

# Новогоднее Меню для всей семьи

## **Дорогие друзья!**

Для всех участников викторины мы подготовили подарок к Новому году – несколько вариантов праздничного меню для всей семьи.

Это и любимые всеми традиционные блюда, которым мы придали более интересный акцент, и то, что наверняка понравится детям, и меню для тех, кто серьезно думает о здоровом питании, и даже угощения для домашних питомцев. Все эти блюда мы протестировали: приготовили и попробовали, а значит, у вас все получится.

## **Наши традиции**

Оливье с копченостями  
Сельдь под шубой в виде рулета  
Яичный салат с красной икрой на чипсах  
Пирожки со сливочной капустой и яйцом  
Свекольные оладушки со скумбрией  
Тарталетки с паштетом и джемом  
Заливное с языком  
Грибной жульен под слоеной крышечкой  
Сациви из куриных бедрышек  
Буженина в беконе с ягодным соусом  
Запеченная курица с двумя видами картофеля  
Утка с яблоками и апельсиновым соусом  
Мандариновый пирог перевернутый  
Новогодний медовик

## **Вкусно и полезно**

Оливье с авокадо и языком  
Мусс из селедки с запеченной свеклой  
Салат «Цезарь» с морепродуктами  
ЗОЖ-селедка под шубой  
Огуречные рулетики с фетой и помидорами  
Креветки на ананасе  
Пирожки с сыром и маслинами в лаваше  
Лосось с рисом, овощами и травами  
Куриные грудки с яблоками и травами  
Трайфл с манго в стаканчиках

## **Детский праздник**

Митболы из индейки  
«Олененок Рудольф»  
Полезные маффины  
Рождественский снеговичок  
Капкейки с имбирными человечками  
Запеченные ягоды с маршмеллоу  
Сливочное какао

## **Угощения для питомцев**

Печенье «Имбирные кости»  
Печеночный праздник  
Куриные бисквитики  
Желейные сердечки  
Клубничное лакомство

Кстати, эти и другие рецепты можно найти в клубах в приложении Магнит: акции и скидки.  
Скачивайте приложение, вступайте в клубы и готовьте на здоровье!

**Вкусного вам Нового года!**



45 мин + 2-4 ч

6-8 порций

## Оливье с копченостями

300 г краковской колбасы  
300 г копченых колбасок  
(типа «Охотничьих»)  
8 яиц  
6 средних картофелин  
2 средние морковки  
1 средняя луковица  
1 банка (400 г) зеленого  
горошка  
1 банка (800 г) маринован-  
ных огурчиков  
120 г майонеза  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. неострой горчицы  
щепотка паприки, лучше  
копченой

**1** Лук очистите, нарежьте средними кубиками. Полейте маринадом от маринованных огурчиков, оставьте на 20–30 мин, затем откиньте на сито и обсушите.

**2** Очистите картофель и морковь, нарежьте кубиками со стороной 1 см. Положите в кипящую подсоленную воду и варите на минимальном огне 7 мин. Снимите с огня, остудите в отваре, 10 мин. Затем аккуратно откиньте на дуршлаг и обсушите.

**3** Сварите яйца вкрутую, 9 мин. Остудите в холодной воде, очистите, нарежьте кубиками со стороной 1 см. Так же нарежьте огурчики, краковскую колбасу и копченые колбаски.

**4** Смешайте все подготовленные ингредиенты, добавьте горошек (без жидкости, обсушенный).

**5** Для заправки смешайте горчицу, майонез, соевый соус, лук и паприку. Аккуратно перемешайте салат с заправкой, дайте настояться в холодильнике 2–4 ч.





3 ч 25 мин + 2-3 ч



8 порций

## Сельдь под шубой рулет

250 г филе сельди  
4 свеклы  
3 морковки  
3 картофелины  
1 луковица  
3 яйца  
100 г майонеза  
1 ст. л. растительного масла  
микрозелень для подачи  
соль

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Свеклу, морковь и картофель, не очищая, вымойте щеткой и заверните по отдельности в фольгу. Запекайте на противне в центре духовки в течение 50 мин, выньте, остудите и уберите в холодильник не менее чем на 2 ч. Очистите овощи и натрите на средней терке, положите каждый вид овощей в отдельную миску.

**2** Отварите яйца вкрутую, 8 мин, остудите в холодной воде, очистите и мелко порубите. Филе сельди и лук нарежьте мелкими кубиками и перемешайте.

**3** Расстелите на рабочей поверхности лист пищевой пленки, середину смажьте растительным маслом. Распределите слой тертой свеклы, формируя прямоугольник и оставляя свободными края пленки. Разровняйте и плотно утрамбуйте свеклу лопаткой, слегка посолите.

**4** Отступая от границ свекольного прямоугольника 1 см, распределите слой тертой моркови. Снова утрамбуйте и смажьте майонезом. Далее разложите слой картофеля, посолите и также смажьте майонезом. Разложите рубленые яйца. По центру прямоугольника параллельно длинной стороне широкой полосой разместите селедку и лук.

**5** Аккуратно поднимая края пленки, сверните рулет, начиная с длинной стороны. Оберните его пленкой и фольгой и уберите в холодильник на 2–3 ч.

**6** Положите рулет на блюдо, аккуратно снимите фольгу и пленку, нарежьте и посыпьте микрозеленью.





## Яичный салат

### *с красной икрой на чипсах*

12 картофельных чипсов  
50 г красной икры  
2 яйца  
3 ст. л. греческого йогурта  
1 зубчик чеснока  
1 ч. л. горчицы  
микрозелень для подачи  
соль, свежемолотый черный перец

- 1** Отварите яйца вкрутую. Залейте холодной водой и остудите. Очистите от скорлупы и мелко нарежьте или разомните вилкой. Измельчите чеснок.
- 2** Соедините в миске яйца, половину красной икры, чеснок, йогурт и горчицу. Посолите, приправьте перцем и перемешайте.
- 3** Разложите чипсы на блюде, на каждый выложите по 1 ст. л. яичного салата, украсьте оставшейся икрой и микрозеленью.





