



МИЛЛИОН МЕНЮ®

on-line журнал #18 / ноябрь 2013

Волшебные горшочки

5

*Как готовить блюда
в горшочках*

- Хлебные «крышечки»

7

Вкусные рецепты:

- Гречневая каша
с яйцом и грибами
- Жаркое
- Куриные тефтели,
тушеные с овощами
и кое-что еще

12

**РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
ПОСТ**

Постные рецепты:

- Рис с грибами
и овощами
- Пшеничная каша
с черносливом
и орехами
и кое-что еще

18

**Кулинарный
калейдоскоп**



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

не для продажи

От редакции

Недаром говорится, что новое – это хорошо забытое старое. Обычные керамические горшочки, которые использовали еще наши бабушки, снова вошли в моду, и не случайно.

Ведь глиняная посуда обладает поистине уникальными свойствами: толстые стенки горшочков прогреваются равномерно, благодаря чему приготовленные в них блюда имеют нежную консистенцию и сохраняют большое количество витаминов и минеральных веществ.

В такой посуде особенно вкусными получаются и постные блюда, которые подают к столу в дни Рождественского поста. Основу рациона в эти дни составляют блюда из круп, в том числе различные каши.

Поэтому Рождественский пост нередко называют крупяным. Впрочем, сейчас в полном соответствии с уставом его соблюдают в основном монахи, а для мирян допускаются различные послабления.



Алена Романюк
Главный редактор портала «Миллион меню»

В этом журнале вы найдете рецепты аппетитных блюд, в том числе постных, которые можно приготовить в горшочках, и советы опытных кулинаров.

#18 / ноябрь 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

В НОМЕРЕ:

5 КАК ГОТОВИТЬ БЛЮДА В ГОРШОЧКАХ

- Как очищать и хранить горшочки
- Секрет приготовления хлебных «крышечек»

7 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Гречневая каша с яйцом и грибами
- Мясо с квашеной капустой
- Жаркое
- Печенка, тушенная с овощами
- Куриные тефтели, тушенные с овощами

12 РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Постные рецепты:

- Рис с грибами и овощами
- Пшеничная каша с черносливом и орехами
- Треска, тушенная в молоке
- Тыква, тушенная с черносливом

18 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Сырник весом 140 кг приготовили в Киеве
- Памятник «сосиске дружбы» и другое



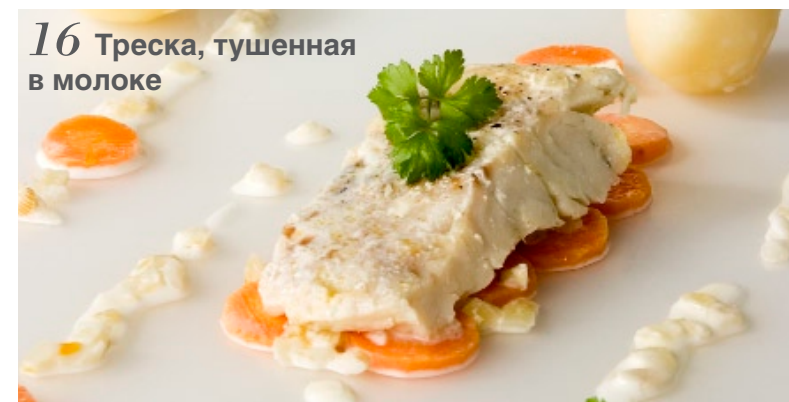
9 Жаркое



8 Как готовят такие блюда



14 Рис с грибами и овощами



16 Треска, тушенная в молоке

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

ГОРШОЧЕК, ВАРИ!

Керамические горшки, которые научились изготавливать свыше 11 тысячелетий назад, в эпоху неолита, можно назвать универсальной посудой: в них можно и готовить вкусные блюда, и хранить продукты. Первые каши и супы были приготовлены именно в таких горшочках. Позднее в них стали томить блюда из овощей, грибов, мяса, субпродуктов и рыбы. Ароматные и сочные кушанья, которые готовят в горшочках, есть практически во всех национальных кухнях.

В больших горшках вместимостью от 1,5 литра и больше готовят блюда «для всей семьи», а в мелких вместимостью 500 мл и 200 мл (для жульенов) – порционно.

