

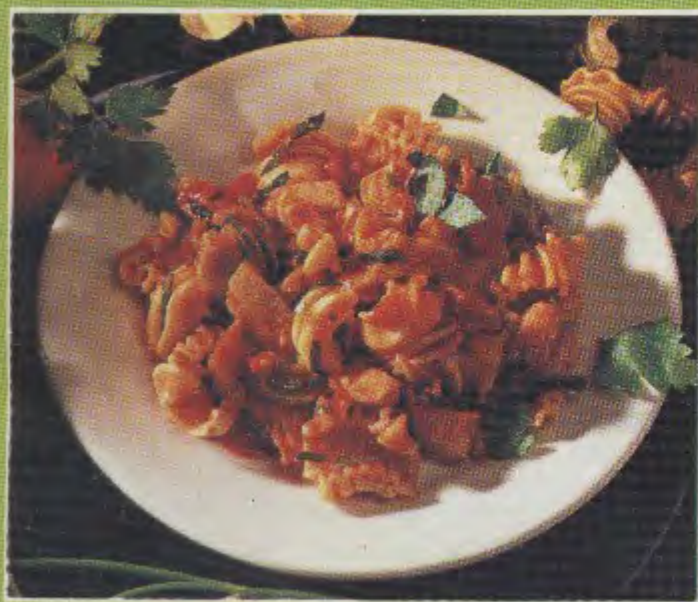
burda
SPECIAL
РЕЦЕПТЫ

Спагетти

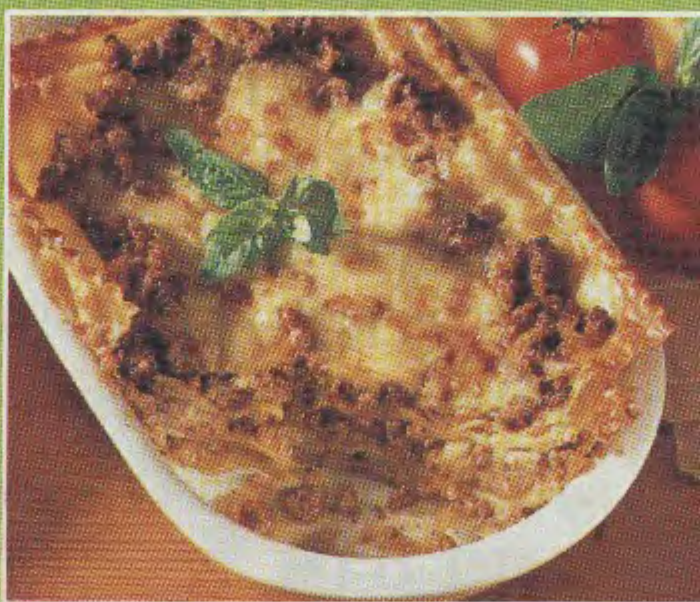
Со всего
света

55
блюд
от простых
до деликатесных

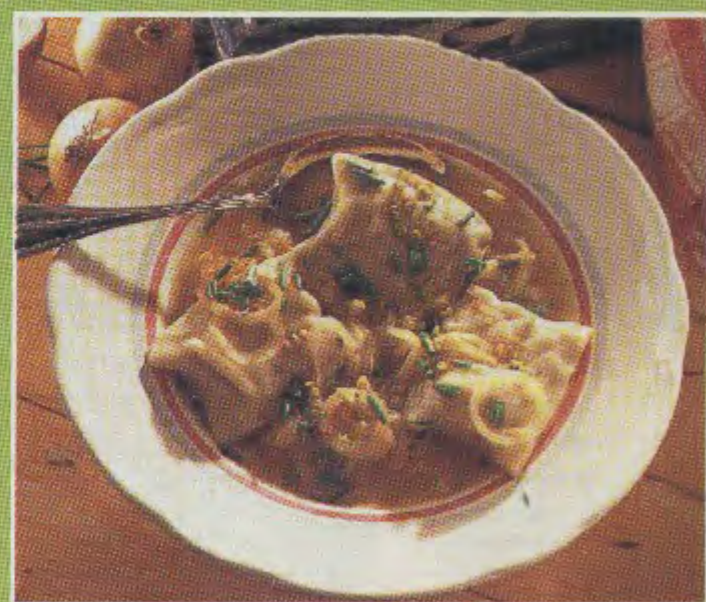
Летняя
кухня:
пряное песто
со свежей
пастой, с. 6



Фузилли с соусом из тунца, с. 9



Лазанья с грибами и мясом, с. 19



Кармашки по-швабски, с. 24

Макаронны, лапша, пе



Весьма изысканно: "бархатная" приправа из сыра "маскарпоне" и лососины к "ракушкам". Рецепт Вы найдете на странице **7**

Если поближе познакомиться с макаронными изделиями, эти популярные блюда окажутся очень разноликими. И не только из-за внешнего вида пользующихся спросом сухих изделий, которых насчитывается в мире более пятисот!

У этих продуктов не приметного вкуса есть потрясающая способность гармонировать с множеством самых разнообразных компонентов. Тот, кому недостаточно вкусных готовых макаронных изделий, может приготовить домашнюю лапшу. Удачных и вкусных блюд желает Вам
Ваша редакция

Это очень просто



Зачастую нам не хватает знания всего лишь нескольких основных правил для удачного приготовления блюда. В таких случаях мы описываем их и показываем на фото.

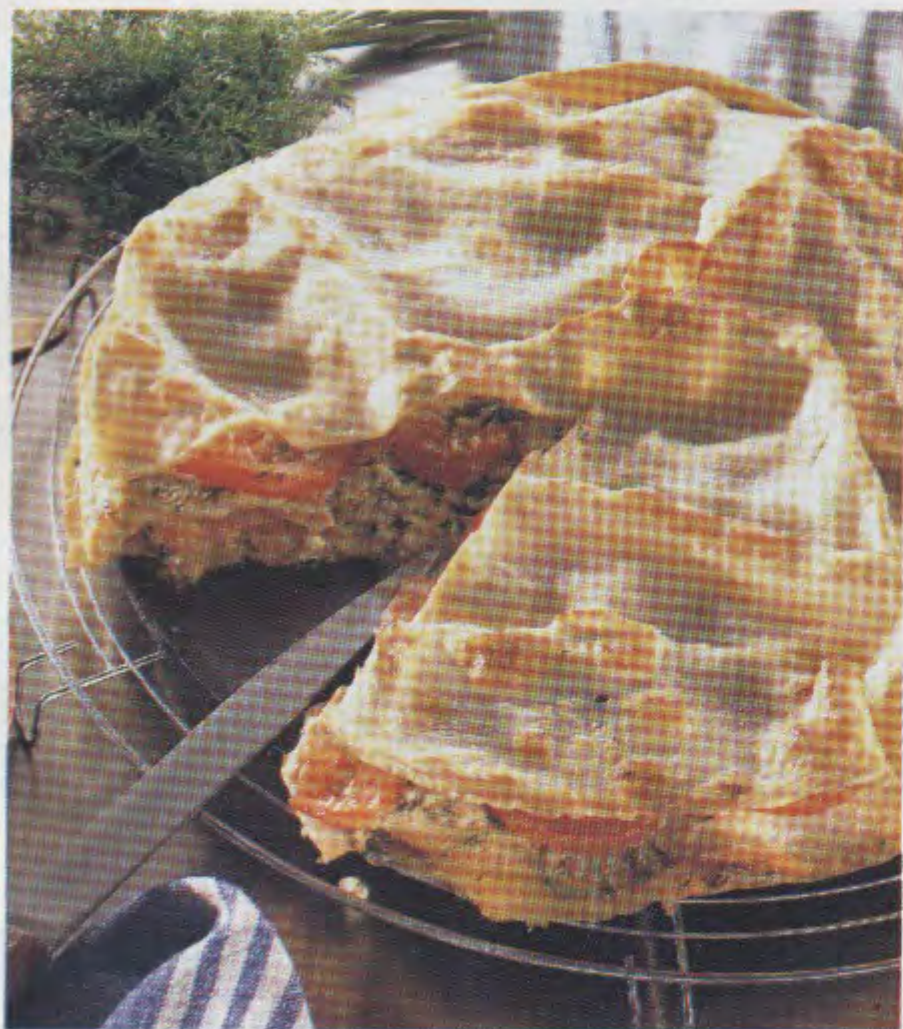


На Дальнем Востоке тоже ценят достоинства макарон. Как правило их подают к столу с овощными гарнирами, например с китайской жареной соей. Стр. **38**

рожки, льмени



В грибных пельменях "тортеллини" заключены все ароматы Средиземноморья. Подобные драгоценные рецепты южных блюд Вы найдете на стр. **10**



Лакомые запеканки приготовить вовсе не сложно, к тому же они – прекрасное угощение для гостей, например макаронная запеканка по-турецки со стр. **17**



Клецки из спельты с чечевицей, запеченные под сыром – из полезной кухни натуральных продуктов. Подобные рецепты Вы найдете, начиная со стр. **27**

СОДЕРЖАНИЕ

Как у итальянцев: паста с потрясающими соусами	4
Пельмени с пикантной начинкой для гурманов	10
Специально для читателей: домашняя лапша	13
Горячие запеканки на все случаи жизни	16
Клецки и кармашки – швабская кухня	22
Интересные блюда из натуральных продуктов	26
Новые рецепты для легких салатов и горячих супов	30
Специфические дальневосточные деликатесные блюда	36
Сладкая гармония: макаронные изделия с фруктами	42
Разные рекомендации по приготовлению вкусных блюд	46



Творожные "кармашки" с абрикосами – блюдо для сладкоежек. Рецепт на стр. **43**

ФОТОГРАФИИ БЛЮД:
ГЕРД ФАЙЕРАБЕНД;
СТИЛИЗАЦИЯ:
СИБИЛЛ МАЙЕР-КУДЕРЕР;
ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ НА СТ. 47

Лапша с томатно- оливковым соусом

Для соуса: 500 г спелых мясистых помидоров; 1 пучок свежего базилика; 12–15 оливок; 1 столовая ложка каперсов; 1/2 стручка красного острого перца (пеперони); 2 зубчика чеснока; 4 столовые ложки лучшего оливкового масла.

400 г таглиателле (широкой лапши); 100–150 г сыра моцарелла (итальянского творожного сыра из молока коров или буйволиц).

1. Помидоры надрезать крест-накрест, на 30 сек. опустить в горячую воду, снять кожицу. Из мякоти удалить зерна, нарезать кубиками. Базилик вымыть. Листья отделить от стеблей и очень мелко порубить.

2. Помидоры перемешать с базиликом, измельченными оливками, каперсами, нарезанным маленькими кубиками пеперони (предварительно удалить семена), отжатым через пресс чесноком и оливковым маслом. Этой массе дать настояться примерно в течение 5 часов.

3. Лапшу по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения (аль денте).

4. Томатную массу разогреть в кастрюле при постоянном помешивании. Сыр нарезать маленькими кубиками.

5. С лапши слить воду, быстро обсушить и перемешать с томатным соусом и сыром. Украсить листиками базилика и целыми оливками и горячей подать к столу.

Рекомендация: рецепт по приготовлению домашней лапши Вы найдете на стр. 13.



Итак,

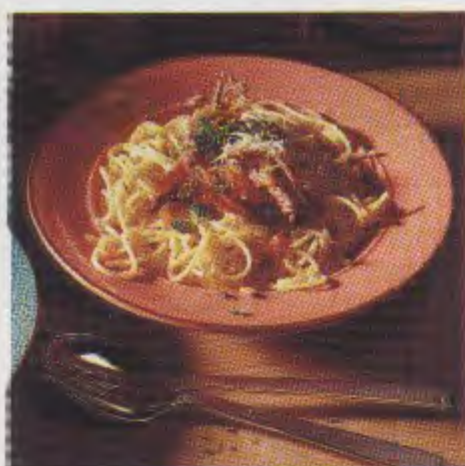
паста готова – садим



СЯ ЗА СТОЛ...

и начинается супер-наслаждение, которому никто не сможет противостоять!

Быстро и вкусно:
итальянская паста с
соусом – ее можно
подать к столу че-
рез полчаса.



Спагетти “Карбонара”

400 г спагетти; соль; 125 г бекона или варено-копченой ветчины; 2–3 зубчика чеснока; 1–2 столовые ложки оливкового масла; 4 свежих яичных желтка; 100 г свеженатертого пармезанского сыра; свежемолотый перец; 1/2 пучка петрушки.

1. Спагетти по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения (аль денте).
2. В это время бекон нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить. Бекон обжарить в горячем оливковом масле, чеснок отжать через пресс в масло.
3. Желтки перемешать с 2/3 тертого сыра.
4. Спагетти обсушить, очень горячими перемешать с яйцами и беконом с чесноком.
5. Спагетти сразу же переложить на предварительно нагретые тарелки, посыпать оставшейся частью пармезанского сыра, крупно растолченным перцем и рубленой зеленью петрушки и подать к столу.



Спагетти с песто

400 г спагетти; 1 столовая ложка соли.

Для песто: 3 пучка свежего базилика (ок. 75 г); 3 зубчика чеснока; 50 г семян пинии; крупная морская соль; 0,1 л оливкового масла холодного отжима; 50 г тертого сыра пекорино или пармезанского сыра; черный перец.

1. Спагетти по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения (аль денте).
2. Для песто вымыть базилик, веточки отделить от стеблей. Зубчики чеснока очистить.
3. Базилик, чеснок, семена пинии, 1 чайную ложку соли и половину оливкового масла мелко растолочь в ступке или пюрировать миксером.
4. Постепенно добавлять сыр и оставшуюся часть масла. Песто приправить небольшим количеством соли и перца.
5. Со спагетти слить воду, быстро обсушить и сразу же перемешать с песто.
6. Спагетти подать к столу в горячем виде и при желании дополнительно посыпать семенами пинии и тертым сыром.





Кончильетте с сыром маскарпоне и лососиной

Для соуса: 150 г копченой лососины; 1 не очень кислый лимон (лумия); 4 луковицы-шалот; 50 г сливочного масла; 1/4 л итальянского белого вина (например, фраскати); 150 г сыра маскарпоне (итальянского творожного сыра); 1 пучок свежего или 1 упаковка мороженого укропа; соль; перец.

