В этой комнате помимо отдыха и игр ребята учатся самостоятельности: варить, печь, правильно сервировать стол.

Подспорьем в таком обучении, мы надеемся, и станет «Книга семейных вкусок». В ней мы собрали наши рецепты и наши истории. Читайте, учитесь, готовьте! И пробуйте создавать свои блюда — с вашей историей (которую, кто знает, вы тоже когда-нибудь кому-нибудь подарите). Удачи!

Алена ВАДА

Моя история



Три поколения женщин в моей семье передавали мне знания о приготовлении вкусной пищи: моя прабабушка, которая кормила нас просто, но очень вкусно — супами, котлетками, пельменями и варениками, макаронами по-флотски. Моя бабушка, которая готовила блюда для праздничных столов — буженину, холодец, заливное, рыбу под маринадом. И, конечно, моя мама, которая баловала нас вкусной выпечкой — «Наполеоном», пирогами и шанежками, «Курась» и бисквитами. Сегодня я не перестаю учиться новому у подруг, коллег, известных кулинаров в Интернете, потому что это можно изучать и совершенствовать всю жизнь. Своими знаниями я делюсь с детьми и радуюсь, когда у них все получается и они от этого становятся немного счастливее.

Что у нас на столе

1



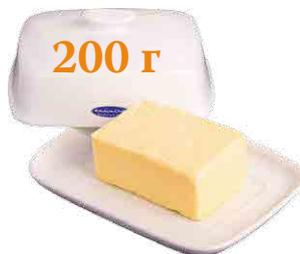
2



3



200 г



200 граммов сливочного масла,
3 столовые ложки сахарной пудры,
1 яйцо,
1 пакетик ванилина,
2 стакана муки.

1



Осторожно:
сахарную пудру
и ванилин можно
легко рассыпать.

Печенье «Курабье»

Как мы будем готовить

1. Сливочное масло разомнем и добавим все остальные продукты.
2. Все тщательно перемешаем, лучше всего миксером, 8–10 минут.
3. Тесто выложим в специальный кулинарный шприц или в небольшой полиэтиленовый пакет, предварительно срезав на нем уголок.
4. Противень застелим бумагой для выпечки.
5. С помощью шприца или пакета выложим на противень печенье разной формы.
6. Выпекаем при температуре 200 градусов 10–12 минут.
7. Когда печенье остынет, его можно украсить сахарной пудрой, шоколадом, помадкой и посыпкой. Вот так, например:



Так может выглядеть кулинарный шприц с разными насадками:

Приятного аппетита!



Алена ВАДА

Моя история



В нашей семье творог и блюда из него очень нравятся мне и моему младшему сыну Артему. Он любит творог в любом виде, поэтому сырники, запеканки с изюмом и бананами, блинчики и вареники с творогом, творог с сахаром и сметаной — частые гости в нашем доме. Даже после сытного обеда Артем вряд ли откажется от кусочка запеканки со сметаной на десерт.

Что у нас на столе

2 или 3



500 г



2+



Сахар

2+



500 граммов творога,

2–3 яйца,

2 столовые ложки (с горкой) сахара,

половина чайной ложки соли,

1 пакетик ванилина,

половина стакана сметаны,

50 граммов сливочного масла,

2 столовые ложки (с горкой) манной крупы,

немного изюма, бананов, кураги или чернослива.

50 г



1/2



1



1/2



1



Совет:

маленьких яиц нужно три, больших — два.

Творожная запеканка

Как мы будем готовить



1. Кладем в миску творог, яйца, сахар, соль, ванилин, тщательно смешиваем все миксером.
2. В другой чашке смешиваем манную крупу со сметаной, даем настояться 10 минут.
3. В творожно-яичную смесь добавляем сметану с манной крупой и размягченное сливочное масло и перемешиваем миксером.
4. В готовое тесто добавляем кусочки свежего банана, изюм, курагу или чернослив. Перемешиваем.
5. Форму для выпекания смазываем сливочным маслом и выкладываем в нее тесто.
6. Разогреваем духовку до 180 градусов. Печем запеканку 30–40 минут до появления румяной корочки.
7. Вынимаем из духовки, даем немного остыть.
8. Накрываем форму блюдом и переворачиваем, снимаем форму.
9. Когда запеканка остынет полностью, ее можно посыпать сахарной пудрой.
10. Подавать на стол можно со сметаной, с джемом или сгущенным молоком.

Приятного аппетита!



Алена ВАДА

Моя история



Рецепт «Муравейника» я привезла из своего родного города Владивостока. Было это лет пятнадцать назад: торт подарила моей близкой подруге на день рождения ее свекровь. «Муравейник» был приготовлен с такой любовью, что не полюбить его тоже было невозможно. Маленькие кусочки песочной выпечки приятно хрустели во рту, а изюм, орехи, крем и ваниль придавали особый вкус. С тех самых пор этот торт появился в нашей поваренной книге и стал одним из любимых в семье.

Что у нас на столе



Совет:

надо выбирать сгущенку, сделанную по ГОСТу.

Для теста:

250 граммов сливочного масла,
1 яйцо,
четверть стакана сахара,
четверть стакана молока,
половина чайной ложки соды (загасить уксусом или лимонным соком),
3 стакана муки,
половина стакана любых орехов,
половина стакана изюма (или любых сухофруктов).

Для крема —
на следующей странице!