## Пирожки

### со сливочной капустой и яйцом

#### Для начинки:

1 маленький кочан капусты  
5 яиц  
200–300 мл сливок жирностью 33–35%  
1 желток для смазывания  
соль

#### Для теста:

500 г муки  
100 г манки  
1 яйцо  
100 мл сливок жирностью 33–35%  
50 г растопленного сливочного масла  
50 мл растительного масла  
7 г сухих дрожжей или 15 г свежих  
40 г сахара  
10 г соли  
200 мл минеральной газированной воды

**1** Для теста смешайте все ингредиенты и вымесите до однородности. Дайте подняться в чистой миске под пленкой, 1 ч.

**2** Для начинки отварите яйца вкрутую, 9 мин. Остудите под струей холодной воды, очистите и порубите не слишком мелко.

**3** Тонко нашинкуйте капусту, затем нарежьте поперек на кусочки по 2 см. Сложите в сотейник, посолите, оставьте на 10 мин. Затем готовьте на среднем огне под крышкой 10 мин. Снимите крышку, влейте сливки, томите на слабом огне 20 мин. Добавьте рубленые яйца, перемешайте и снимите с огня, остудите.

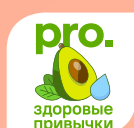
**4** Разогрейте духовку до 180 °С. Разделите тесто на кусочки по 30 г, каждый подкатайте в шарик, припылите мукой, накройте пленкой и дайте расстояться, 20–30 мин.

**5** На подпыленной мукой рабочей поверхности раскатывайте каждый шарик в лепешку толщиной 3 мм (края должны быть чуть толще середины, примерно 4 мм). В центр лепешки кладите ложку начинки, слепляйте края и защипывайте, проходя туда-обратно два-три раза. Готовые пирожки кладите на подпыленную мукой доску швом вниз.

**6** Когда все пирожки будут готовы, накройте их и дайте расстояться 20 мин. Это важно! Иначе пирожки полопаются в духовке.

**7** Смажьте расстоявшиеся пирожки взбитым с солью желтком при помощи кисточки дважды. Выпекайте в центре духовки примерно 15 мин. Подавайте горячими или остывшими.





закуска



40 мин + 1 ч



12 шт

## Свекольные оладушки со скумбрией

200 г филе скумбрии  
200 г натурального йогурта  
120 г полбяной муки  
50 г гречневой муки  
125 мл молока  
20 г топленого масла  
2 ст. л. хрена  
2 яйца  
1 свекла  
1 ч. л. разрыхлителя  
1 ч. л. соли  
зелень и сметана для подачи

- 1** Отделите белки от желтков.
- 2** Просейте муку в миску с 1 ч. л. соли, добавьте разрыхлитель, перемешайте. В отдельной посуде подогрейте молоко и йогурт, смешайте с желтками, взбейте венчиком. Всыпьте муку, вымесите однородное тесто и поставьте на 20–30 мин в теплое место.
- 3** Взбейте белки до твердых пиков. Отварите свеклу, измельчите ее с хреном в блендере, в получившееся пюре осторожно вмешайте белки. Оставьте на 1 ч. Смешайте с тестом.
- 4** Обжарьте оладьи на топленом масле.
- 5** Разберите филе скумбрии на ломтики. На оладьи выложите сметану, рыбу и украсьте зеленью.





закуска



30 мин



6 порций

## Тарталетки

### *с паштетом и ягодным джемом*

1 упаковка слоеного теста  
200 г печеночного паштета  
100 г ягодного джема (смородинового, клюквенного или брусничного)  
2 ст. л. растительного масла  
1 яйцо  
1 веточка розмарина  
мука для посыпки рабочей поверхности

**1** Разморозьте слоеное тесто согласно инструкции на упаковке. Разогрейте духовку до 190 °С. Формочки для маффинов смажьте растительным маслом. Взбейте яйцо с 1 ст. л. воды.

**2** Посыпьте рабочую поверхность мукой, выложите тесто и раскатайте в тонкий пласт. Разрежьте тесто на 12 квадратов и уложите в формочки. На тесто выложите по 1 ст. л. паштета и по 1 ч. л. джема. Смажьте края теста взбитым яйцом.

**3** Поместите формочки в духовку и выпекайте тарталетки в течение 20 мин. Края теста должны стать хрустящими. Переложите тарталетки на решетку и украсьте листочками розмарина.



ВВЕРХ



закуска



8 ч 15 мин + 4–8 ч



6 порций

## Заливное с языком

1 кг телячьего или говяжьего языка

1 кг куриных крылышек или шей

6 крутых перепелиных яиц

4 сырых яичных белка

1 средняя луковица

1 средняя морковь

1 ст. л. смеси перцев горошком

1 ч. л. семян горчицы

соль

**1** Положите язык и крылышки/шей в широкую кастрюлю и залейте водой так, чтобы мясо было покрыто на 8–10 см. Доведите до кипения, убавьте огонь, посолите, добавьте сахар, снимите пену.

**2** Добавьте разрезанные пополам лук и морковь, горчицу и перец горошком. Варите на слабом огне, не позволяя бурлить и подливая холодную воду, 8 ч.

**3** Через 2 ч варки выньте язык и переложите в воду со льдом. Отрежьте подязычное мясо (его лучше вернуть в бульон и варить еще 2 ч). Снимите с языка кожу. Заверните язык в пленку и положите в холодильник.

**4** Готовый бульон процедите через сито, остудите, снимите жир. Взбейте слегка белки, смешайте с бульоном и взбейте венчиком все вместе. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения – белки шапкой поднимутся вверх. Снимите пену, аккуратно процедите бульон через полотенце – он должен стать прозрачным.

**5** Нарежьте язык и подязычное мясо небольшими кусочками. Перепелиные яйца разрежьте на половинки. Выложите мясо, язык и яйца в бокалы, залейте бульоном и поставьте в холодильник застывать на 4–8 ч.



ВВЕРХ





## Грибной жюльен под слоеной крышечкой

500 г шампиньонов  
300 мл сливок жирностью 20%  
100 г сыра  
5 ст. л. растительного масла  
1 упаковка готового слоеного теста  
2 ст. л. муки + мука для посыпки рабочей поверхности  
1 луковица  
1 яйцо  
3 веточки петрушки  
1/4 ч.л. молотого мускатного ореха  
соль  
свежемолотый черный перец

- 1** Мелко порубите петрушку.
- 2** В небольшом сотейнике прокалите муку до светло-золотистого цвета. Добавьте мускатный орех, мелко-нарезанную петрушку и щепотку соли, влейте сливки и тушите на медленном огне, постоянно перемешивая и не давая образоваться комочкам. Доведите соус до кипения и снимите с огня.
- 3** Мелко нарежьте лук. Вымойте и высушите грибы, нарежьте ломтиками.
- 4** Разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте лук, 3 мин. Добавьте грибы, посолите, поперчите и готовьте еще 7 мин на среднем огне. Влейте сливочный соус, перемешайте и тушите еще 1 мин.
- 5** Натрите сыр, взбейте яйцо.
- 6** Разложите тушеные шампиньоны с луком в смазанные маслом жаропрочные формочки и посыпьте сверху тертым сыром.
- 7** На присыпанную мукой рабочую поверхность выложите размороженное тесто и раскатайте в пласт толщиной 1 см. Вырежьте из теста фрагменты размером на 1 см больше формочек, края смажьте взбитым яйцом.
- 8** Накройте тестом каждую формочку, прижав края. Кулинарной кисточкой смажьте верхушку взбитым яйцом. Поставьте формочки в духовку, разогретую до 190 °С, и запекайте жюльен 20 мин. Подавайте горячим.