400 г кончильетте (маленьких ракушек).

1. Для соуса нарезать соломкой лососину. Лимон ополоснуть под струей горячей воды, часть цедры счистить тонким слоем и нарезать тонкой соломкой. Из лимона отжать сок. Лукови-

цы-шалот очистить и нарезать кубиками.

2. Лук потушить в сливочном масле до светлого оттенка. Налить вино, на среднем огне в открытой посуде уварить наполовину. Добавить сыр, еще раз немного уварить. Затем положить вымытый, крупно нарезанный укроп, немного лимонной цедры и сока и варить еще в течение 1 минуты.

3. Соус пюрировать миксером, при желании посолить и поперчить.

4. Ракушки по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения (аль денте), затем слить воду и очень хорошо обсушить.

5. Ракушки переложить на тарелки, посередине полить соусом, посыпать лососиной и лимонной цедрой. Украсить дольками лимона и укропом.

Красные лингвине с сырным соусом

400 г красных лингвине (лапши шириной 2–3 мм); 175 г сыра горгонзола; 200 г жирных сливок; 2 зубчика чеснока; перец; мускатный орех; кервель для посыпки.

1. Лапшу по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения (аль денте).

2. В это время сыр нарезать кубиками и при постоянном помешивании растворить в горячих сливках.

3. Зубчики чеснока очистить, отжать в сливки. Соус приправить перцем и мускатом. Примешать половину орехов.

4. С лапши слить воду, обсушить и переложить на предварительно нагретые тарелки, полить сырным соусом. Посыпать оставшейся частью орехов и листиками кервеля и в горячем виде подать к столу.

Гостям тоже понравится паста! В качестве закуски подайте типичную итальянскую «антипасту» – ломтики салями, пармского окорока, оливки, маслины, помидоры, маринованные артишоки, дыню и тому подобное. Затем предложите спагетти с разными соусами, а на десерт – мороженое со свежими фруктами. Ваши друзья будут в восторге!



Фарфалле с болонским соусом

Для соуса: 75 г бекона; 1 луковица; 1 зубчик чеснока; 1 морковь; 1 стебель листового сельдерея; 3 столовые ложки оливкового масла; 400 г разного рубленого мяса; 3–4 корня петрушки; 1 лавровый лист; 1/4 л красного вина; 1/4 л быстрорастворимого мясного бульона; 400 г мякоти помидоров; соль; перец; мускатный орех.

400 г фарфалле (лапши в виде мотыльков) или другой лапши; соль; тертый сыр и свежие листики тимьяна.

1. Для соуса нарезать маленькими кубиками бекон, очищенные луковицу и зубчик чеснока, морковь и сельдерей.
2. В большой кастрюле разогреть растительное масло. Обжарить бекон и овощи. Добавить мясной фарш, на среднем огне обжарить до коричневого цвета, при этом измельчить до размера горошин.
3. Петрушку и зеленые листья сельдерея нарезать полосками, добавить лавровый лист.

4. Налить вино и бульон, положить мякоть помидоров. Мясное рагу приправить солью, перцем и мускатом, варить на самом слабом огне в течение 3–4 часов. При необходимости налить еще немного бульона.

5. Лапшу по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения, слить воду и приправить болонским соусом. Посыпать тертым сыром и свежим тимьяном и подать к столу.

Более быстрый вариант приготовления соуса

В кастрюле обжарить 50 г нарезанного кубиками бекона, положить нарезанные маленькими кубиками 2 луковицы и 1 морковь и немного обжарить вместе с беконом. Добавить 300 г рубленой говядины, обжарить до хрустящей корочки. Приправить 1 баночкой томатной пасты, 1 чайной ложкой очищенных семян тимьяна, 1 лавровым листом, солью и перцем. Налить 1/8 л красного вина и соус при постоянном помешивании варить в течение 5–10 минут. Соус готов!

Спагетти с овощами и креветками

3 моркови; 2 кабачка "цуккини"; 4 молодые луковицы; 400 г спагетти; соль; 2 столовые ложки оливкового масла; 200 г густой сметаны; кайеннский перец; сок от 1/2–1 лимона; 400 г очищенных отваренных креветок; листики зелени и лимонные дольки для украшения.

1. Морковь поскрести, овощи вымыть. Морковь и кабачки натереть длинной соломкой. Луковицы нарезать кольцами.
2. Спагетти по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде.
3. В большой кастрюле разогреть масло, потушить до светлого оттенка овощную соломку в течение 3 минут.
4. Спагетти обсушить, горячими примешать к овощам. Примешать сметану и креветки, разогреть.
5. Спагетти с овощами по вкусу приправить солью, лимонным соком и небольшим количеством кайеннского перца, переложить на тарелки. Украсить листиками и лимонными дольками и подать к столу.





Фузилли с соусом из тунца

Для соуса: 1 банка (0,21 л) консервированного в масле тунца; 2 столовые ложки оливкового масла; 1 луковица; 2 зубчика чеснока; 1 большая банка очищенных томатов или 1 упаковка (400 г) томатной мякоти с зеленью; 2 столовые ложки каперсов; 1 чайная ложка майорана; соль; перец; 1 пучок простой петрушки.

400 г фузилли (закрученной в спираль лапши) или других макаронных изделий; соль; 1 столовая ложка растительного масла.

1. Для соуса с мяса тунца слить масло и вместе с оливковым маслом перелить в кастрюлю. Очистить луковицу и зубчики чеснока, мелко порубить и обжарить в масле до светло-желтого оттенка.

2. Добавить томаты вместе с соком, измельченное мясо тунца, приправить майораном, солью и перцем. Соус варить на слабом огне в течение 25 минут. В конце примешать рубленую зелень петрушки.

3. Лапшу по указаниям на упаковке отварить в обильно подсоленной воде до неполного размягчения, слить воду и обсушить.

4. Горячую лапшу перемешать с соусом и сразу же подать к столу.

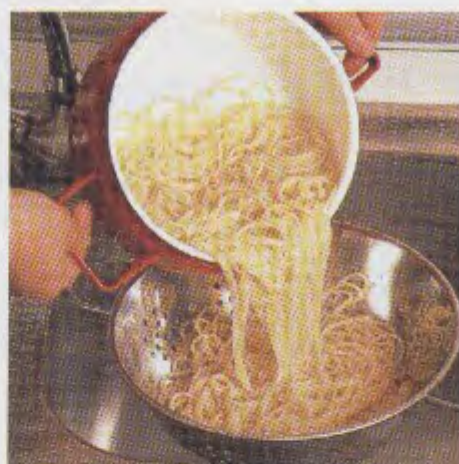
Правильно сварить макароны вовсе не сложно



Макаронные изделия всегда отваривают в большом количестве подсоленной воды. Основное правило: на 100 г сырой массы нужно подготовить 1 л воды. 1 столовая ложка растительного масла, добавленная в воду, предотвратит склеивание макаронных изделий. Во время отваривания макаронные изделия периодически перемешивайте поваренной ложкой.



Макаронные изделия самыми вкусными будут в том случае, если они отварены "аль денте" – то есть снаружи мягкие, а внутри немного жесткие. Поэтому обязательно принимайте во внимание указания на упаковке или в рецептуре и по истечении указанного времени проверьте, сварились ли макароны так, как надо.



Отваренные макаронные изделия нужно сразу же перелить в большой дуршлаг или большое сито и как следует слить воду. Раньше было принято обдавать макаронные изделия холодной водой, однако лучше вместо этого сразу же перемешать макаронные изделия с кусочком свежего сливочного масла.



Очень практична большая кастрюля с отдельной вставкой-ситом. Во вставку нужно положить макаронные изделия, затем достаточно только вынуть вставку, вода остается в кастрюле. Эта кастрюля прекрасно подойдет и для варки риса, овощей и многих других продуктов.



Грибные тортеллини с пармским окороком

Для теста: 200 г муки; 1 яйцо; 1 яичный желток; 3 столовые ложки белого вина; 1 столовая ложка очень мелко нарубленной зелени для окрашивания теста.

Для грибного фарша: 1 пакетик сухих белых грибов (10–15 г); 375 г коричневых шампиньонов; 2 луковицы-шалот; 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина; соль; перец; 50 г густой сметаны; 1–2 столовые ложки рубленной зелени.

Кроме того: 1 яичный белок для смазывания; 100 г пармского окорока; 3 столовые ложки сливочного масла; 1 морковь; 2 молодые луковицы; 1/4 л белого вина; горсть маслин.

1. Из муки, яйца, желтка и вина, как описано на стр. 13, вымесить однородное тесто. Тесто разделить на две одинаковые части, одну половину теста окрасить зеленью. Тесто сформовать в шар и, завернув в прозрачную пленку, на час оставить на расстойку.

2. Для грибного фарша белые грибы в течение 15 минут размочить в теплой воде. Шампиньоны почистить, вымыть, очень мелко порубить. Луковицы очистить и нарезать кубиками.

3. Лук потушить в сливочном масле до прозрачности в течение 1 мин., добавить шампиньоны, приправить солью и перцем. Грибной фарш обжарить на среднем огне до полного испарения жидкости. Остудить и перемешать с мелко нарубленными

ми белыми грибами, сметаной и любой зеленью.

4. Светлую и зеленую части теста отдельно раскатать в очень тонкие пласты. Вырезать кружки диаметром 5 см. Посередине каждого кружка положить 1/2 чайной ложки грибного фарша. Края смазать белком.

5. Каждый кружок теста сложить пополам и крепко сжать края. Каждую половинку обвить вокруг указательного пальца и немного вытянуть концы. Концы плотно сжать.

6. Тортеллини порциями отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды в течение 6–8 минут.

7. В это время нарезать полосками окорок, морковь очистить и вместе с луковицами нарезать соломкой или кольцами.

8. Окорок обжарить в сливочном масле. Морковь и лук также немного обжарить вместе с окороком. Налить вино, посолить, поперчить и все варить на слабом огне примерно в течение 8 минут.

9. Готовые тортеллини переложить на блюдо, полить соусом с окороком, посыпать маслинами и подать к столу.

Рекомендация: если Вы торопитесь, купите готовые тортеллини (свежемороженые или сухие). На 4 порции достаточно 150–200 г мороженных или 100 г сухих тортеллини.



Тортеллини
Каннелони
Равиоли

Лакомая “и



гра в прятки”

Талеры с начинкой из крабов и грибов

Для теста: 375 г муки; 2 яйца; 2 яичных желтка; 2 столовые ложки жирных сливок; 1 столовая ложка лимонного сока; 1 щепотка соли.

Для фарша: 250 г шампиньонов; 1 луковица; 2 столовые ложки оливкового масла; соль; перец; 150 г крабов (мороженных или консервированных); 1 столовая ложка густой сметаны; 2–3 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

Кроме того: 1–2 яичных белка; 75 г сливочного масла; 1 столовая ложка лимонной цедры, нарезанной соломкой; свежемолотый белый перец.

1. Указанные компоненты положить в кастрюлю, миксером хорошо перемешать. Затем тесто тщательно вымешать руками на посыпанной мукой поверхности в течение 2–3 минут, пока оно не станет однородным и упругим. Тесто завернуть в прозрачную пленку и на полчаса оставить расстаться.

2. В это время для фарша очистить грибы, вымыть и очень мелко порубить. Луковицу очистить и нарезать кубиками.

3. Разогреть растительное масло, потушить до прозрачности лук в течение 2 минут. Добавить грибы, посолить, поперчить; постоянно помешивая, на среднем огне обжарить до испарения жидкости.

4. Размороженные или обсушенные крабы порубить, вместе со сметаной и укропом потушить в течение 2 минут. Остудить.

5. Тесто разделить на 4 части, на посыпанной небольшим количеством муки поверхности раскатать в очень тонкие пласты.

6. Из каждого пласта вырезать кружки диаметром 7 см. На каждый второй кружок положить по чайной ложке фарша. Края кружков смазать белком, сверху положить второй кружок и сдавить края.

7. В большой кастрюле довести до кипения воду с добавлением 1 столовой ложки соли. Талеры порциями на среднем огне варить до готовности в течение 7–8 минут.

8. Талеры выложить шумовкой, обсушить и переложить на предварительно нагретые тарелки. Сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать лимонной цедрой, сверху крупно смолоть перец.



Зеленые равиоли с чесночным соусом

Для теста: 375 г муки; 3 яйца; 2 столовые ложки оливкового масла; 1 щепотка соли; 1 пучок петрушки или кервеля.

Для фарша: 300 г сыра рикотта (итальянского творожного сыра или творожного домашнего сыра); 2 яйца; 50 г тертого пармезанского сыра; соль; перец.

Для чесночного соуса: 4 луковицы-шалот или 1 большая репчатая луковица; 1 пучок базилика; 3–4 зубчика чеснока; 75 г пармского окорока, нарезанного ломтиками; 30 г сливочного масла или маргарина; 200 г жирных сливок; мускатный орех.

Кроме того: 1 яичный белок; соль.

1. Перемешивать муку, яйца, растительное масло и соль до получения однородного упругого теста. Тесто завернуть в прозрачную пленку и на полчаса поставить на расстойку.

2. В это время вымыть петрушку или кервель, стряхнуть воду и зелень очень мелко порубить.

3. Тесто разделить на 4 части. Каждую порцию раскатать в очень тонкий пласт. Пласты посыпать половиной зелени, сложить и снова раскатать.

4. Для фарша указанные компоненты вместе с зеленью перемешать, посолить и поперчить.

5. Фарш по чайной ложке с интервалом 10 см разложить на двух пластах. Между фаршем тесто намазать белком, сверху пласты накрыть свободными пластами.

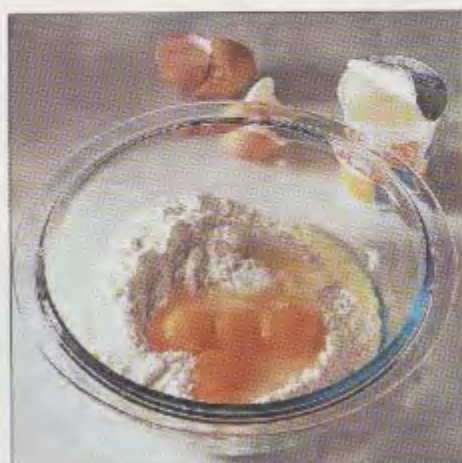
6. Пласты теста плотно сжать при помощи салфетки. После этого колесиком для теста вырезать равиоли.