Торт «Муравейник»

Для крема:



1/2

1 г



150 граммов сливочного масла, **половина** банки сгущенного молока, 1 грамм ванилина.



Как мы будем готовить

1. Размягченное сливочное масло тщательно растираем с сахаром, яйцом, молоком и добавляем гашеную соду.
2. Муку просеиваем и добавляем в полученную масляно-яичную смесь. Замешиваем тесто, скатываем в большой шар (не очень тугий).
3. Делим тесто на четыре небольшие порции, кладем на тарелку, закрываем пленкой и ставим в морозилку на 20 минут.
4. Застилаем противень пергаментной бумагой. Одну часть теста натираем на крупной терке, распределяя по противню тонким ровным слоем. Ставим выпекать в духовку при температуре 180 градусов. Так же выпекаем и остальные три части теста.
5. Коржи перекладываем в глубокую миску, разламываем их руками, добавляем орехи, промытый и высушенный изюм.
6. В отдельной чашке миксером взбиваем размягченное сливочное масло со сгущенкой. Крем готов.
7. В остывшую выпечку добавляем крем и тщательно перемешиваем, выкладываем все на блюдо горкой.
8. Сверху можно полить растопленным шоколадом, помадкой, украсить кокосовой стружкой.

Приятного аппетита!



Алена ВАДА

Моя история



Когда мой старший сын Антон был маленьким, он был одним из немногих детей, которые любят кушать в детском саду. Однажды Антошка пришел из сада и стал рассказывать, что на ужин давали очень вкусные «Чебурашки». Мы стали ломать голову, что же это за волшебные и вкусные «Чебурашки», но точного ответа Антошка дать не смог. Тогда моя бабушка провела расследование: сходила в детский сад и узнала, что «Чебурашки» — это не что иное, как печеночные оладьи. С тех пор в поваренной книге нашей семьи появился рецепт «Чебурашки».

Что у нас на столе

500 г



1



2+



1



щепотка



1/2



5+



500 граммов говяжьей печени,

1 средняя луковица,

1 яйцо,

2–3 столовые ложки муки,

половина чайной ложки соли,

щепотка черного молотого перца,

немного растительного масла для жарки.

Совет:

чтобы не было слез, луковицу перед чисткой надо подержать в холодильнике.

Оладьи «Чебурашки»

Как мы будем готовить



1. Куски печени перемалываем в мясорубке вместе с луком.
2. В полученную массу добавляем яйцо, соль, перец. Можно добавить половину чайной ложки разрыхлителя для пышности.
3. Добавляем муку и все тщательно смешиваем, пока не получится ровное тесто, по густоте оно должно быть похоже на тесто для обычных оладий.
4. В сковороду наливаем растительное масло. Тесто лучше выкладывать столовой ложкой, тогда «Чебурашки» получаются аккуратные, маленькие и хорошо прожариваются.
5. Подавать готовые «Чебурашки» можно со сметаной, с зеленью, с солеными огурчиками.

Внутри любой мясорубки есть острый нож. С мясорубкой нужно обращаться очень осторожно.



Чаще мой руки!



Чтобы растительное масло не разбрызгивалось, перед жаркой сковороду нужно насухо вытереть.

Приятного аппетита!



Наталья ГОНЧАР

Моя
история



Моя бабушка говорила: «В доме должно пахнуть пирогами». И детство у меня прочно связано с ароматами ванили, подошедшего теста, сдобы, поджаренных орехов, корицы. У каждого времени года запах был свой, особенный. Осень пахнет пирогами с антоновскими яблоками. Я бегу из школы и еще в подъезде могу точно сказать, что у нас сегодня испекли. От весны веет тонким ароматом пасхальных куличей, которые так вкусно съесть утром в воскресенье, прислушиваясь к далекому колокольному звону... Лето полно пирогов со смородиной, «корзиночек» с малиной, пирожков с абрикосами и со всем другим, чего захочется и что добрая бабушка-фея охотно исполняет («за каникулы детей нужно откормить»). А зима... Зима — это Новый год! Это елка, снег, коньки, красная шапка с помпоном и шоколад из детских подарков. И пирог, о котором я хочу рассказать, — тоже зимний. Печь его можно в любое время года, но мне почему-то кажется, что именно зимой он выходит особенным.

Что у нас на столе

1



200 г



1/2



2



2+



Для теста:

- 1 пакетик сухих дрожжей,
- 2 столовые ложки сахара,
- полстакана молока,
- 200 граммов сливочного масла,
- 2–2,5 стакана муки.

Для начинки —
на следующей
странице!

Совет:

нужно класть столько муки, чтобы тесто получилось мягким.

Лимонный пирог

Для начинки:

- 1 лимон,
- 1 апельсин,
- 1,5–2 стакана сахара,
- 1 столовая ложка муки.



1,5+



1



1



1



1



1 яйцо, чтобы смазать пирог перед тем, как ставить в духовку.



Как мы будем готовить

1. Делаем тесто. Сливочное масло заранее вынимаем из холодильника (за полчаса).
2. В молоко комнатной температуры (или немного подогретого) высыпем сахар, дрожжи, добавляем размягченное сливочное масло и перемешиваем.
3. Потом добавляем муку и замешиваем.
4. Скатываем тесто в ком, кладем в миску, слегка обмазываем сливочным маслом, накрываем полотенцем и ставим в теплое место (можно на плиту, если на ней ничего не готовится. А в отопительный сезон можно и на батарею).
5. Включаем духовку на 180 градусов и оставляем нагреваться.