## Сациви из куриных бедрышек

1,2–1,4 кг куриных бедрышек на кости и с кожей  
300–350 г очищенных грецких орехов  
600 г лука  
3–4 зубчика чеснока  
1 большой пучок кинзы  
3 ст. л. сливочного масла  
1 ч. л. белого винного уксуса  
по 0,5 ч. л. куркумы, молотых кориандра и черного перца  
молотые корица и гвоздика на кончике ножа  
соль

- 1** Сварите бедрышки в 2,5 л кипящей чуть подсоленной воды, 30 мин. Выложите на противень. Бульон процедите через полотенце.
- 2** Поставьте бедрышки в разогретую до 220 °С духовку на 5 мин. Остудите, нарежьте равными по размеру кусочками, сняв с кости.
- 3** Лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте в сливочном масле на среднем огне.
- 4** Нарежьте кинзу и измельчите блендером в однородное пюре, переложите в миску. Измельчите в блендере грецкие орехи, чеснок, соль и все специи. Добавьте кинзу и перемешайте.
- 5** Доведите до кипения бульон. Уменьшите огонь и добавляйте в бульон ореховую массу, постоянно помешивая. Когда вся ореховая масса прокипит с бульоном, добавьте лук.
- 6** Снова дайте закипеть, положите нарезанную курицу, затем снова после закипания влейте уксус. Потомите 5 мин. Подавать можно горячим или остывшим.





## Буженина в беконе с ягодным соусом

1 кг свиного карбоната  
400 г бекона  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

200 г красных ягод  
4 ломтика бекона  
1 красная луковица  
2 зубчика чеснока  
4 ст. л. бальзамического уксуса  
3 ст. л. сахара  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. горчицы  
½ ч. л. красного перца

**1** Приготовьте ягодный соус. Разогрейте сковородку с антипригарным покрытием, влейте 1 ст. л. оливкового масла и выложите 4 полоски бекона. Жарьте на средне-сильном огне с двух сторон до хруста. Переложите на тарелку, остудите и мелко наломайте. В той же сковородке потушите до прозрачности нарезанный мелкими кубиками лук, 5 мин. Уменьшите нагрев и выложите ягоды. Добавьте измельченный чеснок, горчицу, сахар и красный перец, влейте бальзамический уксус и готовьте, помешивая, 6–8 мин. Остудите соус, добавьте кусочки бекона и перемешайте.

**2** Разогрейте духовку до 180 °С. Большую прямоугольную форму застелите бумагой для выпечки. Мясо обсушите бумажными полотенцами, слегка посолите и посыпьте перцем. На рабочей поверхности разложите внахлест ломтики бекона. На середину выложите свинину и плотно оберните беконом. Переложите в форму швом вниз.

**3** Запекайте в центре духовки в течение 1 ч. Выньте форму из духовки, накройте мясо фольгой и оставьте на 10 мин. Снимите фольгу, переложите буженину на блюдо и нарежьте ломтиками. Полейте ягодным соусом и сразу подавайте.





## Запеченная курица с двумя видами картофеля

1 курица весом 1,2 кг  
 300 г сливочного масла  
 600 г мелкого картофеля  
 6 крупных картофелин  
 400 г спаржи (можно замороженной)  
 2 красные луковицы  
 1 головка чеснока  
 2 лимона  
 5 веточек тимьяна  
 1 ст. л. растительного масла  
 1 ст. л. сладкой паприки  
 соль, свежемолотый черный перец  
 брусничный соус для подачи

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Форму смажьте маслом. Лук нарежьте дольками. Чеснок разделите на зубчики.

**2** 100 г сливочного масла соедините с солью и черным перцем. Аккуратно приподнимая руками, отделите кожу курицы на грудке, начиная от шеи, и вложите внутрь масляную смесь. Подрежьте небольшие участки кожи в районе ножек и также поместите в полость масло. Натрите грудку курицы солью и черным перцем, в брюшко вложите половину лимона, 3–4 зубчика чеснока и 3 веточки тимьяна. Курицу положите в форму грудкой вверх, накройте фольгой и запекайте в духовке 30 мин.

**3** Мелкий картофель вымойте жесткой щеткой и обсушите. В большой сковороде разогрейте 100 г сливочного масла, выложите картофель, посыпьте паприкой и жарьте на среднем огне, часто перемешивая, 15 мин.

**4** Достаньте форму с курицей, уберите фольгу и разложите поджаренный картофель и нарезанный дольками лимон. Добавьте лук и оставшийся чеснок. Слегка посолите, полейте соком лимона и продолжайте запекать еще 20–25 мин.

**5** Очистите крупный картофель. Положите картофелину на доску, рядом поместите 2 деревянных шампура. Острым ножом сделайте частые надрезы по всей картофелине, чтобы получилась гармошка. В глубокой сковороде разогрейте 100 г сливочного масла и выложите картофельные гармошки. Жарьте на среднем огне, часто переворачивая, до хрустящей корочки, 15–20 мин.

**6** Положите спаржу в кипящую подсоленную воду и варите 3 мин. Переложите на дуршлаг.

**7** Курицу выложите на большое блюдо, вокруг разложите овощи, картофель, лимон и спаржу. Украсьте тимьяном. Подавайте с брусничным соусом.





## Утка с яблоками в апельсиновом соусе

1 крупная утка  
1 л апельсинового сока  
1 средний апельсин  
1 средний лимон, лучше «узбекский»  
6 маленьких зеленых яблок  
2 средние луковицы  
1 головка чеснока  
1 ч. л. горошин душистого перца  
1 ч. л. горошин черного перца  
2–3 бутона гвоздики  
соль

**1** Для соуса очистите и мелко нарежьте лук и чеснок. Соедините в сотейнике лук, чеснок, черный перец, гвоздику, 1 ч. л. соли и апельсиновый сок. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, варите на среднеслабом огне 40–45 мин. Процедите соус через самое тонкое сито, протирая его ложкой. Остудите и уберите в холодильник.