7. Довести до кипения большое количество подсоленной воды, равиоли порциями отварить на среднем огне в течение 7–8 минут.

8. Для соуса луковицы-шалот нарезать кубиками, базилик порезать полосками. Чеснок отжать через пресс, окорок нарезать полосками. Все обжарить в сливочном масле до прозрачности в течение 2 минут, налить сливки и быстро довести до кипения. Соус приправить солью и тертым мускатным орехом.

9. Равиоли переложить на предварительно нагретые тарелки и полить чесночным соусом. Равиоли подайте к столу в горячем виде.

Как приготовить лапшу дома

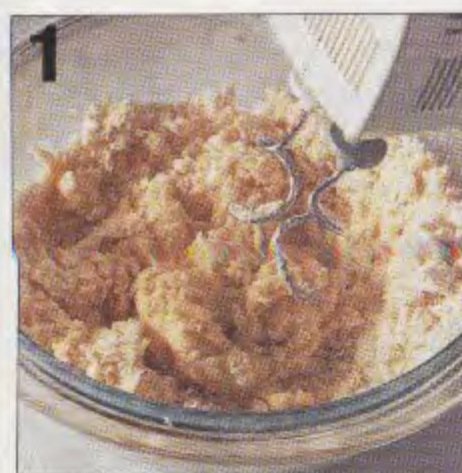


Основной рецепт

На 4 порции

400 г муки; 2 яйца; 2 яичных желтка; по 2 столовые ложки жирных сливок или по 1 столовой ложке оливкового масла и воды; 1/2 чайной ложки соли.

Мука для раскатывания теста.



Муку просеять в кастрюлю. Положить яйца, желтки, жидкость и посыпать солью. Компоненты хорошо вымесить электромешалкой.



Тесто переложить на посыпанную небольшим количеством муки рабочую поверхность и кулаками энергично вымешивать в течение 2–3 минут, пока оно не станет однородным и эластичным.



Тесто разделить на 2 одинаковые части, каждую скатать в шар и завернуть в прозрачную пленку (чтобы тесто не высохло и не разламывалось на отдельные кусочки при дальнейшей обработке), на 20–30 минут поставить на расстойку.



После этого тесто на посыпанной тонким слоем муки поверхности раскатать в очень тонкий пласт. Тесто можно также несколько раз пропустить через валик машины для приготовления макаронных изделий. При этом щель между валиком и машиной каждый раз сужать, пока не получится совсем тонкий пласт. Если

тесто клейкое, несколько раз посыпьте его тонким слоем муки. Перед вырезанием тесто примерно на 10 минут оставьте расстаться.



Окраска макаронных изделий

Зеленая паста: мелко нарубленной зеленью или целыми листиками. **Зеленая лапша:** в тесто добавить 1–2 столовые ложки мелко пюрированного шпината или сок от мелко нарубленной и отжатой петрушки.

Красная лапша: в тесто добавить 1–2 столовые ложки томатной пасты или сок от красной свеклы.

Желтая лапша: в 2 столовых ложках теплой воды растворить 1–2 капсулы шафрана или 1 чайную ложку куркумы и добавить в тесто вместо указанной в рецепте жидкости.



Нарезание лапши

При помощи машины для приготовления лапши: отрезать полоску теста длиной 25 см и пропустить через нож машины, предварительно установив желаемую ширину.

Вручную: для широкой лапши пласт теста, не сжимая его, скатать в трубочку и острым ножом нарезать полоски желаемой ширины (от 5 до 20 мм). Для лазаньи, каннелони и подобных макаронных изделий раскатанный пласт теста колесиком нарезать квадратами или прямоугольниками и вырезать круглые формы при помощи выемок. Приготовленные дома лапшу или другие макаронные изделия нужно сразу же отварить или обрабатывать далее.

Как высушить лапшу

Если Вы приготовили лапшу про запас, разложите ее на посыпанной небольшим количеством муки поверхности или кухонном полотенце. Лапшу можно также подвесить на чистом черенке ложки или на скалке (см. стр. 29). Лапшу высушивают при комнатной температуре. Для хранения лучше всего подойдет чистый льняной мешочек. Домашнюю лапшу хранят в сухом и прохладном месте самое большее в течение 2–3 недель.

Наполнение фаршем и вырезание кармашков



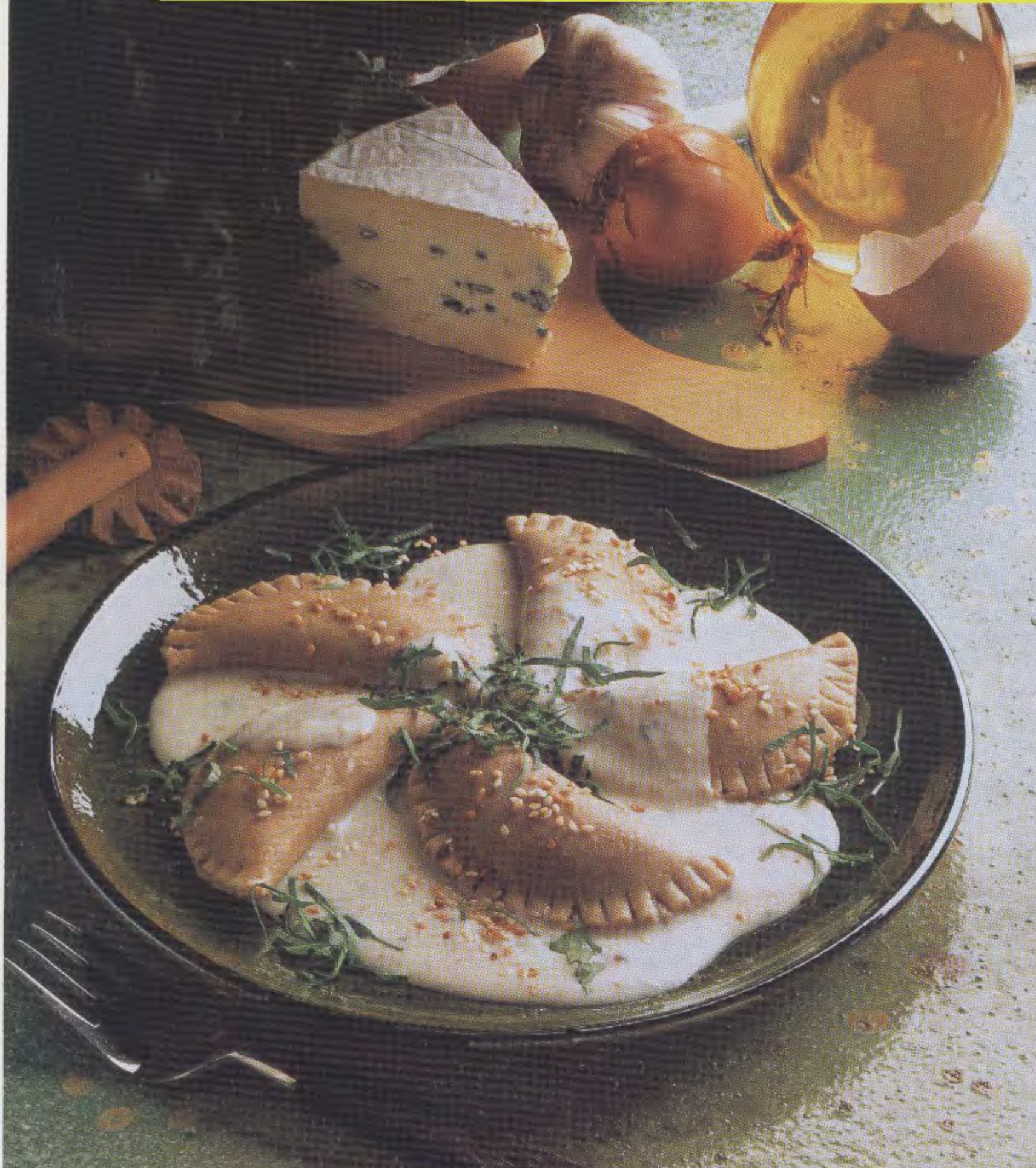
Для кармашков, например равиоли, нужно вырезать два одинаковых прямоугольных пласта. Фарш разложить на пласте теста с равными интервалами. Тесто между фаршем смазать взбитым яичным белком или водой. Не смачивайте тесто слишком сильно, иначе оно не склеится.



Вторым пластом накрыть первый, с фаршем, оба слоя теста салфеткой плотно сдавить. Можно сдавить и просто рукой, но осторожно: тесто может порваться, поэтому руки часто посыпайте мукой.



После этого кармашки можно вырезать при помощи колесика для теста или острым ножом. Готовые кармашки до отваривания накрыть прозрачной пленкой, которая предохранит тесто от высыхания.



Равиоли из овсяных хлопьев в сырном соусе

Для теста: 240 г быстрорастворимых овсяных хлопьев; 2 яйца; 2 яичных желтка; 3 столовые ложки воды; 2 столовые ложки растительного масла; 1 большая щепотка соли.

Для фарша: 2 луковицы; 250 г спелых помидоров; 1 стебель лука-порея (150 г); 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина; соль; перец.

Кроме того: 1 яичный белок для смазывания; 1/4 л цельного молока; 2 зубчика чеснока; 100 г сыра с зеленой плесенью; нежно-сладкая

молотая паприка; 1 пучок простой петрушки; 2 столовые ложки обжаренных кунжутных проросших семян.

1. Вымесить в однородное тесто подготовленные компоненты. Тесто завернуть в прозрачную пленку и на полчаса поставить на расстойку.
2. Для фарша очистить луковицы, нарезать кубиками. У помидоров снять кожицу, удалить семена, мякоть порубить. Лук-порей почистить, вымыть, нарезать тонкими колечками.
3. Репчатый лук обжарить в жире до прозрачности, положить помидоры и лук-порей, потушить в течение 5–10 минут до полного испарения жидкости. Посолить и поперчить. Остудить.
4. Тесто раскатать в тонкий пласт на посыпанной тонким слоем муки поверхности. Из

пласта вырезать кружки диаметром 10–12 см.

5. На кружки положить по 1 чайной ложке фарша, края кружков смазать белком, кружки сложить пополам, края сдавить вилкой.
6. Равиоли порциями опускать в большое количество кипящей подсоленной воды и варить на слабом огне примерно в течение 15 минут.
7. Для соуса довести до кипения молоко, отжать очищенные зубчики чеснока. Сыр раскрошить, положить в соус и растворить при постоянном помешивании. Соус обильно приправить солью, перцем и паприкой, загустить овсяными хлопьями.
8. Равиоли переложить на предварительно нагретые тарелки, полить сырным соусом, посыпать нарезанной соломкой петрушкой и проросшим кунжутом.

Про запас

Кармашки из теста с фаршем (пельмени, равиоли и т. п.) можно приготовить за сутки до подачи к столу. Для этого раскатать тесто, начинить и нарезать. Подготовить кастрюлю с холодной водой, в которую для сильного остужения добавить несколько кубиков льда. Кармашки в течение 2–3 минут варить в подсоленной воде, выложить шумовкой, на 3 минуты положить в сильно охлажденную воду. После этого хорошо обсушить и одним слоем уложить на большое блюдо, накрыть прозрачной пленкой и поставить в холодильник. На следующий день кармашки отварить до полной готовности в подсоленной воде.

Это очень просто



Каннелони отварить в подсоленной воде, хорошо обсушить.



Компоненты для фарша перемешать и обильно приправить.



Из кондитерского мешочка начинить макароны фаршем.



Каннелони с пикантным фаршем

16–20 трубок каннелони; подсоленная вода.

Для фарша: 300 г молодого шпината; 100 г вареной ветчины; 100 г колбасного фарша; 2 яйца; соль; перец; мускатный орех; 50 г тертого пармезанского сыра.

Кроме того: 1–2 зубчика чеснока; 1 луковица; 125 г шампиньонов; 1 столовая ложка оливкового масла; 1/2 банки (580 г) очищенных томатов; 100 г жирных сливок; по 1 столовой ложке сливочного масла, панировочных сухарей и тертого сыра.

1. Трубки каннелони порциями отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке. Выложить и обсушить на чистом кухонном полотенце.

2. Для фарша почистить шпинат, вымыть. Влажный шпинат положить в кастрюлю, под крышкой потушить в течение 10 минут, дважды перевернув. Остудить.

3. Шпинат при необходимости обсушить и не очень мелко нарезать. Ветчину, колбасный фарш, яйца и сыр очень мелко порубить и положить к шпинату, все хорошо перемешать.

4. Для соуса очистить чеснок и лук, нарезать маленькими кубиками. Шампиньоны почистить, вымыть и порубить. Томаты обсушить.

5. В растительном масле потушить до желтого оттенка чеснок и лук, нарезанные кубиками. Добавить грибы, при постоянном помешивании обжарить в течение 5 минут.

Положить томаты и сливки, рагу тушить на слабом огне в течение 20 минут.

6. В это время начинить каннелони. Фарш поместить в кондитерский мешочек с большим отверстием. Макаaronную трубку придержать одной рукой под наклоном к плоскости стола, одновременно зажимая нижний конец. Другой рукой ввести насадку кондитерского мешочка в отверстие макаaronной трубки и отщипывать фарш.

7. Макароны уложить друг рядом с другом на огнеупорное блюдо, посередине положить томатно-грибное рагу. Посыпать хлопьями сливочного масла, панировочными сухарями и тертым сыром.

8. Каннелони запечь в предварительно нагретом до 180° духовом шкафу примерно в течение 35 минут. К столу с каннелони подать зеленый салат.

Для необычного, но очень деликатесного фарша Вам потребуются сырые свиные итальянские колбаски и свежий сыр рикотта (итальянский мягкий творожный сыр). Фарш готовится так: колбаски проколоть, поместить в холодную воду, разогреть, затем обсушить и без добавления жира обжарить в течение 5–6 минут. Перемешать 500 г сыра с 1 яйцом, щепоткой соли и 50 г тертого пармезанского сыра. Колбаски очистить и к сырной массе добавить фарш. Каннелони начинить как описано в рецепте и запечь.