Окончание на следующей странице

Наталья ГОНЧАР



Как мы будем готовить

6. Делаем начинку. Лимон и апельсин моем горячей водой, обдаем кипятком. И режем кружочками вместе с цедрой (кожицей).
7. Самый ответственный момент: нужно убрать все косточки. Если забыть хоть одну — начинка будет горькой.
8. После удаления всех косточек пропускаем кружочки апельсина и лимона через мясорубку.
9. Добавляем сахар. Лучше добавлять маленькими порциями, после каждой размешивать и пробовать. Затем добавляем ложку муки и хорошо перемешиваем (мука нужна, чтобы начинка не растекалась).
10. Тем временем тесто увеличилось в размерах. Делим его на две части (одну побольше, другую поменьше).
11. Форму для выпечки смазываем маслом. Большую часть теста кладем на середину формы и пальцами распределяем по дну формы. Тесто должно высоко заходить на стенки формы.
12. Наливаем начинку на тесто в форме. Тесто по стенкам должно быть выше начинки.
13. Вторую часть теста можно раскатать ровно так, чтобы тесто накрыло начинку. А можно отщипывать кусочки теста, разравнивать их и постепенно накрывать начинку — как лоскутным одеялом.

Лимонный пирог



В кухне во время приготовления теста должно быть тепло и не должно быть сквозняка. Кроме того, нельзя ставить пироги в холодную духовку: тесто сразу опадет.



14. Соединяем бортики с «одеялом» — можно защипыванием, можно внахлест.
15. Смазываем сверху взбитым яйцом.
16. Осторожно ставим пирог в духовку, которая уже нагрелась до 180 градусов. Держим в ней пирог 20 минут.
17. Если пирог к этому времени стал золотистым, вынимаем его и делаем на корочке несколько проколов вилкой (начинка влажная, и пар надо выпустить, чтобы пирог не лопнул). Если нет — даем постоять при температуре 180 градусов еще минут 10.
18. Потом возвращаем пирог в духовку и уменьшаем температуру до 160 градусов. Печем до светло-коричневой корочки.
19. Аккуратно достаем пирог из духовки, накрываем его в форме полотенцем и даем остыть. Затем выкладываем пирог на блюдо и зовем близких и друзей пить чай!

Приятного аппетита!





Александр ДОСТОВАЛОВ

*Моя
история*

Рецепт этих пирогов достался нам от моей бабушки Дарьи Тимофеевны Рыбиной. В 1947 году, после смерти ее матери, отец успел перевезти семью на Сахалин из смоленской деревни Стадолище. Время было голодное, послевоенное. Вскоре и отца не стало, и у 27-летней моей бабушки, самой старшей в семье, остались на руках семеро сестер и братьев — мал мала меньше... По сравнению со Смоленском и западной частью СССР Сахалин был в то время местом хлебным — море и рыбалка давали многое к столу. Так много, что красную икру и горбушу в путину дети есть отказывались. Тогда-то бабушка, не знакомая с терминами «сбалансированное питание» или «равноуглеводная диета», придумала обменивать у пограничников и командированных военных красную икру на муку и дрожжи (с этими продуктами была проблема) и печь большие пирожки с капустой, луком, морковью и горбушей. Провожая многочисленных домашних на работу, бабушка всех напутствовала: «Вон, пирог возьмите, с ним чаю попил — и порядок».

Это уже потом, спустя несколько десятков лет, такие пирожки в нашей семье начали в шутку называть сникерсами — по аналогии с рекламой известной шоколадки: «Сникерс. Съел — и порядок».

Сегодня люди отвыкли печь хлеб или стряпать пироги каждый день, предпочитая покупать готовое в магазинах... Наверное, поэтому из всей многочисленной родни сегодня «правильные» пирожки-сникерсы печем только моя мама и я.

Совет:

начинку для пирогов нужно солить и перчить немного больше, чем обычную еду.

Пирожки «Сникерсы»



Что у нас на столе

1



2



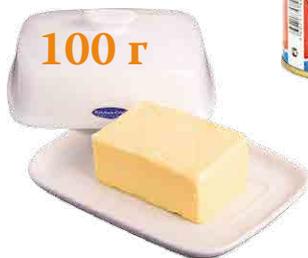
5+



2



100 г



2



2+



Оказывается, в луке и чесноке есть особые вещества — фитонциды, которые помогают человеку быть здоровым. Вот почему надо есть лук и чеснок.



ПО ВКУСУ



Для начинки:

1 кочан капусты,
2 морковки,
2 луковицы,
немного растительного
масла,
100 граммов сливочного
масла,
2 банки горбуши,
2–3 зубчика чеснока,
соль, перец **по вкусу**.

Для теста —
на следующей
странице!

Окончание на следующей странице



Александр ДОСТОВАЛОВ

Что у нас на столе

Для теста:

3 стакана теплого молока,

2 чайные ложки дрожжей,

6 столовых ложек растительного масла,

1 чайная ложка соли,

1 столовая ложка сахара,

несколько

стаканов муки (столько, чтобы тесто получилось мягким)

и **1** яйцо, чтобы смазать пироги сверху.