ГОРШОЧКИ МОЖНО ПОМЕЩАТЬ НЕ ТОЛЬКО В ДУХОВОЙ ШКАФ, НО И В МИКРОВОЛНОВКУ (такая керамика должна быть покрыта глазурью изнутри и снаружи, на ней не должно быть узоров из краски, в состав которой входят металлы), и в аэрогриль (для этого подойдут огнеупорные керамические горшочки, покрытые глазурью изнутри).

Зачастую продукты не надо подвергать предварительной тепловой обработке: их нужно только нарезать и одновременно или друг за другом, через какие-то промежутки времени, выложить в горшочки. В некоторых случаях продукты предварительно отваривают или обжаривают на сковороде или в сотейнике на конфорке до полуготовности, а уже потом доводят до полной готовности в горшочке.

Готовить такие кушанья – одно удовольствие: поставил горшочки в духовку – и «забыл» о них на ближайшие несколько минут или даже час. Вам не нужно будет переворачивать продукты или постоянно помешивать блюдо. Можно спокойно заниматься своими делами, в то время как «волшебный» горшочек все приготовит за вас. Да и еще и так, что пальчики оближешь: такие блюда получаются очень вкусными – нежными и сочными. Самой суперсовременной кастрюле далеко до обычного бабушкиного горшочка, ведь глиняная посуда обладает уникальными свойствами. Толстые стенки горшочков прогреваются равномерно, пища в них не варится и даже не тушится, а томится.

Такие кушанья сохраняют витамины и минеральные вещества, а благодаря нежной консистенции не раздражают желудочно-кишечный тракт. Их можно готовить с минимальным количеством жира и даже совсем без него, – идеальный вариант для тех, кто заботится о своей фигуре и здоровье!

КАК ГОТОВИТЬ блюда в горшочках

ЧТОБЫ БЛЮДО ПОЛУЧИЛОСЬ ОСОБЕННО ВКУСНЫМ И СОЧНЫМ, предварительно подержите горшочки 15 минут в холодной воде.

Некоторые кулинары советуют опускать их в воду на целый час. Для чего это делают? Чтобы глина пропиталась влагой и меньше «забирала» жидкости из продуктов. В духовке влага будет испаряться, и за счет ее циркуляции блюда будут готовиться, словно на пару.

А ЕСЛИ КУШАНЬЕ СЛИШКОМ АРОМАТНОЕ, его рекомендуют готовить в горшочке, выстеленном пергаментом.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ИЗ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ (например, из мяса и рыбы) лучше использовать разные горшочки, ведь глиняная посуда хорошо впитывает запахи. Устранить неприятные запахи можно, поместив горшочки на 8–10 часов в воду с добавлением пищевой соды.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: БЛЮДА В ГОРШОЧКАХ ГОТОВЯТ В ДУХОВКЕ (ИЛИ В ПЕЧИ), А НЕ НА КОНФОРКАХ!

ЧТОБЫ ГОРШОЧКИ НЕ ТРЕСНУЛИ, ставьте их только в холодную духовку, лучше всего – на нижнюю решетку. Такую посуду закрывают крышками, фольгой или «крышечками» из теста.

ЧТОБЫ ЖИДКОСТЬ НЕ ПЕРЕЛИЛАСЬ ЗА КРАЙ, не заполняйте горшочек до самого верха. Жидкость, которую вы подливаете, должна быть горячей, иначе горшочек может лопнуть. Блюда в такой посуде готовят при среднем нагреве духовки. А вынимать горшочек нужно за 5–7 минут до того, как приготовится блюдо: оно будет томиться в нем еще несколько минут. После того как вынете горшочки из духовки, поставьте их на деревянную подставку или доску (но не на холодную или слишком влажную поверхность).



ЛЮБИТЕ ПЛОВ?
Свыше 120 рецептов
на www.mmenu.com

**КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ**



Как очищать и хранить горшочки

Горшочки моют в теплой воде с помощью щетки или губки, стараясь не поцарапать при этом их поверхность, а после ополаскивают кипятком. Не стоит использовать при этом мыло и другие моющие средства, ведь глина хорошо впитывает подобные вещества. Не следует также мыть горшочки в посудомоечной машине.

Чтобы очистить такую посуду от жира, в нее наливают воду с добавлением небольшого количества уксуса, прогревают горшочки в течение получаса в духовке, а после промывают. Затем горшочки вытирают и сушат на солнце, положив внутрь бумагу. Хранить такую посуду можно, накрыв перевернутыми крышечками или оставив открытой.