**2** Наколите утиную кожу вилкой со всех сторон. Натрите утку снаружи и изнутри солью, затем промажьте соусом – только снаружи. Положите в холодильник, не закрывая, на 12–24 ч.

**3** Выньте утку из холодильника за 1 ч до запекания. Разогрейте духовку до 150 °С. Апельсин и лимон вымойте щеткой, разрежьте на дольки, вложите утке в брюшко, заколите шпажками или зашейте ниткой.

**4** Выложите утку на стоящую в противне решетку грудкой вниз. Смажьте апельсиновым соусом. Запекайте в нижней трети духовки 45 мин, смазывая соусом раз в 15 мин.

**5** Яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину. Выньте утку вместе с противнем, уберите решетку и уложите утку на противень, перевернув грудкой вверх. Вокруг выложите яблоки. Снова смажьте утку и яблоки соусом и верните в духовку на 25–35 мин, в зависимости от веса утки. Продолжайте смазывать утку соусом – и его же подайте к готовой утке отдельно вместе с яблоками.





## Мандариновый пирог перевернутый

5 мандаринов  
200 г + 2 ст. л. муки  
160 г сахара  
300 мл миндального молока  
50 мл + 1 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. яблочного уксуса  
10 г разрыхлителя  
10 г ванильного сахара  
щепотка соли  
4 ст. л. апельсинового джема  
2 веточки мяты  
взбитые сливки для подачи

- 1** Разогрейте духовку до 180 °С. Неразъемную форму для выпечки диаметром 20–22 см смажьте 1 ст. л. растительного масла, посыпьте 2 ст. л. муки и стряхните излишки. Нарежьте мандарины кружками толщиной 1 см и плотно разложите на дне формы.
- 2** В большую миску всыпьте муку, обычный и ванильный сахар, соль и разрыхлитель. Тщательно перемешайте венчиком. В другой миске соедините миндальное молоко, растительное масло и яблочный уксус. Влейте смесь в миску с мукой и перемешайте лопаткой или миксером. Залейте тестом мандарины.
- 3** Поместите форму на средний уровень духовки и выпекайте пирог 25–30 мин. Выньте пирог из духовки и оставьте в форме на 5 мин. Проведите тонким ножом вдоль стенок формы, накройте большой тарелкой и аккуратно переверните пирог.
- 4** Апельсиновый джем залейте 75 мл кипятка и размешайте. Горячим сиропом полейте мандарины и полностью остудите пирог. Украсьте листочками мяты и взбитыми сливками.





## Новогодний медовик

### Для теста:

800 г муки  
400 г сахара  
4 яйца  
160 г сливочного масла  
2 ст. л. меда  
2 ч. л. соды

### Для сметанного крема:

500 г сливок жирностью 30–35%  
200 г сметаны жирностью 25–30%  
100 г сахарной пудры

### Для сливочного крема:

500 г сливок жирностью 30–35%  
350 г вареного сгущенного молока

### Для украшений:

100 г мелкокристаллического сахара  
сливочное или растительное масло

**1** В просторной жаропрочной миске смешайте сахар, яйца, растопленное сливочное масло, мед и соду. Установите миску над кастрюлей с кипящей водой и, постоянно перемешивая, прогревайте до тех пор, пока масса не вспенится и не увеличится в объеме в два раза.

**2** Снимите миску с паровой бани и сразу же добавьте всю муку. Замесите мягкое липкое тесто. Оберните тесто пленкой и уберите в холодильник на 30 мин.

**3** Разогрейте духовку до 200 °С.

**4** Разделите тесто на 12 равных порций. На листе бумаги для выпечки раскатайте каждую порцию теста в корж толщиной 2,5 мм.

**5** Выпекайте коржи до золотисто-коричневого цвета, 5–7 мин. Готовые горячие коржи сразу же обрежьте в ровный круг, используя как трафарет тарелку или дно формы для выпечки.

**6** Для сметанного крема взбейте сливки с сахарной пудрой, аккуратно вмешайте сметану.

**7** Для сливочного крема взбейте сгущенное молоко, постепенно добавляя сливки.

**8** Соберите торт, смазывая каждый корж двумя видами крема.

**9** Обрезки коржей измельчите и просейте. Обсыпьте крошкой бока торта. Уберите торт в холодильник минимум на 3 ч, а лучше на ночь.

**10** Сахар растопите на сковороде до янтарного цвета и вылейте тонкой струйкой на смазанную маслом фольгу, формируя нужный вам узор. Установите украшение на торт непосредственно перед подачей на стол.





## Оливье

### с авокадо и говяжьим языком

1 говяжий язык  
 100 г замороженного горошка  
 4 морковки  
 4 картофелины  
 1 огурец  
 1 ананас  
 1 авокадо  
 3 пера зеленого лука  
 2 веточки укропа  
 2 веточки петрушки

#### Для майонеза:

5 яиц  
 200 мл оливкового масла  
 50 г дижонской горчицы  
 30 мл белого винного уксуса  
 соль, свежемолотый черный перец

- 1** Приготовьте майонез. Отделите белки от желтков. В чаше взбейте желтки, уксус, горчицу, соль и перец. Перелейте смесь в миску и, вливая тонкой струйкой оливковое масло, взбивайте миксером до тех пор, пока она не приобретет плотную консистенцию. Поставьте в холодильник на 30 мин.
- 2** Говяжий язык отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте кубиками.
- 3** Авокадо очистите и тонко нарежьте полусферами.
- 4** Отварите картофель и морковь в слегка подсоленной воде, очистите, нарежьте кубиками.
- 5** Очистите ананас, нарежьте кусочками.
- 6** Отварите зеленый горошек. Выложите на ломтики авокадо кусочки языка, овощей, свежего ананаса, колечки огурца и горошек.
- 7** Добавьте крупные капли майонеза и перед подачей присыпьте молотым перцем и солью. Украсьте зеленью укропа и петрушки.







закуска



1 ч 30 мин + 3-4 ч



6 порций

# Мусс из селедки с запеченной свеклой

2 небольшие свеклы  
100 г бородинского хлеба  
50 г сметаны жирностью  
25–30%  
нерафинированное подсол-  
нечное масло  
соль, свежемолотый черный  
перец  
микрозелень для украшения

## Для мусса:

200 г филе сельди  
100 мл сливок жирностью  
30–38%  
50 г сливочного масла  
1 лист желатина

**1** Бородинский хлеб нарежьте тончайшими слайсами, сбрызните подсолнечным маслом, высушите в духовке при 80 °С до состояния хрустящих чипсов.