2



1



3



6



1



2+



1



Противень перед выпечкой можно смазать маслом, а можно покрыть специальной бумагой



Пирожки «Сникерсы»

Как мы будем готовить



1. Кочан капусты мелко нарезаем.
2. Морковку натираем на средней терке.
3. Лук разрезаем пополам и нарезаем полукольцами.
4. Все вместе тушим в сковороде на растительном масле, постоянно помешивая.
5. Когда овощи немного потушатся, добавляем сливочное масло и горбушу из банок, размятую вилкой (вместе с соком), и тушим еще минут 10, помешивая.
6. В конце добавляем чеснок, соль, перец и оставляем начинку остывать.
7. Принимаемся за тесто. Смешиваем теплое молоко, дрожжи, растительное масло, соль, сахар и муку. Муки добавляем понемногу, чтобы тесто было мягкое.
8. Накрываем миску с тестом влажным полотенцем и ставим в теплое место примерно на 40 минут.
9. Тесто еще раз подмешиваем, посыпаем стол мукой и начинаем делать пироги.
10. Раскатываем круглые тонкие лепешки (полсантиметра толщиной и 25 сантиметров диаметром — пирожки должны быть большими).
11. Кладем на каждый круг 4–5 столовых ложек остывшей начинки, скрепляем тесто сверху (как большой вареник).
12. Кладем пирожки на противень, смазанный маслом. Смазываем сверху взбитым яйцом — для красоты.
13. Ставим пирожки в горячую духовку и печем при температуре 200 градусов, пока не зарумянятся (обычно полчаса).
14. Потом пирожки остывают. Если успеют!

Приятного аппетита!





Марина И

Моя история

Этим рецептом со мной поделилась младшая сестренка, когда моему сыну было лет восемь-девять и хотелось его «угощать» кальцием в любом виде. Причем так, чтобы это было вкусно для ребенка и нетрудно для меня. Творожные кексики полюбили все, и я часто их готовлю. Их можно делать разными, если добавлять вкусняшки, промазывать кремом, украшать. Кексы «Творожники» — это просто, быстро и всегда вкусно!

Что у нас на столе

600 г



5+



5+



Сахар

5 или 6



1/2



Совет:

можно печь в форме для торта. Получится пирог-творожник.

600 граммов творога,

5–6 яиц (сначала вымыть их в теплой воде!),

5–6 столовых ложек манки,

5–6 столовых ложек сахара (можно даже 10, а можно сахар заменить сгущенкой),

половина пачки разрыхлителя (по желанию),

немного изюма, сухой вишни, измельченной кураги или шоколада (по желанию).

Кексы «Творожники»

Как мы будем готовить



1. В глубокую чашу выкладываем творог, яйца, манку и сахар. Можно добавить разрыхлитель, но это необязательно.
2. Включаем духовку на 200 градусов, чтобы она нагревалась.
3. Все перемешиваем — лучше (и проще) миксером.
4. При желании в тесто можно положить всякие вкусняшки. Лучше всего сухофрукты (изюм, вишня, измельченная курага) или кусочки шоколада. Кладем их не много, чтобы вкус творога не пропал.
5. Выкладываем тесто в формочки для кексов (чуть выше, чем половина высоты формочки). Напомню: чтобы тесто не прилипло к формочке, ее нужно смазать сливочным или растительным маслом.
6. Ставим кексы в духовку примерно на полчаса. Они должны хорошо подрумяниться.
7. Достаем кексы из духовки, выкладываем на блюдо и посыпаем сахарной пудрой, шоколадной крошкой или еще чем-нибудь — по желанию. А можно и не посыпать. И так вкусно!

В твороге много кальция, который помогает детям расти и быть крепкими.



Приятного аппетита!



Елена КАМЕЛИНА

Моя
история



Этот рецепт достался мне от моей тети, которая живет на Украине. В их доме всегда вкусно пахло выпечкой, всегда было много наготовлено. В выходные дни было принято обязательно что-нибудь печь. На праздники напекалось просто немыслимое количество разных пирогов, тортов, пирожных. Яблочный пирог занимал прочное законное место на столе любого праздника или обычного выходного дня. Вот и сейчас вкусный запах пирога с яблоками и корицей неизменно возвращает меня в детство. Рецепт очень прост, пирог получается удачно всегда, поэтому он и стал моим фирменным, нашим семейным пирогом. Испеките свой яблочный пирог, заварите вкусный крепкий чай и устраивайте чаепитие с самыми близкими людьми!

Что у нас на столе

200 г



400 г



200 г



2+



Для теста:

400 граммов муки,
200 граммов сахара,
200 граммов маргарина,
2 желтка,
1 чайная ложка соды
+ 1 столовая ложка
уксуса,
2–3 столовые ложки
сметаны.

Для начинки — на
следующей странице!

2



1



1



Считается,
что гасить соду (то
есть добавлять в нее
уксус) нужно для
того, чтобы тесто
было пышнее и не
имело привкуса соды.

Яблочный пирог

Для начинки:

4–5 средних яблок,

2 столовые ложки сахара (по вкусу),

немного изюма, грецких орехов, меда, корицы (по желанию).