Секрет приготовления

ХЛЕБНЫХ «КРЫШЕЧЕК»

Особенно вкусными получаются блюда, которые готовят под «крышечками» из теста. Можно приготовить тесто двумя способами.

На 4 порции вам понадобится:

1-й вариант

1 стакан кефира, 1 яйцо, 100 г маргарина, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки пищевой соды, пшеничная мука, соль

.....

2-й вариант

3 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, соль

1. Из указанных продуктов замесите крутое тесто, раскатайте из него кружки по размеру горлышек горшочков.
2. Смажьте горлышки посуды яйцом, затем плотно закройте кружочками теста.
3. Готовьте блюдо под хлебными «крышечками» около получаса.
4. Если блюдо должно готовиться дольше, можно закрыть горшочки сначала обычными крышками, а затем – кружочками из теста.



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Гречневая каша с яйцом и грибами

1 час 20 минут | 4 порции

- крупа гречневая 2 стакана
- грибы белые сушеные молотые 2 ст. ложки
- яйца 4 шт.
- грудинка копченая 4 ломтика
- лук репчатый 2 головки
- вода 4 стакана
- масло сливочное 4 ч. ложки
- зелень укропа мелко рубленая 4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. В горшочки разложите нарезанные мелкими кубиками грудинку и лук, добавьте грибы и крупу, посолите, поперчите, влейте горячую воду.
2. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте кашу 1 час при 180 °С.
3. В каждый горшочек выпустите по яйцу, положите чайную ложку масла и варите кашу еще 5–10 минут, до готовности яиц.
4. При подаче посыпьте рубленой зеленью.



Мясо с квашеной капустой

1 час 45 минут | 6 порций

- мякоть свинины 700 г
- капуста белокочанная квашеная 400 г
- грибы (лисички) 300 г
- лук репчатый 2 головки
- масло топленое 4 ст. ложки
- бульон мясной 1 стакан
- пюре томатное 2 ст. ложки
- зелень петрушки 1 пучок
- перец душистый горошком 6 шт.
- перец черный молотый
- соль

1. Мясо нарежьте брусочками и обжарьте на части масла до образования золотистой корочки.
2. Капусту нашинкуйте соломкой.
3. Томатное пюре спассеруйте на оставшемся масле.
4. В горшочки разложите мясо, посолите, поперчите, добавьте нарезанные грибы, капусту, нарезанный полукольцами лук, бульон, томатное пюре. Накройте горшочки крышками, поставьте в духовку и тушите мясо с грибами и овощами 1,5 часа.
5. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Жаркое, гуляш или мясное рагу с добавлением специй и приправ, томленные с горшочках, получаются особенно вкусными. Можно приготовить в такой посуде и блюда из рубленого мяса. Болгары традиционно готовят в горшочках **гювеч** (блюдо из телятины, ягнятины или свинины с овощами – картофелем, сладким перцем, помидорами, хотя есть и рецепты

и овощного, грибного и рыбного гювечей), белорусы – **пячисто** из крупных кусков мяса, грузины – **чанахи** из баранины с овощами – картофелем, баклажанами, помидорами и репчатым луком.

Для тушения лучше использовать мякоть задней и передней ног, покромки говяжьих туш, шею, грудинку и лопатку баранины и телятины.

Как готовят такие блюда

Чтобы мясо и овощи приготовились одновременно, кладите в горшочек предварительно обжаренные до образования румяной корочки или замаринованные куски мяса. При соотношении мяса и овощей 1 : 3 (то есть 1 часть мяса на 3 части овощей) блюда получаются особенно вкусными. При этом ароматических овощей (репчатого лука, моркови, сельдерея, петрушки) добавляют не больше 100 г на 1 кг мяса.

В блюда из мяса кладут пряности и приправы: лавровый лист, укроп, черный молотый перец, а также корицу, мускатный орех, гвоздику (0,5 г на 1 кг мяса). Пикантные нотки мясу придадут белое или красное виноградное вино, пиво, квас или уксус, маринованные ягоды или фрукты, которые добавляют вместе с соком.