**2** Замочите желатин в сливках и подогрейте, чтобы желатин растаял. Смешайте с селедкой и маслом, поперчите, измельчите блендером до однородности. Поставьте в холодильник на 3–4 ч.

**3** Вымойте свеклу щеткой, заверните в фольгу и запекайте при 200 °С до мягкости, 1 ч. Обдайте холодной водой, остудите, очистите, нарежьте очень тонкими ломтиками.

**4** Селедочную массу взбейте миксером до пышности, переложите в кулинарный мешок. Отсадите на каждый ломтик свеклы немного мусса, сверните «фунтиком». Выложите на бородинские чипсы по капельке жирной сметаны, на нее – «фунтик» из свеклы с селедочным муссом. Украсьте зеленью.





## Салат «Цезарь» с морепродуктами

1 кочан салата романо  
600 г морского коктейля  
100 г пармезана  
1 маленький багет  
2 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока

### Для соуса:

200 мл оливкового масла  
6 перепелиных яиц  
2 зубчика чеснока  
2 ч. л. дижонской горчицы  
2 ст. л. винного уксуса  
соль, свежемолотый черный перец

- 1** Приготовьте соус. В стакан погружного блендера разбейте яйца, добавьте нарезанный чеснок и горчицу, посолите, приправьте перцем и влейте оливковое масло. Опустите блендер до самого дна стакана и начните взбивать. Через 30 сек соус посветлеет и загустеет. Влейте винный уксус и снова взбейте.
- 2** Разогрейте духовку до 200 °С, противень застелите бумагой для выпечки. Нарежьте багет тонкими ломтиками, сбрызните оливковым маслом и разложите в один слой на противне. Запекайте в центре духовки до золотистого цвета, 7–10 мин. Переложите на тарелку и остудите.
- 3** Морской коктейль разморозьте, обсушите на бумажных полотенцах и сложите в миску. Посолите, приправьте перцем и полейте лимонным соком и оливковым маслом. Оставьте на 5 мин мариноваться.
- 4** Разогрейте сковороду на среднем огне, выложите морской коктейль и готовьте 3 мин. Несколько раз аккуратно перемешайте.
- 5** Нарежьте романо на подходящие для еды кусочки. Разложите салат в тарелки и полейте соусом. Добавьте морепродукты и сухарики и посыпьте тертым пармезаном. Сразу подавайте к столу.





салат



2 ч



6-8 порций

## ЗОЖ-селедка под шубой

4 филе сельди  
1 крупная свекла  
1 крупная морковь  
1 крупная картофелина  
20 перепелиных яиц

### Для домашнего майонеза:

2 ст. л. икры сельди  
1 маленькое яйцо + 1 желток  
1 ст. л. дижонской горчицы  
1 ст. л. лимонного сока  
по 1 ч. л. соли и сахара  
300 мл растительного масла  
(в том числе масло от сельди)

**1** Вымойте свеклу, морковь и картофель щеткой, заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 200 °С духовке до мягкости: картофель и морковь – 40 мин, свеклу – от 1 до 1,5 ч. Обдайте овощи холодной водой, остудите, очистите. Нарежьте овощи аккуратными небольшими ломтиками.

**2** Для домашнего майонеза соедините в стакане погружного блендера яйцо, желток, горчицу, лимонный сок, соль, сахар и 100 мл масла (все ингредиенты должны быть комнатной температуры). Взбейте до однородности, 20 сек. Долейте еще 100 мл масла, снова взбивайте 20 сек. Влейте последние 100 мл масла, взбивайте еще 20 сек. Добавьте икру сельди и перемешайте лопаточкой. Поставьте в холодильник на 1–2 ч.

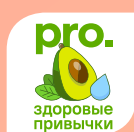
**3** Сварите перепелиные яйца в кипящей воде, 4 мин. Положите в ледяную воду, остудите и прямо в воде очистите. Селедку нарежьте продолговатыми кусочками длиной 3 см.

**4** Нанижите все подготовленные ингредиенты на шпажки. Подавайте с домашним майонезом.



ВВЕРХ

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



закуска



20 мин



6 порций

# Огуречные рулетики с фетой и помидорами

1 длинный огурец  
120 г феты  
6–8 вяленых помидоров  
молотая смесь перцев

**1** Мелко нарежьте вяленые помидоры. Фету разомните вилкой и соедините с помидорами.

**2** Ножом для чистки овощей нарежьте огурец тонкими длинными лентами. Поместите ленту на доску, на один край положите 1 ч. л. начинки, сверните плотный рулетик и сколите шпажкой.

**3** Готовые рулетики разложите на блюде, посыпьте перцем.



ВВЕРХ



## Креветки на ананасе

12 крупных очищенных креветок  
3 кольца свежего ананаса (200 г)  
1 лайм  
50 г сливочного масла  
морская соль, свежемолотый черный перец

**1** С лайма мелкой теркой снимите 1 ч. л. цедры, выжмите сок. Сложите креветки в миску, полейте соком лайма, приправьте цедрой и перцем, перемешайте и оставьте на 10 мин при комнатной температуре.

**2** В сковороде-гриль растопите сливочное масло и выложите ананас. Жарьте на сильном огне по 2 мин с каждой стороны, переложите на тарелку. Разрежьте каждое кольцо на 4 части.

**3** В ту же сковороду выложите креветки и готовьте по 1 мин с каждой стороны. Снимите с огня и немного остудите. Наколите на шпажки креветку и ананас, расставьте на блюде и посыпьте небольшим количеством морской соли.





## Пирожки с сыром и маслинами

3–4 листа тонкого лаваша  
400 г брынзы  
200 г маслин без косточки  
1 большой пучок петрушки  
2–3 веточки тимьяна  
4 зубчика чеснока  
100 мл оливкового масла  
«экстра вирджин»  
свежемолотый черный  
перец

- 1** Очень мелко порубите петрушку и листочки тимьяна с чесноком и солью. Смешайте с брынзой.
- 2** Оливки нарежьте произвольно, добавьте к начинке, приправьте 1 ч. л. оливкового масла, поперчите.
- 3** Большими ножницами разрежьте лаваш на прямоугольники размером с тетрадный лист.
- 4** Выложите ложку начинки в линию вдоль одного из коротких концов. Сверните рулетом, подгибая внутрь короткие стороны. Смажьте получившийся пирожок со всех сторон маслом. Так же сделайте остальные пирожки.
- 5** Разложите пирожки рядами на смазанном маслом противне, запекайте в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Подавайте горячими.