2+



4+



по вкусу



Как мы будем готовить

1. Для начинки яблоки очищаем (но можно оставить и с кожурой), нарезаем кубиками, тушим с сахаром. Следим, чтобы они не превратились в кашу и сохранили форму. По желанию можем добавить изюм, грецкие орехи, мед. Оставляем остывать.
2. Замешиваем тесто из муки, сахара, маргарина и желтков.
3. В соду вливаем ложку уксуса и добавляем в тесто.
4. Затем добавляем сметану и месим. Тесто должно хорошо отставать от рук.
5. Противень смазываем маргарином, слегка посыпаем мукой.
6. Тесто делим на две части. Одну половину выкладываем на противень (можно сначала раскатать на доске, а можно разминать кусочки и ими постепенно заполнять противень).
7. Выкладываем на тесто остывшие яблоки, посыпаем их корицей.
8. Из второй половины теста скатаем колбаски и сделаем решетку.
9. Решетку смазываем взбитым белком.
10. Духовку разогреваем до 180–200 градусов и печем пирог примерно 30–40 минут.

Приятного аппетита!



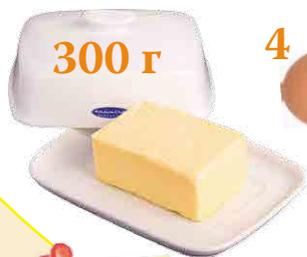


Маргарита КУЗНЕЦОВА

Моя
история

Пахлава — это десерт из тонкого слоеного теста с орехами и медом. В нашу семью он пришел как блюдо армянской кухни, рецепт которого передавался от матери к дочери. Мы с моим мужем Антоном очень любим сладкое, поэтому такой чудесный десерт не мог не прижиться. Он легок в приготовлении, но необходимы качественные продукты: жирная сметана, свежие яйца, хорошая мука. Орехи могут быть разные, но мы предлагаем вам испечь ее с грецкими орехами — они нам кажутся самыми вкусными. После выпекания десерт получается уже разрезанным на порции, и поэтому им так легко делиться! Надеемся, что вы получите удовольствие от приготовления пахлавы и от чаепития в приятной компании.

Что у нас на столе



300 г



1/2



1



300 граммов
сливочного масла,

3 стакана муки,

1 стакан сметаны,

3 стакана сахара,

4 яйца,

300 граммов грецких
орехов,

половина чайной
ложки дрожжей,

немного меда (для
полива сверху).

Совет:

перед измельчением орехи можно положить в полиэтиленовый пакет, чтобы не рассыпались по столу.

Пахлава

Как мы будем готовить



1. Размягченное масло измельчаем ножом вместе с мукой.
2. Разобьем три яйца, разделив белки и желтки (белки пока отставляем в сторонку). Желтки добавляем в сметану, туда же кладем дрожжи (если сухие, то предварительно развести), размешиваем.
3. Соединяем первое со вторым. Тесто не должно липнуть к рукам (если липнет, добавляем немного муки). Делим тесто на три части, накрываем полотенцем и ставим в холодильник на 1 час.
4. Выбираем из всех орехов целые четвертинки (примерно 40 штук), оставшиеся измельчаем скалкой и делим на две равные части.
5. Миксером взбиваем белки с сахаром до густоты.
6. Раскатываем первый кусок теста (по размеру противня), на него равномерно выкладываем половину белков. Посыпаем одной порцией измельченных орехов.
7. Второй кусок теста раскатываем и кладем на первый, сверху — вторую порцию белков и измельченных орехов.
8. Третий кусок раскатываем немного больше размера противня и кладем сверху, края его заворачиваем под низ пирога.
9. Взбиваем вилкой четвертое яйцо и смазываем пирог. Разрезаем пирог на ромбы аккуратно, оставляя самый нижний слой неразрезанным.
10. Целые четвертинки грецких орехов вдавливаем в серединку каждого кусочка.
11. Ставим в разогретую духовку на 20–30 минут, пока не подрумянится.
12. Вынимаем, поливаем растопленным медом и разрезаем на кусочки.

Приятного аппетита!



Наталья ЛУЗАН

Моя история



Сосиски в тесте — один из хитов школьных благотворительных ярмарок. Наверное, во многих семьях так — вроде ученики должны что-то для продажи сделать сами, но детские поделки плохо продаются, особенно если это поделки уровня начальной школы. Что-то делать вместо ребенка — тоже неправильно. Вот и готовим мы с детьми все четыре года начальной школы то, что можем сделать вместе, на равных — сосиски в слоеном тесте. Этот рецепт — палочка-выручалочка. Времени на приготовление уходит минимум, никаких навыков блюдо не требует, а результат всегда отличный.

Что у нас на столе

1



12



1 пачка
готового
замороженного
слоеного теста,
12 сосисок
или сарделек.

Совет:

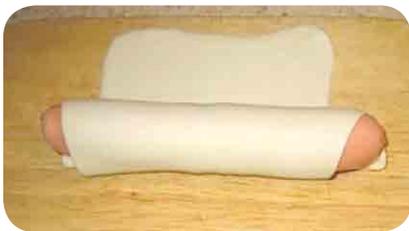
Вместо сосисок
можно класть
колбасу, ветчину
и другие начинки
по вкусу.

СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Как мы будем готовить

1. Снимаем с сосисок оболочку.
2. Разрезаем все тесто на 12 порций и раскатываем их как прямоугольники.
3. Сосиски кладем на край самой широкой стороны и заворачиваем их в тесто как в трубочку.
4. Выпекаем в духовке 30–35 минут при температуре 200 градусов.

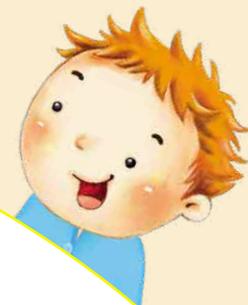
Длина прямоугольника теста должна быть почти равна длине сосиски.