Жаркое

- 1 час 40 минут**
+ замачивание | 4 порции
- мякоть говядины 600 г
 - грибы белые сушеные 50 г
 - масло растительное 3 ст. ложки
 - картофель 7 шт.
 - лук репчатый 2 головки
 - соль

Для соуса:

- бульон говяжий 300 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- сметана 1 ст. ложка
- томатная паста 4 ст. ложки
- соль

Для теста:

- мука пшеничная 1/2 стакана
- масло сливочное 50 г
- яйцо 1 шт.
- соль

1. Мясо нарежьте брусочками и обжарьте на части масла до полуготовности. Лук нарежьте полукольцами, картофель – брусочками, смешайте и обжарьте на оставшемся масле.
2. Предварительно замоченные грибы отварите и нашинкуйте соломкой.
3. Для соуса муку подсушите на сковороде без жира. Добавьте масло, томатную пасту, посолите и прогрейте еще несколько минут. Затем влейте сметану, бульон и перемешайте.
4. Из муки, масла, половины яйца и соли замесите тесто и раскатайте из него 4 лепешки.
5. Мясо, картофель с луком и грибы разложите в горшочки, посолите и залейте соусом. Горшочки по верхнему краю смажьте взбитой оставшейся половиной яйца и накройте каждый лепешкой из теста. Тушите мясо в духовке 30 минут при 250 °С.

Совет: чтобы не перебить нежный вкус грибов, не добавляйте в такие кушанья слишком много специй.





Большинство блюд русской кухни, кроме разве что выпечки, в старину готовили в горшочках. В русской печи томили каши, щи, борщи и похлебки, готовили жаркое из мяса и дичи с добавлением грибов и овощей.

Печенка, тушенная с овощами

- 1 час | 4 порции**
- печенка говяжья 500 г
 - масло топленое 4 ст. ложки
 - картофель 8 шт.
 - лук репчатый 1 головка
 - морковь 1 шт.
 - помидоры 2 шт.
 - бульон мясной или вода 1 стакан
 - лавровый лист 1 шт.
 - перец черный молотый
 - соль

1. Печенку слегка отбейте, нарежьте крупными кусками и слегка обжарьте на масле.
2. Разложите печенку в глиняные горшочки.
3. Добавьте нарезанные кусочками картофель, морковь, лук и помидоры, посолите, поперчите, положите лавровый лист, влейте бульон или воду.
4. Горшочки поставьте в духовку и тушите печенку с овощами 30–40 минут.
5. Подавайте печенку с овощами и образовавшимся при тушении соусом.



С ПЕЧЕНКИ ЛЕГКО СНЯТЬ ПЛЕНКУ, если предварительно опустить ее на 1 минуту в горячую воду. Есть и другой способ: перед тем, как снимать пленку, обмакните пальцы в соль. Печенка получится более вкусной, если перед жареньем замочить ее на 2–3 часа в холодном молоке.

ММ
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

Куриные тефтели, тушеные с овощами

Перед тем, как готовить в горшочках, домашнюю птицу обычно жарят целыми тушками или разрубив на куски, в некоторых случаях – отваривают до полуготовности (такие блюда считаются диетическими). Затем ее тушат, залив бульоном или соусом; к птице можно добавлять различные овощи, грибы, томатное пюре, а также специи и пряности. Нежные куриные тефтели мы приготовим, залив смесью сливок с грибным бульоном.

- 1 час 20 минут | 4 порции**
- фарш куриный 400 г
 - смесь овощная замороженная 500 г
 - мука пшеничная 2 ст. ложки
 - масло оливковое 2 ст. ложки
 - сливки 3/4 стакана
 - бульон грибной 3/4 стакана
 - сыр твердый тертый 4 ст. ложки
 - базилик рубленый 2 ст. ложки
 - перец белый молотый
 - соль

БЛАГОДАря ПИКАНТНОЙ КОРОЧКЕ ИЗ ТЕРТОГО СЫРА, которым посыпают это блюдо, и добавлению рубленого базилика тефтели получаются особенно вкусными.

1. Фарш посолите, поперчите и сформируйте из него небольшие шарики. Тефтели запанируйте в муке и обжарьте на части масла до золотистого цвета.
2. Овощную смесь обжарьте на оставшемся масле, посолите, поперчите.
3. Сливки смешайте с бульоном и доведите до кипения.
4. Тефтели разложите в горшочки, сверху положите овощную смесь, полейте сливками с бульоном. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте тефтели с овощами 40 минут при 200 °С.
5. Снимите крышки, тефтели посыпьте сыром и готовьте под грилем еще 10–15 минут, до образования золотистой корочки.
6. При подаче посыпьте рубленым базиликом.



РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ В 2013 ГОДУ

28 ноября 2013 года – 6 января 2014 года

Рождественский пост верующие соблюдали с глубокой древности. Сначала он длился только 7 дней, позже время поста увеличилось до сорока. (Хотя в Армении, как и в старину, его и сейчас соблюдают только в течение недели).

Как и другие христианские посты, он предусматривает не только определенные ограничения в пище. Ведь пост – это не диета, и те, кто соблюдает его, прежде всего стремятся очистить свои души, совершая добрые дела и прощая нанесенные прежде обиды.

Нередко Рождественский пост называют Филипповым (в просторечье – Филипповками), потому что Заговенье, или Заговины, которое отмечают накануне, совпадает с Днем памяти святого апостола Филиппа. Этот пост считается не таким строгим, как Великий и Успенский посты, и напоминает Петров пост. Хотя мясо, яйца и молочные продукты, в том числе сливочное масло и сыр, в эти дни из меню исключают, все же можно есть рыбу – по субботам и воскресеньям, а также в дни великих праздников, например в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и в дни великих святых, которые приходятся на вторник или четверг.

Когда же праздники приходятся на среду и пятницу, разрешены только вино и растительное масло.

«Наше Рождество подходит издалека, тихо. Глубокие снега, морозы крепче. Шесть недель постились, ели рыбу. Кто побогаче – белугу, осетрину, судачка, наважку; победней – селедку, сомовину, лецца... У нас, в России, всякой рыбы много» – так описывал эти дни Иван Шмелев в «Лете Господнем».

Со 2 января по 6 января, накануне Рождества, пост становится более строгим, и в эти дни рыбу есть не рекомендуется. Во вторник, четверг, субботу и воскресенье, согласно уставу, можно есть пищу с растительным маслом. Основу же рациона в эти дни составляют блюда из круп, в том числе различные каши. Поэтому Рождественский пост нередко называют крупяным. Впрочем, сейчас в полном соответствии с уставом его соблюдают в основном монахи, а для мирян допускаются различные послабления.

Шестого января, в Сочельник, накануне Рождества, верующие не принимают пищу до первой звезды. Эта старинная традиция связана с преданием о Вифле-



емской звезде, которая появилась на небе, возвестив о рождении Христа.

За несколько веков на Руси сложилось и множество других традиций, связанных с Рождеством. К Сочельнику в крестьянских семьях старались закончить все важные хозяйственные работы, помириться с соседями, если прежде были в ссоре. А еще покупали новую посуду и обновки для всех домочадцев. То-то было у них радости! В канун праздника на рассвете хозяйин и хозяйка дома готовили кутью и узвар. В старину печь в этот день зажигали по-особенному – с помощью «живого огня», потеряв одну о другую деревянные палочки или высекая пламя с помощью огнива. Все приготовленные накануне блюда и напитки нужно было вынуть из печи до восхода солнца.

Перед тем, как сесть за стол, все члены семьи вместе читали молитву, а затем хозяйка дома поздравляла всех с праздником. Застолье в Сочельник начиналось с кутьи, которую готовили из пшеницы, обдирного ячменя, гороха или риса,

добавляя мед (сахар), мак и постное масло (подсолнечное, конопляное или маковое). В старину обмолоченную пшеницу непременно замачивали в новом горшке. Сейчас в это блюдо добавляют также изюм, орехи, сахарный сироп. Зерна символизируют собой возрождающуюся жизнь, мак – достаток в семье, а мед или сахар – райское блаженство, которое ждет верующих в последующей жизни.

Кроме кутьи к столу подавали и другие блюда и напитки (традиционно их должно быть 12, по числу апостолов): узвар (компот из сухофруктов), горох, постный борщ, жареная и холощенная рыба, студень из рыбы; вареники с капустой, картофелем, сливами или грушами, блины, пшенная или гречневая каша, пироги с постными начинками, голубцы с овощами и крупами. Как видим, постный стол в это время был достаточно разнообразным! А в завершение вечера, после застолья хозяйин дома раздавал своим домочадцам и гостям приготовленные накануне подарки.

РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД

Рис с грибами и овощами

Рис с грибами и овощами готовят с большим количеством зелени и приправляют пряным порошком карри, который придает кушаньям приятный золотистый цвет.

1 час 10 минут | 4 порции

- рис 1 стакан
- бульон грибной или овощной 2 стакана
- опята мелкие замороженные или маринованные 150 г
- зеленый горошек 150 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1 ст. ложка

- томатная паста 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ч. ложка
- кинза, зелень укропа и базилика рубленые 2 ст. ложки
- сахар 1/2 ч. ложки
- порошок карри 1/4 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль



1. стакан воды вскипятите с томатной пастой, сахаром, солью и сливочным маслом. Положите горошек и припускайте его 5 минут.
2. Лук нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на масле. Добавьте опята, обжарьте.
3. Перебранный и промытый рис разложите в горшочки, добавьте горошек вместе с отваром и лук с грибами, посолите, поперчите, приправьте карри, влейте горячий бульон. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте рис 40 минут при 200 °С.
4. При подаче рис с грибами и овощами посыпьте рубленой зеленью.

Пшенная каша с черносливом и орехами

Из обычного пшена можно приготовить оригинальное блюдо, если добавить к нему чернослив и грецкие орехи. Особый аромат этой каше придают душистая сладковатая корица и терпкая гвоздика.

1 час 10 минут | 3 порции

- пшено 1 стакан
- чернослив без косточек 150 г
- вода 2 стакана
- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- гвоздика молотая 1/4 ч. ложки
- сахар 3 ст. ложки
- соль

1. Чернослив промойте, залейте водой и варите 5–7 минут. Отвар процедите, чернослив мелко нарежьте.
2. Пшено тщательно промойте в нескольких водах, затем обдайте кипятком, чтобы удалить горечь.
3. Подготовленное пшено разложите в горшочки, добавьте чернослив, пряности, сахар, соль и влейте горячий отвар. Горшочки накройте крышками, поставьте в холодную духовку, нагрейте ее до 220 °С и готовьте кашу 35 минут. Добавьте орехи и готовьте кашу еще 5–10 минут.



ГОТОВЬТЕ КАШИ ПО-НОВОМУ!

Свыше 150 рецептов
на www.mmenu.com



Треска, тушенная в молоке

Плотная, белая, отличающаяся нейтральным вкусом треска прекрасно сочетается с пассерованными на масле луком и морковью. Благодаря добавлению молока это блюдо получается особенно нежным.

40 минут | 4 порции

- филе трески 800 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 2 головки
- масло сливочное 100 г
- молоко 3 стакана
- масло растительное 3 ст. ложки
- лавровый лист
- перец черный молотый
- соль

Совет: треску лучше готовить, не снимая кожицу с мякоти, иначе кусочки рыбы могут развалиться.

1. Филе трески нарежьте порционными кусками, слегка обжарьте на части растительного масла.
2. Лук нарежьте кубиками, морковь – кружочками. Овощи спассеруйте на оставшемся масле.
3. В горшочки выложите овощи, сверху – треску, посолите, поперчите. Залейте молоком, положите кусочки сливочного масла, лавровый лист и тушите 30 минут при 180 °С.
4. Подавайте с отварным картофелем, оформив зеленью.



На островах Зеленого Мыса горшочки настолько популярны, что в них готовят практически все блюда из мяса, рыбы, морепродуктов и овощей. Во многие из них добавляют кокосовое молоко и большое количество специй.

КЛИКНИ И УЗНАЙ



Много полезной информации
О ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Тыква, тушенная с черносливом

Это оригинальное и в то же время простое в приготовлении блюдо понравится и взрослым, и детям. Чернослив придает тушеной тыкве сладкие нотки, а лимонный сок и лимонная цедра – приятную кислинку.

1 час + замачивание | 6 порций

- тыква 500 г
- чернослив без косточек 150 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- вода 1 1/2 стакана
- сахар 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- цедра лимона тертая 1 ст. ложка
- фундук рубленый 2 ст. ложки

1. Тыкву очистите и нарежьте кубиками.
2. Чернослив промойте, залейте горячей водой и оставьте на 20 минут, затем мелко нарежьте.