горячее



1 ч 20 мин



8 порций

## Лосось с рисом, овощами и травами

2 филе лосося по 1 кг каждое  
300 г длиннозерного риса  
400 г стручковой фасоли  
200 г помидоров черри  
1 луковица  
3 веточки укропа  
3 веточки тархуна (эстрагона)  
3 лавровых листа  
500 мл овощного бульона  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. белого винного уксуса  
1 ч. л. дижонской горчицы  
соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

100 г натурального йогурта  
80 г майонеза  
1 ст. л. белого винного уксуса  
1 зубчик чеснока

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Форму застелите бумагой для выпечки. Нарежьте лук мелкими кубиками. Измельчите укроп и листья тархуна. Помидоры черри разрежьте пополам.

**2** Разогрейте в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Всыпьте рис, посолите, перемешайте и влейте горячий бульон. Готовьте на медленном огне под крышкой 10 мин. Добавьте помидоры и травы, перемешайте вилкой и готовьте еще 5 мин. Снимите с огня и немного остудите.

**3** Обсушите филе лосося бумажными полотенцами. В форму параллельно короткой стороне уложите на одинаковом расстоянии 3 отрезка кухонного шпагата, на него поместите одно филе кожей вниз. Выложите треть риса на рыбу, сверху положите второе филе кожей вверх. Обвяжите рыбу шпагатом, под каждый узел положите лавровый лист. Полейте рыбу оливковым маслом и запекайте в духовке в течение 35–40 мин.

**4** Залейте стручковую фасоль горячей водой, посолите и доведите до кипения. Варите на среднем огне 5 мин, слейте отвар. Соедините фасоль и оставшийся рис, прогрейте, добавьте горчицу и уксус и перемешайте.

**5** Для соуса смешайте йогурт с майонезом, измельченным чесноком и уксусом.

**6** Выложите рыбу на блюдо и удалите шпагат. Нарежьте на порционные куски, украсьте микрозеленью и подавайте с гарниром из риса и соусом.





горячее



1 ч 30 мин



3 порций

## Куриные грудки с яблоками и травами

3 куриные грудки с плечевыми частями

100 мл сухого белого вина

100 мл куриного бульона

3–4 кисло-сладких яблока

20 г сливочного масла

2–3 зубчика чеснока

2 ст. л. растительного масла

1 красная луковица

1 белая луковица

веточка шалфея

соль, свежемолотый черный перец

### Для приправы:

0,5 ч. л. сухого чеснока

0,25 ч. л. копченой паприки

соль, свежемолотый черный перец

**1** Куриные грудки вымойте, осушите бумажными полотенцами.

**2** Подготовьте приправу. Смешайте сухой чеснок, паприку, немного соли и перца. Положите куриные грудки в миску, натрите их пряной смесью, накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 1 ч при комнатной температуре.

**3** Вымойте яблоки и, не очищая их от кожуры и не вынимая сердцевину, нарежьте на четвертинки.

**4** Разрежьте зубчики чеснока на 3–4 части. Оборвите листья с веточки шалфея, оставьте несколько штук для подачи.

**5** Почистите красный и белый лук, нарежьте крупными перьями.

**6** Разогрейте в глубокой сковороде-жаровне растительное масло и обжарьте куриные грудки по 1,5 мин с каждой стороны. Переложите на тарелку.

**7** В этой же сковороде обжарьте лук и чеснок до полуготовности, добавьте яблоки и готовьте, пока они не подрумянятся. Положите листья шалфея, посолите и поперчите по вкусу. Верните куриные грудки, влейте вино, подождите, пока оно закипит и выпарится вдвое. Влейте куриный бульон, положите сливочное масло, тушите несколько минут.

**8** Разогрейте духовку до 180–200 °С. Поставьте в нее жаровню и запекайте 10–15 мин.

**9** Выньте сковороду из духовки, посыпьте курицу оставшимися листьями шалфея и подавайте.



ВВЕРХ





## Трайфл с манго в стаканчиках

300 г замороженного манго  
150 мл сливок жирностью  
33–35%  
120 г творожного сыра  
3 ст. л. сахарной пудры  
1 ст. л. лимонного сока

### Для бисквита:

60 г муки  
60 г сахара  
2 яйца

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Форму размером 20 x 30 см застелите бумагой для выпечки. Взбейте миксером яйца с сахаром в плотную пену. Добавьте муку, перемешайте лопаткой и вылейте тесто в форму. Выпекайте 25 мин. Готовый бисквит переложите вместе с бумагой на решетку и остудите.

**2** Взбейте миксером сливки с сахарной пудрой в плотную пену. Добавьте творожный сыр и перемешайте.

**3** Размороженное манго полейте лимонным соком и измельчите блендером в пюре.

**4** Срежьте с бисквита корки и раскрошите. Нарежьте бисквит кубиками и разложите половину на дно стаканов. Добавьте манговое пюре и крем. Повторите слои еще раз и посыпьте десерт бисквитной крошкой.





горячее



45 мин



4–6 порций

## Митболы из индейки с клюквенным соусом

600 г филе индейки  
100 г панировочных сухарей  
1 яйцо  
1 небольшая луковица  
4 зубчика чеснока  
1 пучок зелени (кинза, петрушка, укроп, мята)  
майоран для подачи  
5 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. молотой корицы  
соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

500 г клюквы  
1/3 средней луковицы  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. бальзамического уксуса

**1** Отложите немного целой клюквы для украшения готового блюда. Оставшуюся клюкву измельчите погружным блендером и протрите через сито. Мелко нарежьте лук и потушите до прозрачности на оливковом масле, 3–4 мин. Добавьте клюквенное пюре, влейте бальзамический уксус, посолите, приправьте перцем и готовьте на среднем огне, помешивая, 15–20 мин. Добавьте мед, прогрейте и снимите с огня.

**2** Пропустите филе индейки вместе с луком через мясорубку. Добавьте яйцо, пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень и панировочные сухари, посолите, приправьте перцем и корицей и тщательно перемешайте. Оставьте фарш на 5 мин.

**3** Мокрыми руками скатайте из фарша шарики размером с мячик для пинг-понга и разложите в один слой на плоской тарелке. У вас получится 12–16 митболов. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте оливковое масло. Жарьте митболы небольшими партиями на среднесильном огне, встряхивая сковороду, чтобы шарики зарумянились со всех сторон. Все обжаренные митболы сложите в сковороду, накройте крышкой и прогревайте на медленном огне еще 5 мин.