Просто, соч-
но и вкусно:

Запеканка “аль



ФОТО: THE FOOD PROFESSIONALS

Турецкий макаронный пирог

Для теста: 450 г муки, 4 яйца, сок от 1 лимона; 1/2 чайной ложки соли; 0,1 л теплой воды.

Для начинки: 8 помидоров; 140 г оливок без косточек, по 1 пучку укропа и простой петрушки; 300 г брынзы; 1/2 чайной ложки молотой паприки; 100 г сливочного масла; 3/8 л молока.

1. Муку просеять в большую кастрюлю, выдать углубление. Перемешать яйца, лимонный сок и воду, вылить в углубление и все вымесить в однородное плотное тесто. Тесто завернуть в прозрачную пленку и по меньшей мере на полчаса поместить в холодное место.

2. Для начинки вымыть помидоры, вырезать места прикрепления плодоножек. Помидоры нарезать кружками. Оливки обсушить и тоже нарезать кружками.

3. Вымыть укроп и петрушку, стряхнуть воду и мелко порубить. Миксером вымесить в кремообразную массу зелень, раскрошенную брынзу и молотую паприку. Растопить сливочное масло и перемешать с молоком.

4. Тесто раскатать на посыпанной тонким слоем муки доске в тонкий пласт, разрезать на 3 части по размеру формы для выпекания пирога. Пласты поочередно отварить в большом количестве подсоленной воды, каждый в течение 4 минут, затем выложить и обсушить на кухонном полотенце.

5. Круглую или прямоугольную форму смазать жиром, положить первый пласт, кисточкой намазать сливочно-молочной массой. На нее положить половину начинки из помидоров и оливок. Сверху намазать частью массы из брынзы и накрыть вторым пластом. Намазать сливочно-творожной массой, положить слой помидоров и оливок, намазать оставшуюся часть сырной массы. Сверху положить третий пласт.

6. Поверхность пирога полить оставшейся сливочно-молочной массой, многократно наколоть и запечь до золотисто-коричневой корочки в предварительно нагретом до 180° духовом шкафу в течение 30–40 минут.

7. Из пирога выпустить пар, выложить из формы, нарезать на 8 порций и теплым подать к столу. При желании пирог можно украсить дольками помидоров, оливками и букетиками укропа.



“Аль форно” переводится с итальянского как “поданное к столу из печи”. Эти макаронные запеканки очень вкусны!

форно”



ФОТО: ТНМУ

Лазанья “Дары моря”

На 6 порций

500 г филе из разных рыб (трески, окуня и т. п.); 300 г крабов (консервированных или мороженых); 100 г маринованных мидий (консервированных); 100 г нарезанного кольцами мяса каракатицы (мороженой); сок от 1 лимона; 3 столовые ложки разной рубленой зелени (петрушки, базилика, зеленого лука); перец; 4–5 молодых луковиц; 3 зубчика чеснока; 3 столовые ложки оливкового масла; 4 мясистых помидора; соль; перец; 500 г готового соуса “бешамель”; 250 г пластов

для лазаньи (без предварительного отваривания, т. е. для запекания); 80 г тертого пармезанского сыра.

1. Рыбное филе ополоснуть под струей воды, обсушить бумажными салфетками, нарезать кубиками размером 2 см. Крабы, мидии и мясо каракатицы ополоснуть и обсушить или разморозить.
2. Все продукты моря мариновать в течение получаса в смеси из лимонного сока, зелени и острого перца.
3. Луковицы почистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. Лук и чеснок потушить в горячем растительном масле в течение 5 минут.
4. Помидоры надрезать крест-накрест, опустить на несколько

секунд в кипяток и снять кожицу. Помидоры разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать соломкой, перемешать с луком, посолить и поперчить.

5. В квадратную огнеупорную форму положить немного соуса “бешамель”, попеременно слоями уложить пласты лазаньи, овощную смесь и продукты моря. Каждый слой посыпать сыром, солью и перцем.

6. Сверху накрыть пластом теста, намазать оставшимся соусом и посыпать пармезанским сыром. Лазанью запечь в предварительно нагретом до 200° духовом шкафу в течение 45 минут. В течение первого получаса лазанью накрыть куском алюминиевой фольги.

К столу с лазаньей подайте зеленый салат.

Лазанья с грибами и рубленным мясом

Ок. 12 раскатанных в форме волн пластов для лазаньи (без предварительного отваривания, т. е. для запекания).

Для грибной начинки: 3 луковицы; 2 зубчика чеснока; 250 г свежих шампиньонов; 250 г жирных сливок; 1–2 чайные ложки быстрорастворимого светлого соуса.

Для мясной начинки: 300 г разного рубленого мяса; 3 столовые ложки оливкового масла; 370 г томатной мякоти с зеленью; по 1 чайной ложке очищенных семян майорана и тимьяна; соль; перец; 175 г тильзитского сыра.

1. Для грибной начинки очистить луковицы и зубчики чеснока, порубить. Шампиньоны почистить, вымыть и нарезать ломтиками. Половину лука, чеснока и грибов потушить в сливках на среднем огне в течение 20 минут, в конце тушения загустить порошковым соусом, приправить солью и перцем.

2. Для мясной начинки разогреть растительное масло, обжарить оставшуюся часть лука и чеснока, а также раскрошенное рубленое мясо. Добавить мякоть томатов, зелень, соль и перец, кастрюлю накрыть крышкой и на медленном огне соус тушить в течение 20 минут.

3. Огнеупорную форму смазать растительным маслом, днище формы выложить 1–2 пластами теста. Затем слоями укладывать грибную начинку, пласты теста и мясную начинку, пока продукты не кончатся. Каждый слой мясной начинки посыпать небольшим количеством сыра. В конце положить несколько слоев лазаньи и намазать мясной начинкой.

4. Лазанью посыпать оставшейся частью сыра и запечь в предварительно нагретом до 200° духовом шкафу в течение примерно 40 минут.

Лазанья — итальянская родственница макаронной запеканки, пользующаяся популярностью во всей Европе. Причем начинка для лазаньи становится все более интересной и многообразной. Перед разрезанием лазанью обязательно оставьте постоять в течение 5 минут, после этого ее будет легче разрезать.



Лазанья с овощами

12 пластов для лазаньи (без предварительного отваривания, т. е. для запекания); 2 большие круглые луковицы; 2 большие моркови; 1 стебель лука-порея; 250 г свежих шампиньонов; 4 столовые ложки оливкового масла; 2 веточки свежего тимьяна или 1 чайная ложка очищенных семян тимьяна; соль; перец; 2 чайные ложки с верхом муки; 200 г густой сметаны; 1/4 л молока; 100 г тертого сыра гоуда; 2 столовые ложки растопленного сливочного масла.

Для томатного соуса: 370 г томатной мякоти с зеленью (например, от Knorr); 1 пучок петрушки.

1. Луковицы и морковь очистить и нарезать кубиками. Лук-порей почистить, вымыть, дважды разрезать по вертикали и нарезать кружками. Затем грибы почистить, вымыть, обсушить бумажной салфеткой и порубить.

2. Лук потушить в растительном масле до желтого оттенка, добавить остальные овощи, тимьян, соль и перец, все потушить в течение 15 минут.

3. Овощи посыпать мукой и перемешать. Добавить сметану и молоко, потушить в открытой кастрюле еще в течение 2 минут. Остудить.

4. Огнеупорную форму смазать растительным маслом, выложить пластами теста. Положить овощную начинку и немного сыра. Повторять этот процесс, пока не израсходуются все пласты теста, начинка и сыр.

5. Лазанью накрыть пластами теста, сбрызнуть сливочным маслом, посыпать небольшим количеством сыра и запечь в предварительно нагретом до 180° духовом шкафу примерно в течение 30 минут. Если лазанья начнет слишком быстро темнеть, накройте ее куском алюминиевой фольги.

6. В кастрюле разогреть томатный соус и перемешать с рубленой зеленью петрушки. Соус подайте к столу горячим вместе с лазаньей.

Раньше макаронные запеканки служили для использования остатков еды. В настоящее время их комбинируют даже, к примеру, со свежими овощами.



Запеканка с брокколи и помидорами

200 г макарон, соль, 750 г свежей капусты брокколи; 1 репчатая луковица; 8 мясистых помидоров; 100 г сала; 200 г густой сметаны; 4 яйца; 75 г тертого эмментальского сыра; 25 г сливочного масла или маргарина.

1. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте), слить воду, обдать холодной водой и обсушить.
2. Брокколи почистить, вымыть и разьединить на соцветия. Стебли очистить. Капусту отварить в

подсоленной воде в течение 8–10 минут, обсушить.

3. Луковицу очистить и порубить. У помидоров снять кожицу, вырезать места прикрепления плодоножек, мякоть помидоров разрезать вдоль пополам и удалить зерна.

4. Сало нарезать полосками, распустить на сковороде. Обжарить лук в течение 2 минут. Перемешать сметану, яйца и тертый сыр.

5. Огнеупорную форму смазать жиром. Положить макароны, брокколи, помидоры и шкварки с луком. Сверху полить сметанным соусом.

6. На поверхность запеканки положить несколько хлопьев сливочного масла и запечь в предварительно нагретом до 200° духовом шкафу в течение примерно 35 минут до золотисто-коричневой корочки.





Запеканка из лапши и лука-порей

250 г широкой лапши; 750 г лука-порей; 1–2 красных стручка сладкого перца; 1 луковица; 1–2 столовые ложки оливкового масла; соль; крупно растолченный острый перец; 250 г жирных сливок; 250 г зрелого сыра камамбер; тертый мускатный орех.

1. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения, слить воду, обдать холодной водой и обсушить.

2. Лук-порей почистить, вымыть, нарезать колечками. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать кубиками. Луковицу очистить и порубить.

3. Разогреть растительное масло, на слабом огне в течение 10 минут потушить лук, сладкий перец, а также лук-порей. Посолить и поперчить.

4. В кастрюле довести до кипения сливки, добавить нарезанный кубиками камамбер, растворить при постоянном помешивании. Соус приправить тертым мускатным орехом.

5. Огнеупорную форму с высокими стенками смазать небольшим количеством растительного масла. Осторожно перемешать овощи и лапшу, переложить в форму, сверху полить соусом и посыпать свежерастолченным острым перцем.

6. Запеканку поместить в предварительно нагретый до 180° духовой шкаф и запечь примерно в течение 25 минут.

Рекомендация: зрелые сорта мягкого сыра, такие как камамбер, плавленый сыр и т. п., прекрасно подходят для приготовления сырных соусов. Соус будет еще более пикантным, если его приготовить из сыра с белой плесенью, который по вкусу намного нежнее, чем сливочные плавленые сыры.



Запеканка из лапши и сосисок

По 125 г белой и зеленой лапши (широкой, или «мотыльков», или т. п.); 2 луковицы; 100 г бекона; 4 венские сосиски; 4 яйца; 150 г сметаны (20% жирн.); 150 г йогурта; мускат; перец; соль; 200 г незрелого сыра гоуда; 1 пакет томатного соуса (например, от Knorr); 1–2 спелых помидора.

1. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте), после этого слить воду и хорошо обсушить.

2. Луковицы очистить и нарезать

кубиками, бекон нарезать полосками. Сосиски нарезать кружками. Бекон распустить на сковороде, потушить в нем до желтого оттенка лук, добавить сосиски и обжарить в течение минуты.

3. Перемешать яйца, сливки и йогурт, приправить. Сыр гоуда нарезать тонкими кубиками.

4. В смазанную жиром форму для запеканок слоями уложить макаронные изделия, массу из лука, бекона и сосисок, а также сыр, полить сливками с яйцами.

5. Запеканку испечь в предварительно нагретом до 200° духовом шкафу примерно в течение 35 минут.

6. Томатный соус приготовить по указаниям на упаковке, немного отварить в нем дольки свежих помидоров. Соус подайте к столу в отдельной соуснице.



Лучшие рецепты из

Клецки

Основной рецепт: 500 г муки; 1 чайная ложка с верхом соли; 5 яиц; ок. 1/8 л воды.

При желании: 2 столовые ложки тертого эмментальского сыра; 2 луковицы; 40 г сливочного масла; 1/2 пучка зеленого лука.

1. Перемешать муку с солью. Добавить яйца и воду. Все поваренной ложкой энергично перемешивать до тех пор, пока тесто не начнет пускать пузыри. Тесто в закрытой посуде поставить на расстойку.

2. В большой кастрюле довести до кипения большое количество подсоленной воды.

3. Увлажнить доску с ручкой. Одну поваренную ложку теста тонким слоем намазать на доску и длинным широким ножом или лопаточкой соскрести тесто полосками шириной ок. 4 мм в кипящую воду. **Рекомендация:** еще проще это сделать при помощи пресса для клецок.

4. Убавить огонь. Через 1–2 минуты клецки должны подняться на поверхность. Клецки шумовкой переложить на декоративное блюдо и сохранять теплыми в духовом шкафу, нагретом до 80°.

5. Таким образом приготовить все клецки.

6. Готовые клецки посыпать сыром, обжаренными в сливочном масле кружками репчатого лука и нарезанным колечками зеленым луком, после этого клецки сразу же подать к столу.

7. Для зеленых клецок перебрать 150 г свежего листового шпината, вымыть и удалить жесткие стебли. Листья шпината бланшировать в подсоленной воде в течение 30 секунд, затем хорошо обсушить. Шпинат мелко пюрировать миксером и примешать к тесту для клецок. Далее приготовить как описано выше.

8. Для красных клецок в тесто добавьте 2 столовые ложки томатной пасты и щепотку нежирной сладкой молотой паприки, а затем приготовить как описано выше.

Самыми знаменитыми немецкими макаронными изделиями являются швабские клецки. И не напрасно!

Это очень просто



Зеленые клецки: в тесто примешать рубленый шпинат.



Тесто соскрести лопаточкой в кипящую воду.

Вариант:

Печеночные клецки по-швабски

250 г говяжьей или телячьей печени, пропущенной через мясорубку с мелкими отверстиями или измельченной миксером; 250 г муки; 3 яйца; 1 чайная ложка соли; тертый мускатный орех и перец.