3. В горшочки разложите слоями, чередуя, тыкву и чернослив, каждый слой поливая растительным маслом, посыпая сахаром и цедрой и сбрызгивая лимонным соком. Влейте горячую воду, в которой замачивали чернослив. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте тыкву с черносливом 40 минут при 180–200 °С.
4. При подаче посыпьте орехами и оформите листиками мяты.

Кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

Сырник весом 140 кг приготовили в Киеве. Очередной кулинарный рекорд поставили украинские повара. В Киеве приготовили сырник весом в 140 кг. На него ушло 150 кг сыра, 750 яиц и 45 кг изюма. Если это достижение и не будет занесено в Книгу рекордов Гиннеса, то в Книгу рекордов Украины попадет точно. Попробовать кусочек такого блюда могли все, кто посетил Национальный праздник сыра, прошедший в Национальном экспоцентре страны. Стоимость одного килограмма кушанья составила 100 гривен (400 рублей). Кроме гигантского сырника местные повара приготовили огромную сырную палочку весом свыше 35 кг (на нее ушло 16 кг сыра).

А прошел этот праздник под девизом: «**Популяризация культуры потребления сыров как незаменимого продукта на семейном столе украинцев**».



Памятник «сосиске дружбы», которую разделили на двоих персонажи известного советского мультфильма «Котенок по имени Гав», установили в Новокузнецке. Котенок и щенок поделили сосиску на двоих, начав есть ее с двух сторон. Авторы памятника запечатлели персонажей мультфильма не с одной сосиской, а с целой их связкой. Мультсериал «Котенок по имени Гав» (мультипликатор Лев Атаманов) был создан по мотивам сказки Григория Остера, который написал сценарий для экранизации своего произведения.

В нашей стране установлено еще несколько необычных памятников. Так, недавно в Благовещенске открыли памятник продавщице мороженого. Скульптор запечатлел здесь не собирательный образ, а конкретную женщину, которая стала для горожан символом любви к своему труду и доброты. Композиция изображает продавщицу с ящиком мороженого, где видны ценники на него (сливочное стоит 13 копеек за порцию, шоколадное – 15, пломбир – 19).

А в Рязани установили памятник «грибам с глазами». В городском парке была размещена скульптурная композиция из бронзы, изображающая зазорные боровички с глазами и без. Кроме грибов с глазами здесь представлены животные и насекомые, которые водятся в этой местности: божья коровка, улитка, лягушка, ящерица и другие. На лавочке, которая завершает композицию, желающие могут отдохнуть.

Чтобы покрыть издержки, компания сократит зарплату 8 руководящим работникам. На подобные меры здесь пошли после того, как недовольные посетители обратились в местное Агентство по делам потребителей.

Нужно сказать, что подделка продуктов становится одним из самых распространенных видов нарушений в разных странах мира. Так, по некоторым данным, маркировка от четверти до трети рыбной продукции, которая представлена в настоящее время в магазинах в странах Европы, не соответствует действительности, и вместо дорогих сортов рыбы здесь нередко продают более дешевые.



Создай свою сказку сам!

roomguru

Невероятное на Миллион Меню!

Столько призов тебе и не снилось!

Конкурс для тех, кто любит мечтать не только во сне, но и наяву!



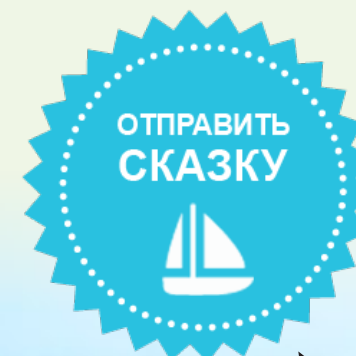
НАПИШИ СКАЗКУ!

Создай историю о Миллион Меню



ВЫИГРАЙ ПУТЕШЕСТВИЕ!

Автор лучшей сказки отправится в кулинарное путешествие



УЧАСТВУЙ В ЛОТЕРЕЕ!

Счастливики получают отличные призы от наших друзей



ДЕЙСТВУЙ!

Много призов и подарков от Миллион Меню ждут тебя!

1 миллион долларов (или 110 миллионов цен) выплатит клиентам сеть японских ресторанов за неточности в меню.