**4** Разложите митболы на блюде, полейте клюквенным соусом и украсьте целыми ягодами клюквы и майораном.





десерт



30 мин



6 порций

## «Олененок Рудольф»

100 г молочного шоколада  
100 г темного шоколада  
6 красных драже  
6 мини-маршмеллоу  
6 мини-крендельков  
кондитерская посыпка  
кондитерский фломастер или тонкая кисточка

- 1** Застелите стол листом пергаменты. Подогрейте в разных емкостях молочный и темный шоколад. На пергамент вылейте темный шоколад, а на него – молочный. Распределите массу таким образом, чтобы получилась толстая пластина.
- 2** На шоколадной пластине разложите красные драже на расстоянии друг от друга – это будут носики оленей. Разрежьте маршмеллоу пополам и поместите половинки над драже, чтобы сделать глаза. Над каждым глазом вдавите по половинке кренделька – это рога Рудольфа.
- 3** Украсьте разноцветной кондитерской посыпкой и дайте шоколаду полностью застыть.
- 4** Когда шоколадная пластина затвердеет и маршмеллоу будут плотно на ней держаться, с помощью кондитерского фломастера или тонкой кисточкой, обмакнутой в растопленный шоколад, нарисуйте оленям глазки. Аккуратно надавливая острым ножом, поломайте пластину на кусочки разного размера, отделяя оленей друг от друга.



ВВЕРХ



4–6 порций

## Полезные маффины ассорти

### Для теста:

350 г цельнозерновой муки  
3 яйца  
60 мл молока  
2 ст. л. сметаны или натурального йогурта  
4 ст. л. растительного масла  
1 ч. л. разрыхлителя  
½ ч. л. соды  
½ ч. л. соли

### Для маффинов с ветчиной:

50 г ветчины  
50 г тертого сыра  
3–4 вяленых помидора  
1 зубчик чеснока

### Для маффинов с бананом:

2 банана  
100 г сахара  
1 ч. л. молотой корицы  
сахарная пудра для подачи

### Для маффинов с семечками:

30 г тыквенных семечек  
30 г семечек подсолнечника  
1 ст. л. семян чиа  
1 ст. л. меда  
1 ч. л. тертой апельсиновой цедры

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Силиконовую форму для маффинов сбрызните водой.

**2** Приготовьте тесто. В большой миске смешайте муку с разрыхлителем, содой и солью. В другой миске взбейте яйца с молоком, сметаной или йогуртом и растительным маслом. Влейте жидкую смесь в миску с мукой и быстро перемешайте миксером. Готовое тесто разделите на 3 части.

**3** Для приготовления маффинов с ветчиной добавьте в тесто мелко нарезанные вяленые помидоры, измельченный чеснок, нарезанную кубиками ветчину и тертый сыр. Быстро перемешайте тесто, разложите в формочки, наполняя их на ⅔ объема. Выпекайте на среднем уровне духовки в течение 20–25 мин.

**4** Для приготовления маффинов с бананом разомните вилкой очищенные бананы в пюре, всыпьте сахар и перемешайте. Добавьте банановую массу в тесто, перемешайте миксером и разложите в формочки. Посыпьте маффины корицей и выпекайте 25 мин.

**5** Для приготовления кексов с семечками всыпьте в тесто семена чиа, тыквенные и подсолнечные семечки, добавьте мед и апельсиновую цедру и быстро перемешайте. Разложите в формочки и выпекайте 25 мин.

**6** Готовые кексы выньте из формы и остудите на решетке. Маффины с бананами посыпьте сахарной пудрой.





десерт



30 мин



4 порций

## Рождественский снеговичок

250 г рикотты  
100 г сливок жирностью 33%  
100 г шоколадного печенья  
100 г ванильного сахара  
90 г яичных белков  
70 г тертого шоколада +  
50 г для декора  
60 г сахарной пудры  
2 больших маршмеллоу  
10 г конфет оранжевого  
цвета

**1** Для крема рикотту, сливки, сахарную пудру смешайте и взбейте в блендере до однородности. Добавьте тертый шоколад и перемешайте.

**2** На водяной бане подогрейте белок с ванильным сахаром до 50 °С. Взбейте до густой глянцевой однородной массы – у вас получится швейцарская меренга.

**3** Растопите 50 г шоколада, сделайте кулек с небольшим отверстием. На маршмеллоу нарисуйте шоколадом рот и глазки снеговика, прикрепите носик из оранжевых конфет.

**4** Поломайте шоколадное печенье на кусочки. На дно бокала уложите печенье, затем крем, еще слой печенья, влейте швейцарскую меренгу. Сверху поставьте маршмеллоу-снеговика, растопленным шоколадом нарисуйте ему ручки.



ВВЕРХ



десерт



40 мин + 10 ч



10 порций

## Капкейки с имбирными человечками

### Для капкейков:

1,5 стакана муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
0,5 ч. л. соды  
0,5 стакана коричневого сахара  
80 мл молока  
8 ст. л. сливочного масла  
1 яйцо  
2 ч. л. ванильного сахара  
1 ч. л. молотого имбиря  
1 ч. л. молотой корицы  
щепотка мускатного ореха  
щепотка молотой гвоздики  
щепотка соли

### Для сливочного крема:

230 г сливочного масла  
2–3 стакана сахарной пудры  
2 ст. л. меда  
1 ч. л. ванильного сахара  
1 ч. л. молотой корицы  
розовый и желтый натуральные  
пищевые красители, по желанию

### Для человечков:

300 г муки  
150 г коричневого сахара  
100 г меда  
120 г сливочного масла  
1 яйцо  
1 ст. л. ванильного сахара  
1,5 ч. л. молотого имбиря  
1 ч. л. молотой корицы  
щепотка молотой гвоздики  
1 ч. л. разрыхлителя  
0,5 ч. л. соды  
щепотка соли  
сахарные карандаши

**1** Испеките имбирных человечков. Разогрейте духовку до 160 °С. Размягчите масло, взбейте с коричневым и ванильным сахаром до пышности. Добавьте мед и яйцо. Просейте муку с солью, разрыхлителем и содой, смешайте со специями. Перемешайте масляную массу с мучной, вымесите до однородности, заверните в пищевую пленку и положите в холодильник на 10 ч. Раскатайте тесто 5 мм толщиной, вырежьте человечков формочками. Выпекайте в духовке 15–18 мин. Остудите, разрисуйте сахарными карандашами.