1. Из муки, яиц и приправ приготовить плотное тесто для клецок, в конце примешать измельченную печень.

2. Тесто обработать порциями, как описано в рецепте слева.

3. Печеночные клецки посыпать обжаренными в сливочном масле панировочными сухарями или кружками репчатого лука и подать к столу.

К печеночным клецкам прекрасно подойдет зеленый салат. Кроме того их можно использовать как заправку для мясного бульона, добавив большое количество свежего зеленого лука.

Вариант:

Альгёйские сырные клецки

Компоненты для приготовления клецок: см. рецепт слева, "Клецки".

Кроме того: по 75 г тертого эмментальского и грейерцера сыра; 3 луковицы; 150 г сливочного масла; 1 пучок зеленого лука.

1. Клецки приготовить как описано в рецепте слева.

2. Огнеупорную форму смазать сливочным маслом, слоями уложить клецки и сыр. Последним слоем должны быть клецки.

3. Форму накрыть куском алюминиевой фольги и клецки запечь в предварительно нагретом до 200° духовом шкафу. Сыр расплавится примерно через 10 минут.

4. В это время очистить луковицы, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотисто-желтого цвета. Зеленый лук вымыть и мелко порезать.

5. Готовые сырные клецки посыпать кольцами репчатого и зеленого лука и сразу же подать к столу.

Рекомендация: клецки швабы посыпали только обжаренными в сливочном масле панировочными сухарями (разумеется, удалив излишки жира) и в таком виде подавали почти ко всем мясным блюдам. Кроме того их тушили вместе с чечевицей.

Швабии



Швабские кармашки в бульоне

Для теста: 400 г муки; 4 яйца; ок. 4 столовых ложек воды; 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 250 г мелко нарезанного свежего или 200 г мороженого шпината; 50 г бекона; 2 луковицы; 1 зачерствевшая булочка; 1 пучок петрушки; по 125 г рубленой говядины и колбасного фарша; 1 яйцо; соль; перец; мускатный орех.

Кроме того: 1 1/2 л мясного бульона (быстрорастворимого или домашнего, см. стр. 35); 2 луковицы; 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина; 1 пучок зеленого лука; молотые специи и чесночная приправа (обе от "Fuchs") для посыпки.

1. Из муки, яиц, воды и соли вымесить однородное тесто. Тесто вытягивать и сжимать до тех пор, пока оно не станет упругим. После этого на полчаса оставить на расстойку.

2. Для фарша перебрать шпинат, вымыть, удалить стебли и влажные листья, в кастрюле на слабом огне немного потушить в собственном соку. После этого обсушить и очень мелко порубить. Мороженный шпинат разморозить.

3. Бекон и очищенные луковицы нарезать маленькими кубиками. Распустить бекон, обжарить лук до желтого оттенка. Булочки размочить в холодной воде, хорошо отжать и раскрошить. Петрушку вымыть, стряхнуть воду и порубить. Все компоненты, включая яйцо, хорошо перемешать, посыпать солью, перцем и мускатом.

4. Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности на 2 одинаковых пласта. На тесто положить по 1 чайной ложке с верхом фарша с интервалом 5 см. Между фаршем тесто смазать водой.

Накрыть вторым пластом, между фаршем черенком ложки тесто сильно сжать. Колесиком вырезать квадраты.

Или: сначала вырезать квадраты, затем треугольники, треугольники начинить и сложить.

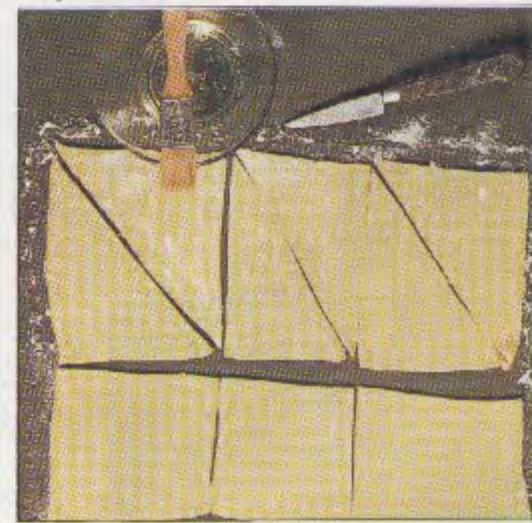
5. Кармашки порциями отварить в мясном бульоне или подсоленной воде на слабом огне в течение 10 минут.

6. В это время очистить луковицы, нарезать кольцами, потушить в сливочном масле до желтого оттенка. Зеленый лук вымыть и мелко порезать.

7. Кармашки вместе с бульоном положить в предварительно нагретые глубокие тарелки, посыпать репчатым и зеленым луком. За столом каждый по желанию приправляет свою порцию готовыми специями.

Рекомендация: если у Вас мало времени, купите готовые кармашки или приготовьте их за день до подачи к столу. Если кармашки остались, обжарьте их в сливочном жире до золотисто-желтого цвета и подайте вместе с сочным картофельным салатом.

Это очень просто



Квадраты или прямоугольники разрезать пополам по диагонали, края смочить водой. На каждый треугольник положить по 1 чайной ложке фарша и, накрыв вторым треугольником, крепко сжать.



ФОТО: GRANINI

Грибное рагу с клецками

400 г яичных клецок или клецок, приготовленных по основному рецепту на стр. 23; соль.

Для рагу: 5 г сухих белых грибов; 1 столовая ложка крахмала; 0,5 л овощного сока; 500 г белых шампиньонов; 400 г крепких вешенок; 250 г лисичек; 1 большая луковица; 75 г бекона; 2 столовые ложки сливочного жира; соль; перец; по 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки и зеленого лука для посыпки.

1. Для рагу перемешать белые грибы с крахмалом, добавить овощной сок и замачивать в течение получаса.

2. В это время тщательно перебрать белые грибы, почистить, немного отварить на слабом огне в большом количестве воды, хорошо обсушить. Луковицу очистить и порубить. Бекон нарезать полосками.

3. Лук и бекон, нарезанные кубиками, потушить в сливочном жире в течение 3 минут до желтого оттенка, добавить при необходимости измельченные грибы, немного обжарить. Затем налить овощной сок вместе с белыми грибами и рагу потушить на слабом огне в течение 20 минут.

4. В это время по указаниям на упаковке приготовить яичные клецки в большом количестве подсоленной воды. Или вымесить тесто для клецок и соскрести его с доски в кипящую воду.

5. Грибное рагу обильно приправить солью и перцем. С клецок слить воду и хорошо обсушить.

6. Грибное рагу вместе с клецками разложить в тарелки, посыпать зеленью и горячими подать к столу.

Рекомендация: если клецки остались, обжарьте их в жире до золотисто-коричневого цвета, сверху разбейте 1–2 яйца, дайте им загустеть – и вот у Вас готов быстрый и вкусный обед или ужин. Приготовьте также большое количество зеленого салата или подайте квашеную капусту или яблочное пюре.

The background of the page is a collage of food-related images. At the top, there's a close-up of buckwheat grains and a few walnuts. To the right, a plate of pasta with a white sauce and some green herbs is visible. In the center, a large plate of buckwheat topped with a creamy sauce, green onions, and small cubes of cheese or butter is the main focus. The text is overlaid on the left side of the page.

Из муки с отрубями:

Зерно – в центре внимания

Отруби и мука грубого помола снабжают человеческий организм многими питательными веществами и являются настоящими источниками энергии.

ИМАННЯ

Лапша из гречневой муки с пюре из кольраби и сыра рокфор

Продукты для приготовления лапши по основному рецепту со стр. 29.

Для пюре: 1 головка кольраби со свежей зеленью; 2 луковицы; 2 столовые ложки растительного масла; соль; перец; 100 г сыра рокфор; 1/8 л жирных сливок; 2 столовые ложки крупно нарубленных грецких орехов.

1. Для соуса вымыть листики кольраби и мелко нарезать.
2. Кольраби и лук очистить, нарезать кубиками разм. 1 см, потушить до светлого оттенка в горячем растительном масле в теч. 5 мин., посолить и поперчить.

3. Примерно половину овощных кубиков пюрировать вместе с сыром рокфор, примешать к кубикам овощей. Сливки не очень сильно взбить и также примешать к соусу.

4. Соус разогреть, но не доводить до кипения. В конце добавить листики кольраби.

5. Приготовить лапшу как описано в рецепте и отварить в подсоленной воде.

6. Слить воду и лапшу разложить в тарелки с овощным гарниром. Посыпать грецкими орехами.



Панированные клецки из спелты с чечевицей

Для чечевицы: 250 г маленькой коричневой чечевицы; 2 помидора; 3 луковицы; 1 морковь; 1 стебель лука-порея; 2 столовые ложки растительного масла; 1/4 л белого вина; 1 лавровый лист; 1 чайная ложка очищенных семян тимьяна; соль; перец.

Для клецок: продукты для приготовления по рецепту со стр. 28; 125 г незрелого сыра гоуда; 1/2 пучка зеленого лука.

1. Чечевицу залить водой и на ночь оставить разбухать.
2. С помидоров снять кожу, разрезать на 4 части и удалить семена. Луковицы и морковь очистить и нарезать кубиками. Лук-порей почистить, вымыть и нарезать тонкими колечками.
3. Овощные кубики потушить в горячем растительном масле в течение 2 минут. Добавить чечевицу вместе с водой. Налить вино. Положить помидоры, приправить. Овощи с чечевицей в закрытой кастрюле на слабом огне тушить в течение 18–20 минут.
4. В это время приготовить клецки по описанному рецепту, слить воду.

5. Клецки и овощи с чечевицей слоями уложить на огнеупорные тарелки или в форму для запекания, посыпать сыром и в предварительно нагретом духовом шкафу запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.
6. Вымыть зеленый лук, стряхнуть воду и мелко порезать. Клецки с чечевицей посыпать луком и подать к столу.

Соевая лапша и чечевица с тимьяном

400 г соевой лапши; соль; 1 столовая ложка растительного масла.

Для чечевицы с тимьяном: 1–2 луковицы; 2–3 зубчика чеснока; 1 столовая ложка растительного масла; 150 г красной чечевицы; ок. 1 л овощного бульона (быстрорастворимого); 1 столовая ложка очищенных семян тимьяна; соль; перец; 1 спелый банан.

Кроме того: 150 г густой сметаны; 30 г тертого пармезанского сыра.

1. Для чечевицы с тимьяном очистить лук и чеснок, мелко порубить и обжарить до прозрачности в растительном масле.
2. Чечевицу вымыть и обсушить. Положить к луку, перемешать. Довести до кипения овощной бульон с тимьяном, налить к чечевице и все на слабом огне в закрытой кастрюле варить в течение 25 минут.
3. В это время соевую лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды с добавлением растительного масла по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте).
4. Как только чечевица станет мягкой, приправить солью и свежерастолченным перцем. Банан раскрошить и загустить им готовую чечевицу.
5. Соевую лапшу обсушить, разложить на предварительно нагретые тарелки вместе с чечевицей. Каждую порцию заправить 1 столовой ложкой сметаны и посыпать небольшим количеством пармезанского сыра.



В изделиях из муки грубого помола с отрубями – много витаминов и минеральных веществ

Рожки из муки с отрубями с рататуем

200 г макаронных изделий из муки грубого помола с отрубями (например, рожков); соль.

Для рататута: 1 луковица; 1 баклажан; 1 кабачок "цуккини"; 1 желтый стручок сладкого перца; 2 столовые ложки оливкового масла; соль; перец; 425 г очищенных помидоров; 2 зубчика чеснока; 1 пучок свежего базилика; 50 г тертого пармезанского сыра.

1. Рожки отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке.

2. Для рататута очистить луковицу, разрезать пополам, нарезать соломкой. Баклажан и кабачок вымыть и нарезать крупными кубиками. Стручок сладкого перца вымыть, удалить сердцевину и также нарезать кубиками.

3. Лук обжарить в растительном масле в течение 2 минут до прозрачности. Положить овощи и потушить еще 3 минуты.

4. Овощи приправить солью и перцем. Помидоры крупно порубить, добавить сок. Все потушить в течение примерно 20 минут на слабом огне.

5. Чеснок очистить, мелко порубить, последние 5 минут потушить вместе с овощами. При необходимости еще раз приправить. Базилик вымыть, листики отделить от стеблей и крупно порубить.

6. Рататут разложить на четыре тарелки, сверху уложить обсушенные рожки. Посыпать базиликом и тертым сыром и подать к столу.

Еще интереснее: лапша из разных сортов муки

Овсяная лапша

160 г пшеничной муки грубого помола; 150 г нежных овсяных хлопьев; 2 яйца; 2 яичных желтка; 6 столовых ложек теплой воды; 4 столовые ложки подсолнечного масла; йодированная морская соль на кончике ножа.

1. Перемешать муку и овсяные хлопья, выдать углубление. В углубление положить яйца, желтки, налить воду, растительное масло, посыпать солью.

2. Все вымесить в однородное упругое тесто. Тесто завернуть в прозрачную пленку и на полчаса поместить в холодильник.

3. Тесто разделить на 2 одинаковые части, отдельно раскатать в очень тонкие пласты. Пласты, не сжимая, скатать в ролики, нарезать лапшу шириной 6–8 мм.

Лапшу развернуть и обсушивать в течение 15 минут.

4. В большой кастрюле довести до кипения большое количество подсоленной воды. Положить лапшу и на среднем огне варить примерно в течение 10 минут.

5. Лапшу обсушить и подать к столу вместе с томатным соусом, гуляшом и т. п.

Клецки из спельты

250 г муки из спельты (близкой родственницы пшеницы); 3 яйца; 1 щепотка йодированной морской соли.

1. Муку, яйца и соль вымесить в однородное тесто. Тесто взбивать поваренной ложкой до тех пор, пока оно не начнет пускать пузырьки. На 20 минут поставить на расстойку.

2. Тесто один раз раскатать на деревянной доске и соскрести в горячую воду.

3. Клецки отварить, слить воду, клецки обсушить и подать к столу.



Клецки из гречневой муки

По 200 г пшеничной и гречневой муки; 4 яйца; 5 столовых ложек воды; 1 щепотка соли. Растительное масло для смазывания.