Тесто начинаем раскатывать тогда, когда оно еще не полностью разморозилось, но уже стало гибким.



Приятного аппетита!



Татьяна ЛУЗАН

Моя история



Моя шарлотка — это уже, конечно, не мамина шарлотка. Мамин рецепт, которому уже не один десяток лет, из рецепта торжественного праздничного пирога со взбитой белковой шапкой, напоминающей пышную королевскую мантию, превратился в скромного и очень дальнего родственника — как говорят, седьмая вода на киселе. Главная причина такого изменения — постоянная нехватка времени, необходимость быстро приготовить что-то вкусное. Нарезка яблок, замешивание теста, выкладывание всего в форму и включение духовки — все вместе больше двадцати минут у меня уже не занимает. Если времени еще меньше, заменяю яблоки брусникой и добавляю в тесто на две ложки больше сахара. И тогда приготовление займет меньше 15 минут. Проверено!

Что у нас на столе



по вкусу



5+



1,5



3/4



1/2



полтора
стакана муки,
3/4 стакана
сахара,
3 яйца,
5–6 яблок,
половина
чайной ложки
разрыхлителя,
немного кори-
цы или ванили-
на (по вкусу).

Совет:

вместо яблок
можно класть
как свежую, так
и замороженную
бруснику.

Шарлотка

Как мы будем готовить

1. Разбиваем яйца, добавляем сахар, муку, разрыхлитель, тщательно размешиваем тесто (по густоте оно должно быть как сметана).
2. Застылаем противень или форму пергаментной бумагой, смазываем маслом.
3. Яблоки нарезаем кубиками или лепестками и выкладываем их в форму. Сверху можно посыпать корицей или ванилином.
4. Равномерно заливаем яблоки тестом.
5. Выпекаем в духовке 40–50 минут при температуре 220–240 градусов.



Корица — это высушенная кора дерева, которую добавляют к выпечке для придания приятного вкуса и аромата. Корица бывает в трубочках и молотая.

Яблоки, купленные в магазине, лучше очистить от кожуры. Домашние яблоки можно просто хорошо вымыть.



Приятного аппетита!



Екатерина ОРХАН

Моя история



История моего блюда совсем простая. Рецепт этот старый, помню его еще с детства, когда бабушка готовила. Я наблюдала, как жарятся эти румяные оладушки из натертой картошки, а потом, когда выросла, стала сама готовить такие драники. Всем они нравятся, вкусно и незамысловато.

Что у нас на столе

2+



2+



5+



2+



ПО ВКУСУ



5–6 средних картофелин,
2–3 яйца,
щепотка соли,
немного муки,
немного растительного масла (для жарки).

Совет:

В драники можно добавлять еще и мелко нарезанный лук.

Драники

Как мы будем готовить

1. Картошку очистим, натрем на крупной терке.
2. К картофелю добавим яйца, соль по вкусу и муку — столько, чтобы получилось тесто примерно как на оладьи.
3. Затем на разогретую сковороду с растительным маслом выкладываем тесто столовой ложкой.
4. Обжариваем драники с обеих сторон до готовности.



Можно картофель перекрутить и в мясорубке. Но самые вкусные оладьи получаются, когда картофель натерт вручную.



Натертый картофель темнеет, поэтому замешивать тесто надо быстро. И сразу жарить.

Приятного аппетита!



Елена РЯБИНКИНА

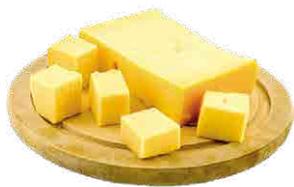
*Моя
история*



Это мы с дочкой Лизой. Дочка очень любит всякие вкусняшки и с удовольствием смотрит по телевизору кулинарные передачи. В одной из них мы увидели, как готовить круассаны из слоеного теста, и решили попробовать. Оказалось, это очень простое и очень быстрое блюдо. И теперь, когда утром в выходные дни хочется свежей выпечки, готовим его вместе с дочкой.

Что у нас на столе

100 г



1



2



1 пачка слоеного бездрожжевого теста в пластинах (400 граммов),
100 граммов сыра мягких сортов (на свой вкус),
2 чайные ложки растительного масла (для смазывания формы).

Совет:

не размораживайте тесто слишком долго, иначе будет прилипать.

Круассаны с сыром

Как мы будем готовить



1. Тесто размораживаем минут двадцать (не больше).
2. Раскатываем пластину скалкой так, чтобы получился круг. Я не даю тесту слишком растаять, поэтому при раскатке не требуется ни муки, ни масла для смазки доски и скалки.
3. Ножом разрезаем круг теста на восемь частей. Получаются треугольники.
4. Режем сыр на кубики и раскладываем на эти треугольники из теста.
5. Заворачиваем все треугольники. Края круассанов надо хорошенько склеить руками, чтобы сыр при выпекании не вытекал.
6. Смазываем маслом форму или противень, кладем бумагу для запекания (но можно и без нее — просто смазать форму маслом).
7. Укладываем все круассаны и ставим противень в духовку, разогретую до 180 градусов.
8. Примерно через 20 минут круассаны готовы.



Заворачивать круассаны надо с основания треугольника, чтобы уголок оказался снаружи.

Приятного аппетита!