**2** Испеките капкейки. Разогрейте духовку до 180 °С. Разместите на противне 12 формочек. В миске смешайте муку, разрыхлитель, соду, имбирь, корицу, мускатный орех, гвоздику и соль. Миксером взбейте сливочное масло и коричневый сахар до пышной массы. Вмешайте ваниль, патоку и яйцо. Добавьте молоко, чередуя с мукой, взбивайте до однородности. Распределите тесто по формочкам и выпекайте 18–22 мин.

**3** Приготовьте крем. Растопите сливочное масло, остудите до комнатной температуры. Взбейте до однородности с 2 стаканами сахарной пудры, постепенно добавляя мед, ванильный сахар и корицу. По желанию добавьте по пищевому красителю. Переложите крем в кондитерский мешок и украсьте капкейки.

**4** Поставьте имбирных человечков в формочки с капкейками и подавайте.



ВВЕРХ



десерт



25 мин



4 порций

## Запеченные ягоды с маршмеллоу

600 г замороженных ягод  
300 г маршмеллоу  
100 г сахарной пудры

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Распределите ягоды в прямоугольной керамической форме и посыпьте сахарной пудрой. Запекайте в центре духовки в течение 20 мин.

**2** Выньте форму, нагрев духовки увеличьте до 200 °С. Разложите на ягодах маршмеллоу и верните форму в духовку. Запекайте еще 4–5 мин. Подавайте десерт теплым.



ВВЕРХ



закуска



15 мин



6 порций

## Сливочное какао с ванилью и корицей

800 мл сливок жирностью 20%

70 г какао-порошка

3 ст. л. ванильного сахара

молотая корица для подачи

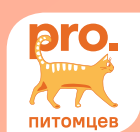
**1** В кастрюльке смешайте сливки комнатной температуры, какао-порошок и ванильный сахар.

**2** Поставьте кастрюльку на средний огонь и готовьте, помешивая венчиком, до закипания. Снимите с огня, дайте пару минут настояться. При подаче посыпьте корицей.



ВВЕРХ





45 мин

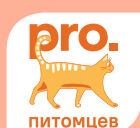
## Печенье «Имбирные кости»

500 г ржаной муки  
300 г + 2 ст. л. пшеничной  
муки  
300 г меда или патоки  
120 мл растительного масла  
4 ст. л. натертого имбиря  
2 ч. л. молотой корицы  
1 ч. л. молотой гвоздики

- 1** Разогрейте духовку до 160°C. Противень застелите бумагой для выпечки.
- 2** В большой миске соедините оба вида муки, добавьте пряности, влейте растительное масло и 250 мл воды и замесите тесто. Заверните в пищевую пленку и оставьте на 20 мин в тепле.
- 3** Посыпьте рабочую поверхность 2 ст. л. пшеничной муки и раскатайте тесто в пласт толщиной 5 мм. Резаком в виде косточки вырежьте печенье и разложите на противне. Обрезки снова раскатайте и продолжайте вырезать печенье, пока не используете все тесто.
- 4** Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте в течение 15–17 мин. Готовое печенье остудите на решетке и сложите в жестяную банку или контейнер с плотной крышкой. Печенье может храниться не более 3 недель.



ВВЕРХ



40 мин + 1 ч 30 мин

## «Печеночный праздник»

500 г говяжьей или куриной печени  
200 г овсяной крупы  
100 г замороженного зеленого горошка  
2 ст. л. растительного масла

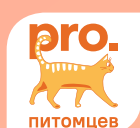
**1** Тщательно промытую овсянку залейте 1 л холодной воды и оставьте на 1,5 ч набухать. Слейте воду, залейте 450 мл свежей воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, накройте кастрюлю крышкой и готовьте крупу 30 мин.

**2** Удалите жир и жилы с печени, сложите в сотейник, влейте 600 мл горячей воды, добавьте растительное масло и варите на среднем огне 10 мин. Выньте печень, нарежьте небольшими кусочками и верните в сотейник.

**3** Добавьте к печенке зеленый горошек и прогрейте, 2–3 мин. Смешайте с отваренной овсянкой и снимите с огня. Перед подачей остудите до комнатной температуры. Переложите в стеклянный контейнер с крышкой и храните в холодильнике не более 3 дней.



ВВЕРХ



# Куриные бисквитики

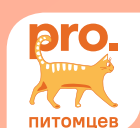
220 г + 2 ст. л. рисовой муки  
100 мл куриного бульона  
3 ст. л. растительного масла  
0,5 ч. л. морской соли

**1** Разогрейте духовку до 160°C. Противень застелите бумагой для выпечки.

**2** В большой миске соедините 220 г рисовой муки с солью, влейте бульон и растительное масло и замесите пластичное тесто. При необходимости добавьте немного муки или бульона.

**3** Оставшейся мукой посыпьте рабочую поверхность, выложите тесто и раскатайте до толщины 5 мм. Небольшой формочкой вырежьте различные фигурки и разложите на противне. Выпекайте на среднем уровне духовки 15–20 мин. Остудите на решетке и сложите в контейнер. Бисквиты могут храниться в холодильнике в течение 1 месяца.





20 мин + 1,5 ч

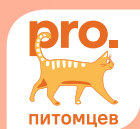
## Желейные сердечки

240 мл мясного или куриного бульона  
3 ст. л. порошкового желатина

- 1** Всыпьте желатин в небольшую кастрюлю, влейте холодный бульон и оставьте на 10 мин.
- 2** Постоянно перемешивая, нагревайте бульон до полного растворения желатина, примерно 4–5 мин. Не доводите до кипения, готовьте на медленном огне. Разлейте жидкость в формочки для льда или конфет и остудите до комнатной температуры.
- 3** Поставьте форму в холодильник минимум на 1,5 ч. Желе должно застыть. Аккуратно переложите в стеклянный контейнер с крышкой и храните в холодильнике не более 3 дней.



ВВЕРХ



## Клубничное лакомство

100 г клубники  
1 банан  
125 г цельнозерновой муки  
2 ст. л. овсяных хлопьев  
80 г натурального йогурта

- 1** Разогрейте духовку до 180°C. Противень застелите бумагой для выпечки.
- 2** Сложите банан и клубнику в миску и разомните вилкой до однородности. Всыпьте муку и овсяные хлопья, добавьте йогурт и перемешайте. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 5–7 мин в тепле.
- 3** Раскатайте тесто в пласт толщиной 5–6 мм и вырежьте формочкой различные фигурки. Можно просто нарезать тесто ножом для пиццы узкими полосками размером примерно 1х5 см. Разложите печенье на противне и выпекайте 15–17 мин.
- 4** Остудите печенье на решетке и сложите в контейнер с герметичной крышкой. Лакомство может храниться в холодильнике в течение 3 недель.