1. Перемешать оба вида муки, добавить яйца, воду и соль. Все вымешивать до образования однородного упругого теста.
2. Тесто скатать в шар, смазать растительным маслом, завернуть в прозрачную пленку и на 2–3 часа поставить на расстойку.
3. Тесто раскатать в очень тонкий пласт, нарезать широкую лапшу и отварить в большом количестве подсоленной воды в течение 6–7 минут до неполного размягчения (аль денте).

Лапша из полбы

По 125 г полбы (незрелых, молочных зерен спелты) и пшеницы, обе очень мелкого помола, 3 яйца; 1 щепотка йодированной морской соли; 2 столовые ложки растительного масла; 1–2 столовые ложки воды.

1. Перемешать оба сорта муки. Взбить яйца, соль и масло, добавить к муке и все вымесить в тесто, при этом добавлять по капле воду, пока тесто не станет упругим. Тесто должно быть не клейким, а эластичным.
2. Тесто завернуть в полотенце и на полчаса поставить на расстойку.

3. Скалкой раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать широкую лапшу.

4. Лапшу отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды в течение 6–8 минут.

Лапша из пшеничной и соевой муки

400 г пшеницы очень мелкого помола; 50 г соевой муки; 3 яйца; 1 чайная ложка йодированной морской соли; ок. 2 столовых ложек очень холодной воды.

1. Перемешать пшеничную и соевую муку, посередине выдавить углубление.

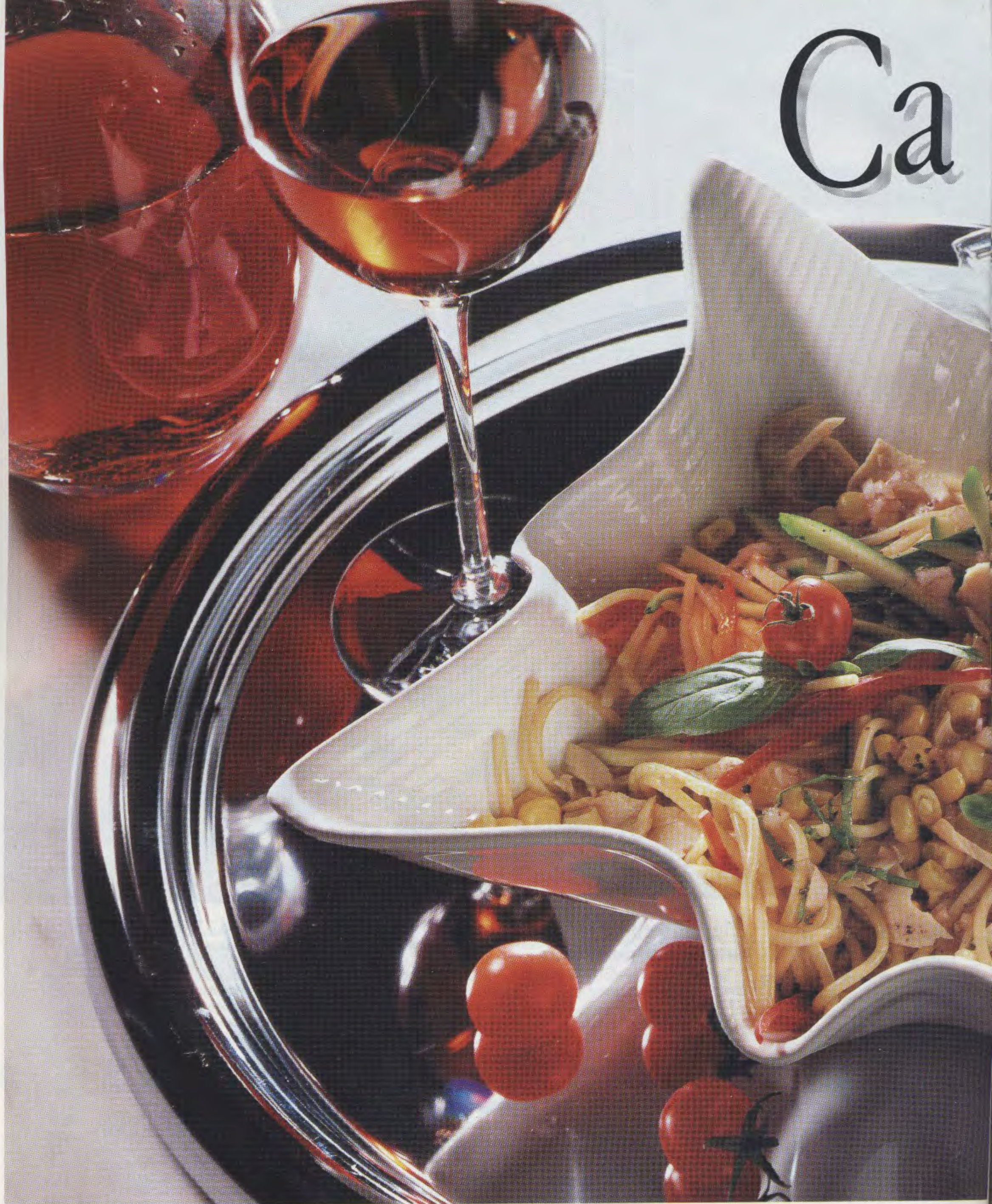
2. Взбить яйца, соль и воду, налить в углубление. Все вымесить в однородное упругое тесто, при этом вымешивать от середины к центру, постепенно примешивая муку. Хорошее тесто для лапши должно быть эластичным и не должно приклеиваться к стенкам кастрюли.

3. Тесто завернуть в прозрачную пленку и на полчаса поставить на расстойку.

4. Тесто раскатать в очень тонкий пласт на посыпанной мукой поверхности и нарезать.

5. Готовую лапшу обсушить в течение 10–20 минут, затем отварить в большом количестве подсоленной воды в течение примерно 10 минут.

Ca



Легко, свежо, интересно: новые салаты с макаронными изделиями,

ЛАТЫ И СУПЫ

Быстро приготовленные и вкусные



Салат из тунца и спагеттини

150 г спагеттини (длинных тонких макарон); соль; 1 красный стручок сладкого перца; 1 кабачок "цуккини"; 425 г консервированной кукурузы в зернах; 210 г консервированного в масле тунца.

Для соуса-пюре: 5 столовых ложек итальянского красного вина (например, чьянти); 1 столовая ложка уксусной эссенции; морская соль; черный перец; 1 луковица; 1 пучок свежего базилика.

1. Довести до кипения большое количество воды с добавлением соли. Спагеттини разломить 1–2 раза, положить в воду, перемешать и на сильном огне варить в течение 8–10 минут. После этого слить воду, обдать холодной водой и хорошо обсушить.
2. У сладкого перца удалить плодоножку и сердцевину. Стручок перца и кабачок вымыть, нарезать соломкой. Кукурузу обсушить в сите.
3. Тунца также обсушить, масло собрать.
4. Для соуса вымешать в кремообразную массу масло из-под тунца, красное вино, уксусную эссенцию, соль и перец.
5. Луковицу очистить, мелко порубить. Базилик вымыть, стряхнуть воду, листики нарезать полосками. Лук и чеснок перемешать с соусом.
6. Перемешать спагеттини, овощи и мясо тунца, заправить соусом. Салату перед подачей к столу дать настояться в течение часа. Затем посыпать листиками базилика и подать к столу.

отвечающие запросам самых капризных гурманов.

Неважно, на обед или ужин, как закуска или гарнир – эти лакомые салаты обязательно всем понравятся.



Салат по рецепту садовницы

250 г макарон; 1 кабачок "цуккини"; 250 г цветной капусты; 1–2 моркови; 100 г вареной ветчины, нарезанной ломтиками; 280 г зеленой или белой спаржи.

Для соуса: 5 столовых ложек оливкового масла; 2 столовые ложки острой горчицы; 1 столовая ложка белого винного уксуса; сок от 1 лимона; 1 столовая ложка рубленой зелени эстрагона; соль; перец.

1. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль

денте), обдать холодной водой и хорошо обсушить.

2. Кабачки вымыть, обрезать кончики, нарезать кружками. Цветную капусту разделить на соцветия, вымыть, обсушить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружками.

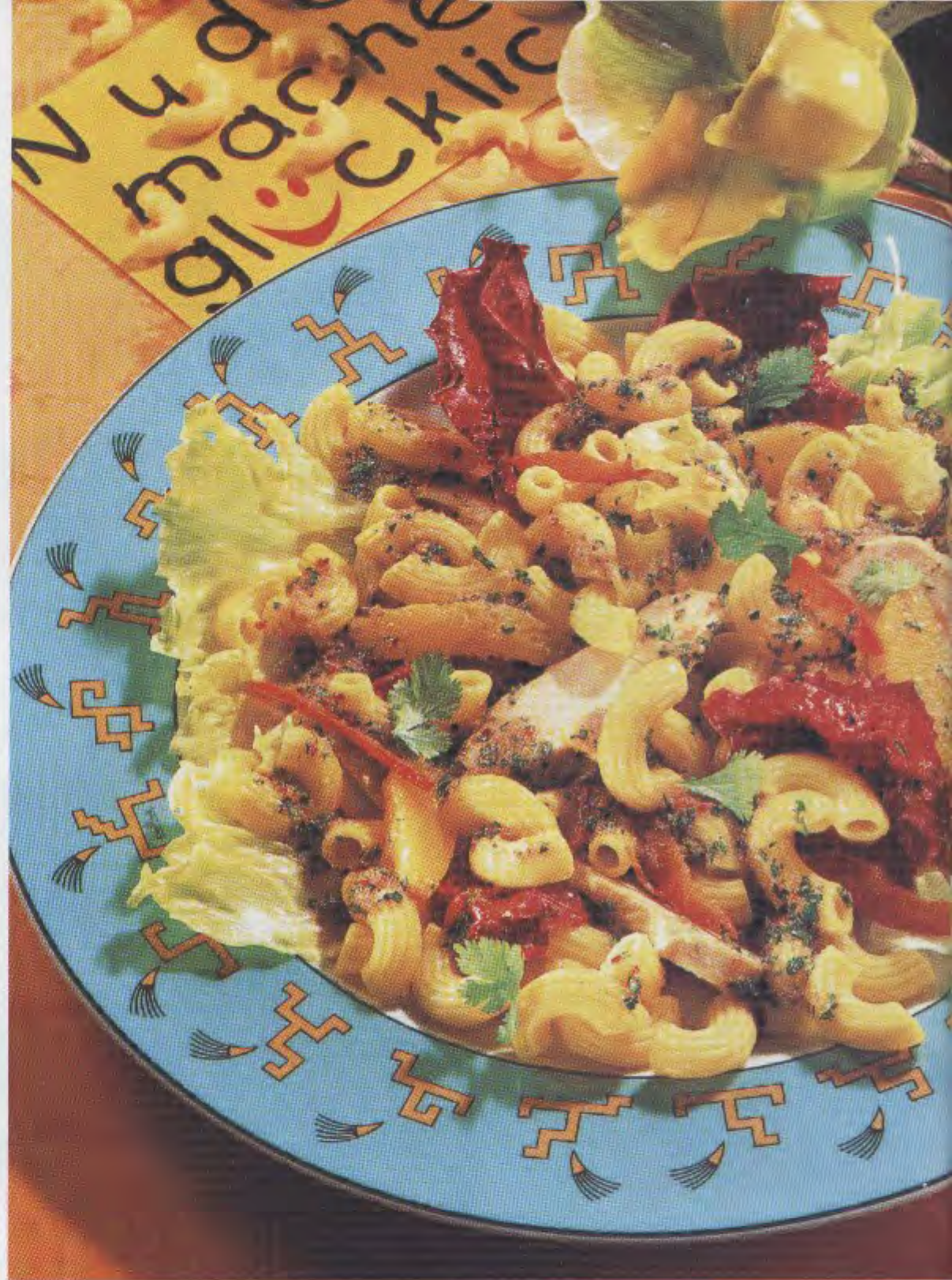
3. Овощи отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды до неполного размягчения, обсушить.

4. Ветчину нарезать ломтиками. Спаржу обсушить и нарезать кусками.

5. Компоненты для салатного соуса тщательно перемешать.

6. В кастрюле перемешать овощи, ветчину и макароны, затем перемешать с соусом. Салату перед подачей к столу дать настояться примерно в течение получаса.

ФОТО: BARILLA



Салат из рожков и мяса птицы с имбирным соусом

2 куриные грудки без костей, каждая весом ок. 250 г; сок от 1 лимона; свежая лимонная цедра; 1 чайная ложка растолченного чилийского перца; 1–2 столовые ложки растительного масла для обжаривания.

Для соуса-пюре: 1 кусок свежего имбирного корня (длинной ок. 5 см); 2 столовые ложки красного винного уксуса; 1 столовая ложка рисового или белого винного уксуса; 1 столовая ложка меда; 1 столовая ложка соевого соуса; 2 столовые ложки рубленой зелени кориандра; 1/2 чайной ложки чилийского перца; 1 чайная ложка воды; 6 столовых ложек арахисового масла.

Для салата: 200 г рожков, 1 апельсин; 1 красный стручок сладкого перца; несколько листьев горного и краснокочанного салата.

1. У белого мяса срезать кожу и жир, грудки разрезать пополам. Полить лимонным соком, посы-

пать лимонной цедрой и перцем и мариновать в течение ночи.

2. Для соуса очистить имбирный корень и крупно порезать. В миксере перемешать имбирь, уксус, мед, соевый соус, зелень кориандра, чилийский перец и воду, в конце тонкой струйкой ввести растительное масло. Перемешивать до образования кремообразного соуса.

3. Рожки отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте), слить воду и теплые рожки перемешать с половиной соуса.