АННА САМОЙЛОВА

Моя
история



Когда дети неожиданно приходят в гости и их нужно занять и накормить, на помощь приходит брауни. Нет ничего проще, чем все смешать и поставить тесто в духовку. Каждый гость может поучаствовать в этом увлекательном процессе: одному достанется разломать шоколад на кусочки, другому — разбить яйца, третий может все выложить на противень. А главное, какое удовольствие съесть то, что приготовили сами!

Что у нас на столе

4



200 г



150 г



70 г 150 г +



200 граммов шоколада,
150–350 граммов сахара (по вкусу),
80 граммов какао-порошка,
70 граммов муки,
200 граммов сливочного масла,
4 яйца,
150 граммов любых орехов,
150 граммов сушеной вишни.

200 г



80 г



150 г



Совет:

орехи можно выбирать по вкусу (у меня смесь миндаля, бразильского и грецкого орехов).

Брауни

Как мы будем готовить



1. В микроволновой печи растопим шоколад и сливочное масло. Я обычно включаю печь в режим 750 Вт на 2 минуты.
2. Добавим молотые орехи (среднего помола — так, чтобы оставались кусочки), вишню и все тщательно перемешаем.
3. Отдельно смешаем какао, муку и сахар.
4. Миксером или венчиком взобьем яйца до образования белой пены.
5. Соединим все эти продукты и перемешаем.
6. Форму для выпекания застелим пергаментной бумагой, выложим на нее смесь высотой 3 сантиметра.
7. Поставим форму с тестом в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут.
8. Готовый брауни остудим, разрежем квадратами и подадим на стол (можно со сметаной и апельсиновой цедрой).

В микроволновой печи нельзя использовать металлическую посуду.



Приятного аппетита!



Наталья ФРИЗЮК

Моя история



Честно говоря, я очень люблю готовить, особенно когда есть время делать это не спеша, вдумчиво. Какие-то рецепты пришли из моего детства, какие-то появились позже. Например, желе — любимое блюдо детства. Мы с друзьями часто ходили в маленькое кафе, чтобы полакомиться мороженым и желе (мы их называли «желешки»). С тех пор я и люблю этот десерт. И часто делаю его дома уже вместе с дочерью. Мы готовим его на различные праздники, школьные или благотворительные ярмарки. В желе можно добавлять различные начинки: фрукты, мармелад, орешки, конфетки, драже.

Что у нас на столе



1



1 пакет готовой смеси для желе, **немного** фруктового сока (сколько указано на упаковке желе), **немного** фруктов (консервированных или свежих).

Осторожно:

если добавить слишком много сока, желе может не застыть.

Фруктовое желе

Как мы будем готовить

1. Сделаем желейную смесь по рецепту, указанному на упаковке.
2. Вольем в нее фруктовый сок, размешаем.
3. В формочки разложим кусочки фруктов (по вкусу).
4. Желейную смесь аккуратно разольем по формочкам и охладим.



Можно приготовить много-слойное желе из разных фруктовых смесей.

Например, мы хотим сделать трехслойное апельсиново-клубнично-персиковое желе. Приготовленную апельсиновую смесь зальем в форму, поставим в холодильник до застывания. Затем туда же вольем желе из клубники и снова охладим. Сверху зальем персиковое желе, украсим фруктами, поставим в холодильник.



Вместо фруктов можно уложить на дно формочек готовые желейные конфеты («Фрутелла», «Бон Пари»).



Приятного аппетита!



Наталья ФРИЗЮК

Моя
история



Панна котта появилась в нашей стране и вошла в список моих любимых десертов, когда я была уже взрослой. Самая вкусная панна котта — классическая, которая делается на сливках.

Что у нас на столе



1/2



5 г



2



250 мл



250 миллилитров сливок (жирность не меньше 20%),
половина стакана сахара,

2 чайные ложки желатина,

5 граммов ванилина,

немного шоколада, сиропа, фруктов или ягод (для украшения).

Совет:

перед приготовлением желе надо замочить желатин, как написано на упаковке.



Панна котта

Как мы будем готовить

1. Сливки смешиваем в кастрюльке с сахаром и ванилином и варим на маленьком огне около 15 минут.
2. Затем в эту же кастрюльку добавим заранее замоченный желатин и поварим еще примерно 5 минут, чтобы смесь хорошо размешалась.
3. Готовую смесь разливаем по формочкам и охлаждаем.
4. После застывания желе выкладываем из формочек на тарелки, сверху украшаем тертым шоколадом, сиропом, фруктами или ягодами.



«Панна котта» переводится как «вареные сливки». Это итальянское блюдо с приятным ароматом ванили.



«На маленьком огне» означает, что ручка переключения режимов на плите должна стоять на первых цифрах. Чем больше цифра, тем выше температура плиты (огонь).

«Маленький огонь» на этом переключателе — это цифры 1, 2, 3.



Приятного аппетита!



Наталья ФРИЗЮК

Моя
история



Шоколадное лакомство из кукурузных хлопьев появилось в списке семейных блюд совсем недавно: я увидела рецепт в Интернете, попробовала приготовить, получилось. И всем понравилось.

Что у нас на столе



4



1



3



- 4 стакана кукурузных хлопьев,
- 3 столовые ложки сливочного масла,
- 1 плитка шоколада (250 граммов).

Водяная баня – это две кастрюльки, поставленные одна в другую. В ту, которая побольше, наливают воду, а в маленькую кладут шоколад. Вода кипит, шоколад растапливается.



Совет:

Для шоколадного лакомства можно использовать бумажные формочки для кексов.