Дело в том, что некоторые названия здесь приводились неверно, например, указывалось, что блюдо приготовлено из свежей рыбы, в то время как его готовили из мороженой. В течение 7 лет были фальсифицированы названия продуктов, которые использовались для приготовления 47 блюд. В результате крупная сеть, в которую входят 23 ресторана и гостиницы, понесет издержки. Руководство предприятия заявило, что готово выплатить компенсации 79 тысячам клиентам, которые обслуживались здесь в течение этого времени.

Официальные партнеры



Официальный
инфо-партнер

PHILIPS

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Сделано со вкусом
smile

35 АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ AIR.RU

ГУРМАНИЗАЦИЯ



Заведения вашего города

Кадабрика
фабрика игрушек



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА, «колдовать» над приготовлением ЕДЫ и удивлять близких и друзей ВКУСНЕНЬКИМ!

Для того, чтобы ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.

О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

ПРЕТЕНДЕНТ НА ПОБЕДУ В НОЯБРЕ



ДОМАШНИЕ КОЛБАСКИ С ГАРНИРОМ ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ТЫКВЫ

АВТОР РЕЦЕПТА — РУСЛАНА

фарш свиной 300 г • лук репчатый 2 головки • чеснок 3 зубчика • грудинка копченая 80 г • капуста белокочанная 200 г • морковь 100 г • тыква 100 г
• перец • соль

1. Свиной фарш смешайте с измельченным луком, чесноком и грудинкой. Посолите, поперчите по вкусу.
2. Используя пищевую пленку, сформируйте колбаски (узелки лучше завязать).
3. Опустите их в кипящую воду и варите минут 10.
4. Готовые колбаски освободите от пленок и готовьте на гриле 5–10 минут.

5. В качестве гарнира в нем подойдет тушеная капуста: нашинкуйте капусту, выложите на сковороду, добавьте лук, морковь и тыкву. Подлейте немного воды, посолите, поперчите и тушите около 10 минут.

РЕЦЕПТ — ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА В ОКТЯБРЕ



МЯСНОЙ РУЛЕТИК

АВТОР — СОМНУШКЕВИЧ

фарш мясной 700 г • масло сливочное 50 г • лук репчатый 1 головка • чеснок 1 зубчик • зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки • горчица столовая 2 г
• яйцо сырое 1 шт. • тесто слоеное 450 г
• яйца вареные 3 шт.
• перец черный молотый • соль

1. Разогреть духовку до 180 °С.
2. Лук, рубленый чеснок и петрушку обжарить на сливочном масле на слабом огне.
3. В фарш добавить обжаренный лук с зеленью, горчицу и большую часть взбитого яйца (оставив немного для смазывания теста), посолить, поперчить и перемешать.
4. Раскатать тесто в прямоугольник. Яйца разрезать пополам. Выложить на середину теста половину фарша, сверху – половинки яиц. Закрыть оставшимся фаршем.
5. На длинных сторонах прямоугольника сделать через 2 см косые разрезы. Подвернуть верхний и нижний края теста на фарш. Поднять полоски и соединить их крест-накрест, прижимая к начинке. Из остатков теста можно сделать украшения для рулета.
6. Смазать тесто оставшимся яйцом и выпекать рулет 40 минут до золотистого цвета.

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2013»

ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ ПРАВИЛА!

Как определяется победитель

Номинация «ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество **«МНЕ НРАВИТСЯ!»**

Номинация «ВЫБОР РЕДАКЦИИ» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Плюс в этом месяце – ПРЕЗЕНТ ОТ СПОНСОРА!

Правила действительны с ноября 2013 г. Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

МОДА и шоппинг

КЛИКНИ
И КУПИ

Стильные
и теплые образы
от Looksima
и Миллион Меню
помогут согреться
и красиво встретить
начало зимы.

Наши партнеры – профессиональные
стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ
ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОБРАЗ!

ЖЕНСКИЙ LOOK



Клатч **Asos** 1606 р.



Шапка **Asos** 775 р.



Пальто **Broadway** 4890 р.



Платье **Joseph** 16600 р.



Полусапоги **Ash** 9320 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Джинсы **H.E. by Mango** 2999 р.



Пуловер **Salsa** 4990 р.



Ботинки **Guess** 8790 р.



Ремень **Gas** 2990 р.



Пальто **Guess** 12290 р.

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Луксима. Стиль, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.
Делаем стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

www.mmenu.com



Лучшие рецепты – на сайте

МИЛЛИОН МЕНЮ