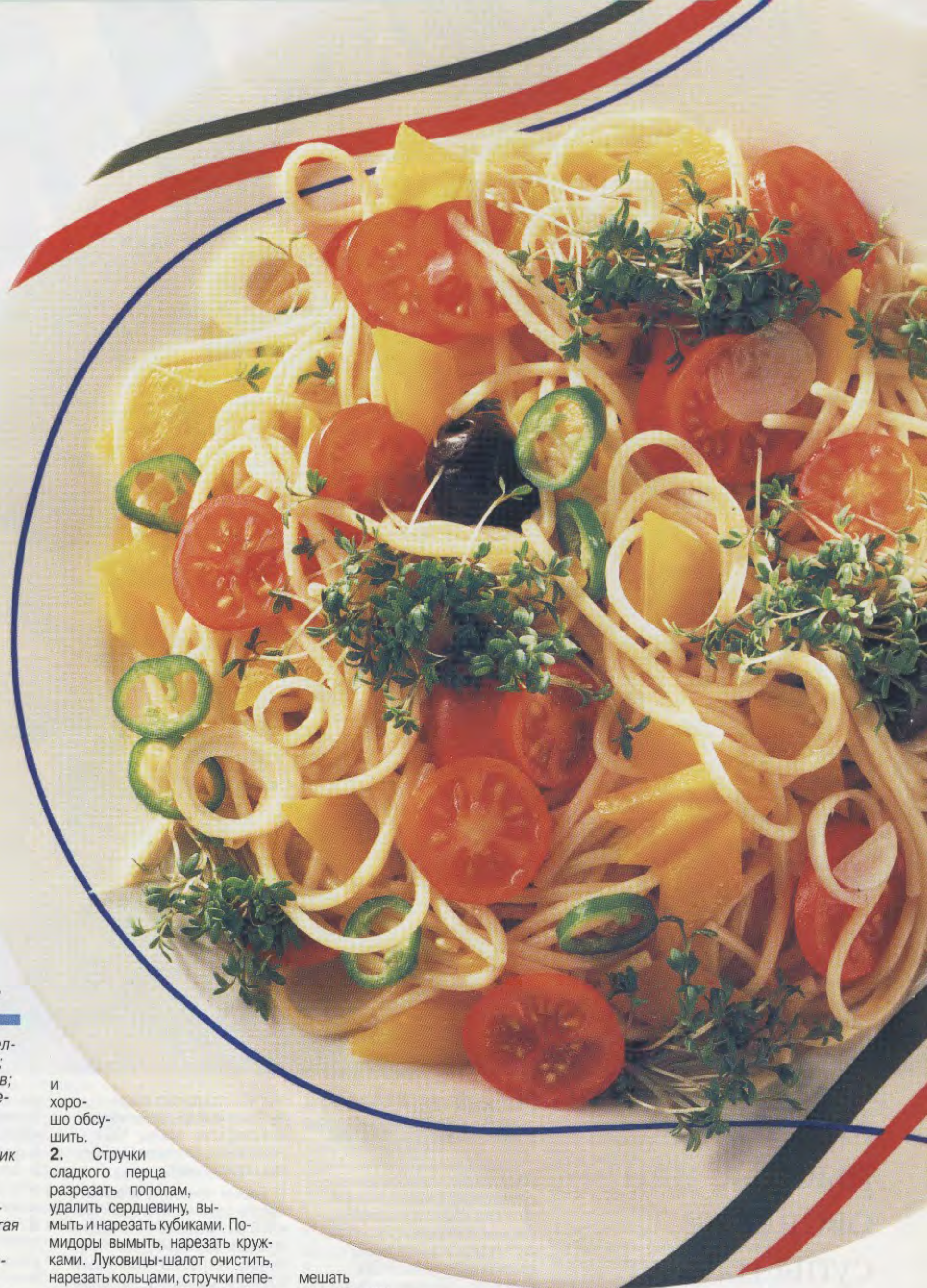
4. Апельсины очистить, у мякоти отделить прозрачные пленки. Стручок перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Листья салатов вымыть, разделить на крупные кусочки и выложить ими салатницу.

5. Мясо в горячем растительном масле обжарить с каждой стороны в течение 3–4 минут до золотисто-коричневого цвета, теплые мясо нарезать ломтиками наискось волокнам.

6. Апельсины, перец и мясо осторожно перемешать с рожками, переложить на листья салата. Сверху сбрызнуть оставшейся частью соуса. Салат сразу же подать к столу.



ФОТО: RUSSISCHES TEIGWARENINSTITUT



Дьявольский салат

150 г спагетти; соль; 1–2 желтых стручка сладкого перца; 250 г карликовых помидоров; 2 луковицы-шалот; 1–2 зеленых стручка острого перца (пеперони).

Для салатного соуса: 1 зубчик чеснока; 3 столовые ложки светлого винного уксуса; 1/2 чайной ложки очень острой горчицы; розовая молотая паприка на кончике ножа; соль; черный перец; 5 ст. ложек подсолнечного масла.

1 ящик кресс-салата (125 г) и 6–8 маслин для украшения.

1. Спагетти разломить дважды, отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте). Воду слить, спагетти обдать холодной водой

и хорошо обсушить.

2. Стручки сладкого перца разрезать пополам, удалить сердцевину, вымыть и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кружками. Луковицы-шалот очистить, нарезать кольцами, стручки пеперони также нарезать кольцами.

3. Все компоненты осторожно перемешать.

4. Для салатного соуса тщательно перемешать очищенные и растолченные зубчики чеснока с уксусом, горчицей, молотой паприкой, солью и острым перцем, в конце в соус осторожно при-

мешать растительное масло.

5. Салат заправить соусом и дать пропитаться в течение получаса.

6. Дьявольский салат при желании сделать еще более острым, затем переложить в салатницу, украсить букетиками кресс-салата и маслинами.



Мясные,
рыбные или
овощные
супы найдут
отклик у всех
членов семьи.

Рыбный суп с яичными рожками

200 г яичных макаронных изделий (в форме спирали или рожков); 250 г стручковой фасоли; 1 морковь; 2 стебля листового сельдерея; 250 г савойской капусты; 250 г брокколи; 200 г карликовых помидоров; по 1 столовой ложке сливочного и растительного масла; 1 зубчик чеснока; 1/2 л быстрорастворимого овощного бульона; 0,4 л рыбного бульона; 1/2 л белого вина; 2 веточки свежего или 1/2 чайной ложки сухого тимьяна; 400 г рыбного филе (зубатки или трески); лимонный сок; соль; перец; 100 г очищенных креветок (свежих или мороженых).

1. Овощи почистить и вымыть. Фасоль разломать на куски длиной 5 см. Морковь и сельдерей нарезать кружками, савойскую капусту нарезать ломтиками. Брокколи разделить на соцветия. Помидоры надрезать крест-накрест.

2. В широкой высокой кастрюле разогреть сливочное и растительное масло, обжарить в нем овощи (кроме помидоров). Очистить зубчик чеснока, мелко порубить и посыпать сверху ово-

щи. Налить овощной и рыбный бульоны, вино, посыпать тимьяном и все тушить на слабом огне примерно в течение 25 минут.

3. В это время рыбное филе нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком.

4. Рожки отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте), слить воду, рожки сохранять теплыми.

5. К овощам добавить рыбные кубики, креветки и помидор, потушить еще в течение 5 минут.

6. В конце осторожно примешать рожки и рыбный суп приправить солью и перцем.



Прозрачный суп

500 г говядины (от ноги);
1 луковица; 1 пучок суповой
зелени; 1 морковь; кусок
корня сельдерея; 1/2 чайной
ложки соли; 1/2 чайной ложки
горошин острого перца;
1 лавровый лист.

200 г суповой, очень
тонкой, лапши; мускатный
орех; 1/2 пучка кервеля.

1. Мясо быстро ополоснуть под струей холодной воды. Неочищенную луковицу разрезать по горизонтали на 2 части, слегка подрумянить на плите на слабом огне. Это придаст супу своеобразный цвет и привкус. Суповую зелень почистить, вымыть и связать в пучок.

2. Нагреть 2 л воды, положить мясо, лук, соль, перец горошком и мускатный орех. Все на слабом огне варить в течение 1 3/4 часов. Через 45 минут варки добавить суповую зелень и лавровый лист.

3. В это время приготовить лапшу в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке, обсушить.

4. Мясной бульон процедить через сито, приправить солью, перцем и мускатом.

5. Мясо нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой, сельдерей нарезать кружками.

6. В прозрачном мясном бульоне разогреть мясо, овощи и лапшу. Суп перелить в суповую миску, посыпать листиками кервеля и подать к столу.



ФОТО: Granini

Романский суп с равиоли

250 г мини-ravioli;
1 большой клубень фенхеля;
1 круглая репчатая луковица;
3 зубчика чеснока; 2 столовые
ложки оливкового масла;
1 л томатного сока; 1 чайная
ложка сахара; соль; перец;
3 столовые ложки рубленой
итальянской зелени
(свежей или мороженой).

1. Равиоли отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке, переложить в сито и хорошо обсушить.

2. Клубень фенхеля вымыть, удалить жесткие части, при необходимости очистить, вырезать кочерыжку. Луковицу и зубчики чеснока очистить. Фенхель и лук нарезать полосками, чеснок мелко порубить.

3. В большой кастрюле разогреть растительное масло, обжарить чеснок в течение 1 минуты. Добавить овощную соломку, быстро обжарить. Налить томатный сок, суп в течение 10 минут варить на слабом огне в закрытой кастрюле.

4. Добавить равиоли и разогреть в течение 5 минут. Суп по вкусу приправить сахаром, солью и перцем, посыпать свежей зеленью и подать к столу.



Деликатесы из азиатской кухни

Праздник чувств – дальневосточные творения из макаронных изделий. Тем, кто желает научиться есть палочками, стоит только перевернуть страницу.

Спагетти с овощным тофу

250 г тофу в соляном растворе; сок от 1 лимона; 1 чайная ложка тертого хрена; 1/2 головки савойской капусты (ок. 250 г); 1 головка цветной капусты (весом ок. 250 г); 1 луковица; 3–4 зубчика чеснока; 400 г спагетти; соль; 5 столовых ложек растительного масла; 1/8 л белого вина; 1 столовая ложка бурого сахара; 4 столовые ложки соевого соуса; 2 столовые ложки устричного соуса; свежемолотый острый перец; 1/2 пучка простой петрушки; стебли зеленого лука и 2 столовые ложки кунжутных побегов для украшения.

1. Тофу обсушить, нарезать кубиками, перемешать с лимонным соком и хреном и мариновать в течение получаса.
2. Овощи почистить или очистить и вымыть. Савойскую капусту нарезать ломтиками. Цветную капусту сначала разделить на соцветия, затем на отдельные цветки. Лук и чеснок мелко порубить.
3. Спагетти отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте).
4. На глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить кубики тофу в течение 2 минут, затем выложить и сохранять теплыми.
5. Лук и чеснок потушить в жире до желтого оттенка. Савойскую и цветную капусту обжарить при постоянном помешивании в течение 3 минут. Налить вино. Добавить сахар, соевый и устричный соусы, овощи потушить еще в течение 2 минут. Примешать кубики тофу и овощи по вкусу приправить солью, перцем и небольшим количеством рубленой зелени петрушки.
6. Спагетти обсушить и вместе с тофу и овощами разложить на тарелки. Посыпать листиками петрушки, украсить перьями зеленого лука и кунжутными побегами.

Кисло-сладкие спагетти

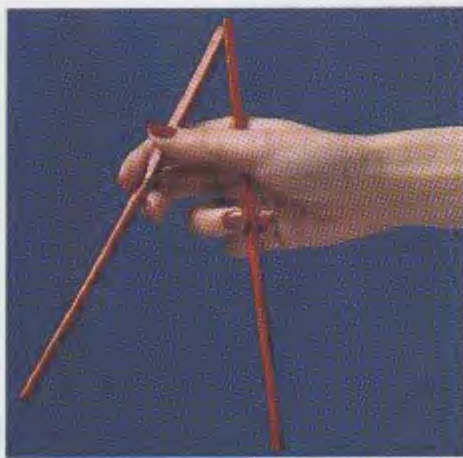
12 китайских сморчков ("му эрр"); 2 моркови; 2 стебля лука-порей; кусок свежего имбирного корня (длиной 8–10 см); 1 красный стручок чилийского перца; соль; 400 г спагетти; 3 столовые ложки растительного масла; 2 столовые ложки с верхом сахара; 6 столовых ложек яблочного или рисового уксуса; 4 столовые ложки соевого соуса; 1 столовая ложка крахмала, разведенного в 3 столовых ложках сухого шерри или рисового вина; 2 столовые ложки несоленого арахиса.

1. Грибы размочить в течение получаса в теплой воде. Затем почистить и разделить на кусочки.
2. Морковь очистить и нарезать соломкой или кружками. Лук-порей почистить, вымыть, нарезать кружками. Имбирь очистить, нарезать очень тонкими кружками или натереть на крупной терке соломкой. У чилийского перца удалить семена, перец нарезать очень тонкими кольцами.
3. Довести до кипения большое количество воды с добавлением 1 столовой ложки соли, положить спагетти и приготовить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения.
4. На глубокой сковороде разогреть растительное масло, при постоянном помешивании обжарить в течение минуты морковь и лук-порей. Добавить имбирь, чилийский перец и грибы и все вместе обжарить еще в течение 2 минут. Примешать сахар, уксус и соевый соус. Овощи загустить крахмалом, довести до кипения, затем еще раз приправить.
5. Со спагетти слить воду, обсушить и вместе с овощами разложить на предварительно нагретые порционные тарелки. Посыпать арахисом и подать к столу.

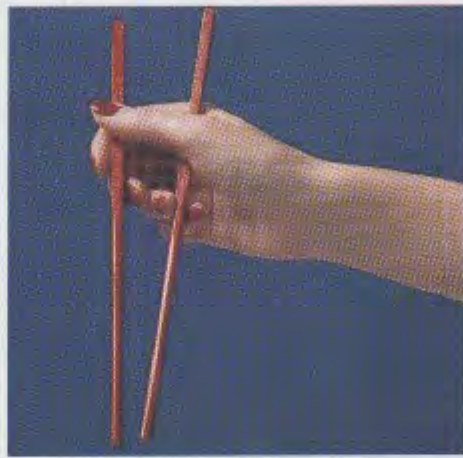
Есть палочками довольно просто



1. Палочку зажать между большим пальцем и мизинцем.



2. Придержать кончиком большого пальца, указательным и средним пальцами.



Палочки служат для удерживания небольших закусок.



Макаронное “гнездышко” по-китайски

4 макаронных гнездышка (из желтой яичной или рисовой тонкой лапши); кусок свежего имбирного корня; 1 столовая ложка растительного масла.