Шоколадное лакомство

Как мы будем готовить

1. Шоколад ломаем на кусочки, добавим сливочное масло и поставим на водяную баню. Постоянно помешиваем, пока шоколад полностью не растопится.
2. Снимем смесь с огня и постепенно будем всыпать в нее кукурузные хлопья, хорошо перемешивая.
3. Раскладываем в креманки или формочки, даем остыть и ставим в холодильник застывать (не менее трех часов).

Шоколадно-кукурузную смесь можно раскладывать не по формочкам, а в виде печенья (ложкой на пергаментной бумаге).



Кукурузные хлопья изобрели братья Келлог в Америке в 1894 году. Они прокатали поджаренные кукурузные зерна между двумя валиками и получили плоские хрустящие хлопья.



Приятного аппетита!



Наталья ФРИЗЮК

Моя история



Омлет с крабовыми палочками я попробовала в Японии. Семья любит рыбные блюда и блюда с морскими продуктами. Решила сделать такой омлет на завтрак, и он очень всем понравился, поэтому теперь мы часто его готовим. Особенный вкус этому блюду придают приправы — морская капуста или кунжутное семя. Омлет понравился и подругам, с которыми я поделилась рецептом. Так что он становится популярным!

Что у нас на столе

10



10+



100 мл



10 яиц,
100 миллилитров
молока,
10–12 крабовых
палочек,
5 граммов
кунжутного семени,
половина чайной
ложки соли,
немного черного
перца,
немного раститель-
ного масла
(для жарки).

1/2



5 г



Интересно:
правильно приго-
товленный омлет
легко сползает
со сковороды на
тарелку.

Омлет

с крабовыми палочками

Как мы будем готовить

1. В глубокую миску выливаем молоко, добавляем яйца, перец и соль. Хорошо размешиваем, не взбивая!
2. Крабовые палочки укладываем на разогретую сковороду с маслом. Аккуратно выливаем туда же яично-молочную смесь.
3. Закрываем сковороду крышкой и первые 10 минут ее не открываем.
4. Через 10 минут посыпаем омлет сверху кунжутным семенем, закрываем крышкой и держим на плите до готовности.



Важно, в какой посуде готовится омлет. Сковорода должна быть с толстым и ровным дном, лучше всего чугунная.



Крышку лучше подбирать с отверстием для выхода пара. Тогда омлет не будет слишком влажным.

Приятного аппетита!



Наталья ФРИЗЮК

Моя история



Запеченная овощная смесь с сосисками — блюдо, которое я придумала для своей семьи. Однажды увидела в магазине замороженную «Голландскую овощную смесь», прочла состав и решила попробовать. Моя семья любит овощи и блюда из них, поэтому часто экспериментирую. Добавила в овощи копченые колбаски (их любят детки), и стало еще вкуснее. А если вам не нравятся овощи, то с помощью этой маленькой хитрости можно попробовать их полюбить.

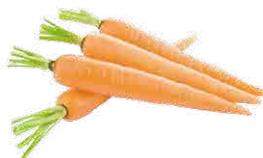
Что у нас на столе



300 г



200 г



200 г

500 г +



200 г



200 г



300 граммов картошки,
200 граммов морковки,
200 граммов брокколи,
200 граммов лука,
200 граммов стручковой фасоли,
500–600 граммов сосисок,
немного соли и черного перца,
немного растительного масла,
немного зелени для посыпки.

Совет:

если класть разные сорта сосисок, то вкус блюда будет каждый раз разным.

Запеченные овощи с сосисками

Как мы будем готовить

1. Сосиски и очищенные и мытые овощи нарежем кубиками среднего размера, картофель — дольками.
2. Все перемешаем, посолим, поперчим, добавим масла (только если сосиски не жирные).
3. Смесь сложим в пакет для запекания или в форму для запекания и накроем ее фольгой.
4. Поставим в разогретую до 220 градусов духовку на 30–40 минут (до готовности овощей).
5. Готовое блюдо можно посыпать свежей зеленью.



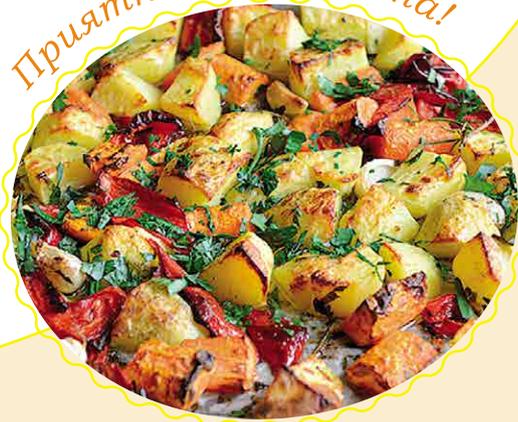
Овощи можно использовать уже нарезанные и замороженные, которые продают в магазинах.



Для запекания нужно использовать только специально предназначенные для этого пакеты и фольгу!



Приятного аппетита!



СКОЛЬКО ГРАММОВ ВЕСЯТ



				
		180	20	10
		190	17	5
		210	25	10
		180	20	—

разные продукты?



200



18



—



—

10

3



140

10

3



—

25

7



—

25

7



ООО «Эйкон», г. Южно-Сахалинск, пр-т Мира, 113, оф. 51, тел. 8 (4242) 43-11-02.
Формат 210x210. Гарнитура Warnock Pro.
Тираж 250 экз. Заказ № 1501, 2015.