Для овощей: 2 луковицы; 2 зубчика чеснока; 250 г китайской капусты; 3 моркови; 125 г свежих шампиньонов; 3 столовые ложки соевого масла; 1/2 чашки быстрорастворимого куриного бульона; 3 столовые ложки соевого соуса; 1 чайная ложка сахара; 1 чайная ложка молотой смеси из 5 специй; соль; 2 яйца.

1. Довести до кипения большое количество воды с добавлением очищенного имбиря и растительного масла и приготовить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке.

2. Очистить луковицы и зубчики чеснока, нарезать ломтиками. Нарезать соломкой очищенную и вымытую капусту и морковь. Грибы почистить и вымыть, затем нарезать тонкими ломтиками.

3. На глубокой сковороде разогреть растительное масло до появления дыма. Обжарить лук и чеснок в течение 2 минут. Положить овощи, сильно обжарить при постоянном помешивании в

течение 5 минут. Добавить бульон, соевый соус, сахар, молотые специи и соль, все варить на среднем огне в течение 2 минут.

4. В это время взбить яйца и на сковороде с антипригарным покрытием испечь золотисто-желтый омлет.

5. Макароны гнездышки обсушить, переложить на предварительно нагретое блюдо, внутрь гнездышек положить овощи, украсить полосками омлета. К столу подайте в горячем виде.

Рекомендация: указанная нами молотая специя состоит из пяти приправ: анисового иллициума, острого перца, семян фенхеля, корицы и гвоздики.

Жареная соя по-китайски

250 г стручкового сахарного горошка; 1 большая луковица; 4–5 зубчиков чеснока; 1 красный стручок сладкого перца; 1 пучок простой петрушки; ок. 200 г соевых побегов; соль; 400 г спагетти из соевой муки; 4 столовые ложки растительного масла; по 1 столовой ложке сахара и китайской приправы; 6 столовых ложек рисового вина или шерри; 4 столовые ложки соевого соуса; при желании 1–2 столовые ложки устричного соуса; 1/2 чайной ложки чилийской пасты; 2 чайные ложки крахмала.

1. Стручковый горошек вымыть, обломать кончики, стручки разломить пополам. Лук и чеснок очистить, лук нарезать кубиками, чеснок нарезать кружками. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать полосками. Петрушку вымыть, стряхнуть воду (отложить 4–5 листиков) и пору-



Кисло-сладкая свинина с макаронами из рисовой муки

Для свинины: 400 г постного свиного шницеля или филе; 1 зубчик чеснока; 1 чайная ложка тертого имбирного корня; 3 столовые ложки пикантного соевого соуса; 5 столовых ложек растительного масла; 1 столовая ложка кукурузного крахмала; 1/2 свежего огурца; 1 красный стручок сладкого перца; 425 г консервированных манго; 3 луковицы; 115 г бамбуковых побегов; 175 г бобовых побегов; 3 столовые ложки винного уксуса; 2 столовые ложки дальневосточного кетчупа и 2 столовые ложки кисло-сладкого дальневосточного соуса.

Кроме того: 100 г китайской рисовой лапши; соль.

1. Мясо нарезать ломтиками шириной 1 см, перемешать с нарубленным чесноком, имбирным порошком, 1 столовой ложкой соевого соуса, 1 столовой ложкой растительного масла, 1 сто-

ловой ложкой кукурузной муки и мариновать в течение часа.

2. Огурец очистить. У огурца и сладкого перца удалить семена, нарезать кусочками. Манго обсушить, нарезать дольками. Луковицы очистить и порубить. Бамбуковые и бобовые побеги обсушить.

3. На глубокой сковороде разогреть 2 столовые ложки растительного масла, порциями обжарить в нем обсушенные ломтики мяса, затем выложить и сохранять теплыми.

4. На сковороду налить оставшуюся часть масла, обжарить овощи. Перемешать уксус, кетчуп, кисло-сладкий соус и сок от манго, полить овощи, положить мясо и все быстро разогреть.

5. В это время отварить лапшу в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке, обсушить.

6. Рисовую лапшу разложить на предварительно нагретые тарелки, рядом положить горячую свинину. При желании украсить цветками из лука-порея, то есть надрезать в форме звезды куски стебля длиной 5 см, затем опустить в очень холодную воду, в результате «цветки распустятся».

бить. Соевые побеги обсушить.

2. Разогреть 4 л воды с добавлением 1 столовой ложки соли, положить спагетти и приготовить по указаниям на упаковке. Внутри они должны остаться немного жесткими.

3. На глубокой сковороде разогреть растительное масло, потушить в нем лук и чеснок в течение 1 минуты. Добавить сахарный горошек, сладкий перец и соевые побеги, посыпать сахаром, китайской приправой и солью. Овощи обжарить примерно в течение 2 минут, затем перемешать с рисовым вином, соевым и устричным соусом и чилийской пастой.

4. Крахмал развести в 3 столовых ложках холодной воды и загустить гарнир. Добавить петрушку и овощи по вкусу посолить.

5. С макарон слить воду, обсушить и перемешать с овощным гарниром.

6. Это блюдо подайте к столу в горячем виде на глубокой сковороде (лучше всего на китайской сковороде вок) или на предварительно нагретом блюде, украсив листиками петрушки.



ФОТО: SUZI-WAN

Более подробные сведения
об азиатских макаронных
изделиях Вы получите на стр. 46.



Суп "Вон-тон"

Для теста:

50 г рисового крахмала;
1 чайная ложка соли; 0,15 л
горячей воды; 150 г муки.

Для фарша: 4 китайских
сморчка; ок. 100 г бамбуковых
побегов или водяных кашта-
нов; 2 столовые ложки расти-
тельного масла; 250 г постной
рубленой свинины; 1 1/2 сто-
ловые ложки соевого соуса;
1 чайная ложка тертого имби-
ря; 1 чайная ложка соли;
1/2 чайной ложки крахмала.

Для бульона: 400 г куриного
бульона или соуса; 125 г лис-
тового шпината или кочанного
салата; 1–2 луковицы шалот.

1. Для теста крахмал развести в
подсоленной воде и в течение
получаса дать набухнуть. После
этого примешать муку и выме-
сить однородное эластичное те-
сто. Тесто завернуть в прозрач-
ную пленку и на час поставить на
расстойку.

2. Для начинки грибы в течение
15 минут размочить в теплой во-
де. Затем вместе с бамбуковы-

ми побегами обсушить и мелко
порезать.

3. На сковороде разогреть рас-
тительное масло, обжарить в нем
раскрошенное рубленое мясо.
Добавить грибы и побеги, все
по вкусу приправить соевым
соусом, имбирем и солью. Крах-
мал развести в 2 столовых ложках
воды из-под вымоченных грибов,
загустить гарнир. Остудить.

4. В это время тесто раскатать в
очень тонкий пласт, колесиком
вырезать квадраты размером 7 x
7 см. На каждый квадрат поло-
жить по 1 чайной ложке фарша,
квадраты сложить по диагонали.
Края плотно сжать.

5. В куриный бульон или соус до-
лить воды до 1 литра и довести
до кипения. В бульоне на слабом
огне варить китайские пельмени
"вон-тон" в течение 5 минут.

6. Вымыть шпинат или салат,
удалить жесткие стебли. Листья
разделить на крупные части, по-
ложить в суп вместе с нарезан-
ной кольцами луковицей-шалот,
суп разогреть.

7. При желании суп "вон-тон"
дополнительно приправить со-
евым соусом, солью и щепоткой
чилиейского острого перца. Суп
подать к столу в горячем виде.

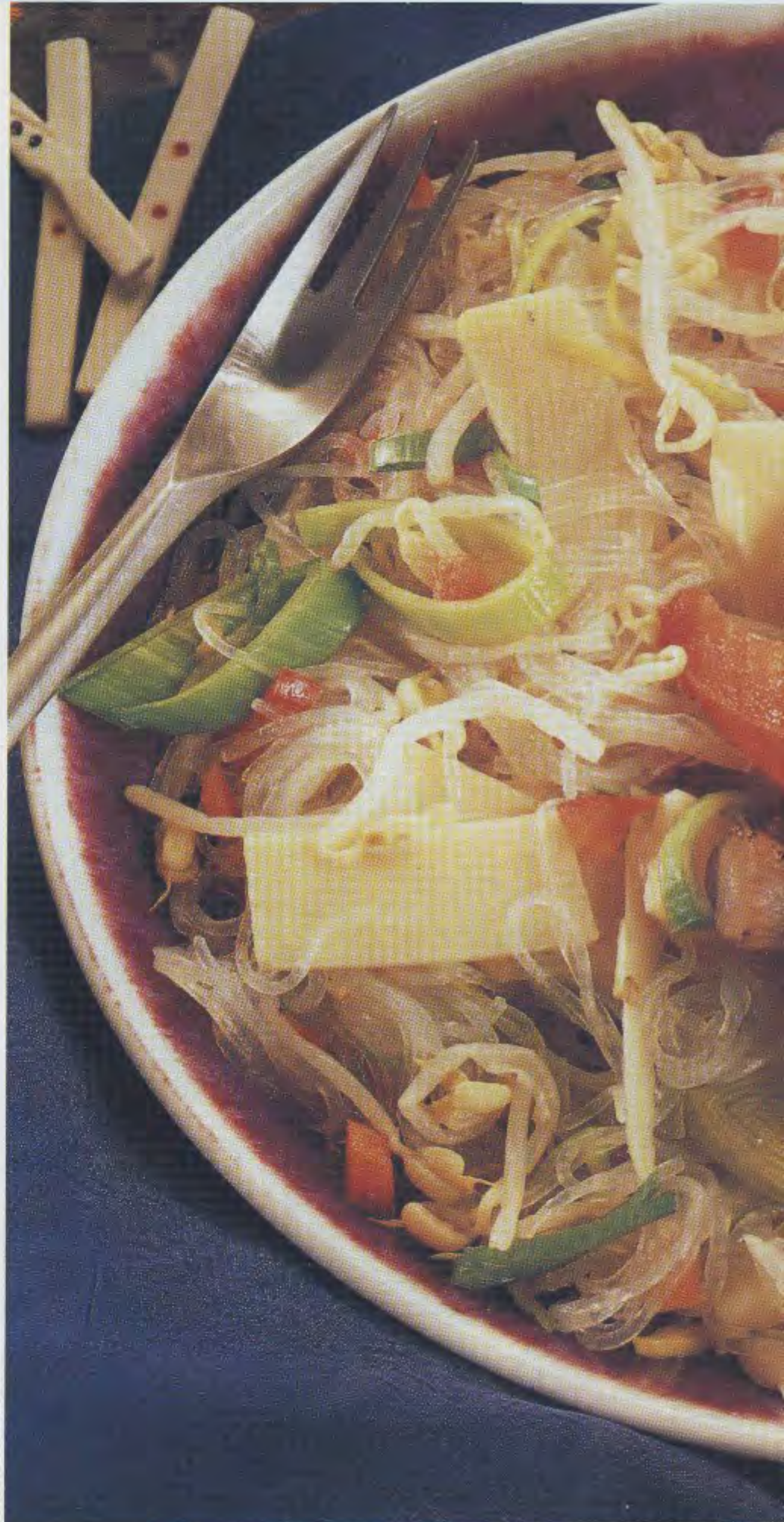


ФОТО: SUZI-WAN

Овощи с мясом на шпажках и салат из прозрачной лапши

Для салата: 100 г проз-
рачной лапши; 1 стебель лука-
порей; 350 г соевых побегов;
230 г бамбуковых побегов.

Для соуса-пюре: 1 красный
стручок сладкого перца;
8 столовых ложек кунжутного
масла; 4 столовые ложки уксу-
са "шерри"; 1 чайная ложка
сахара; 6 столовых ложек пи-
кантного соевого соуса; соль.

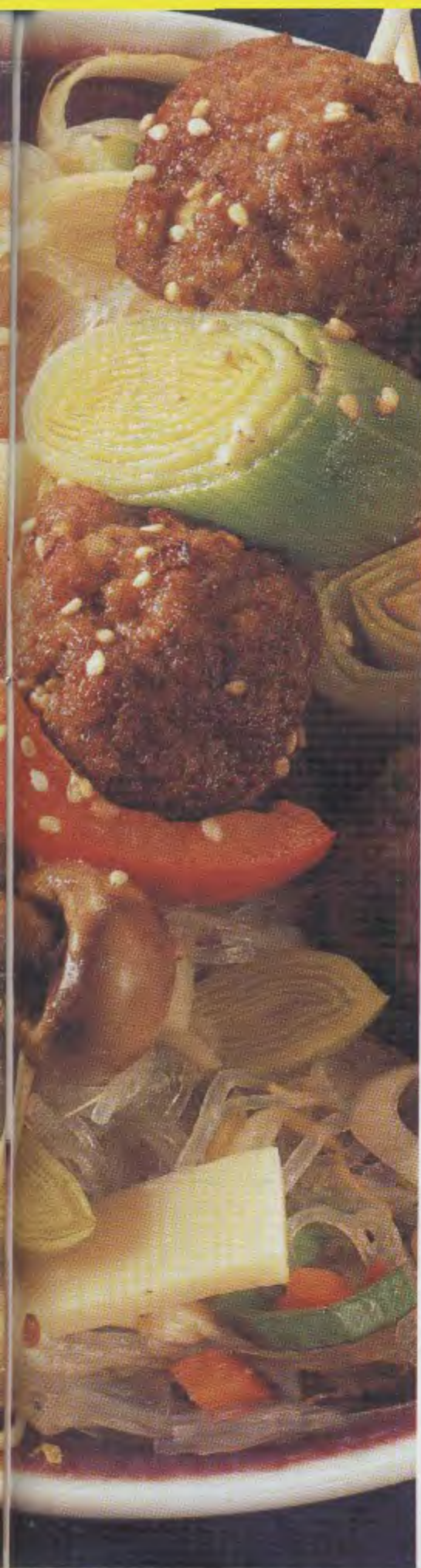
Для шпажек: 350 г рубленой
говядины; 2 столовые ложки
соевого соуса; чилийский пе-
рец на кончике ножа; соль;
1 стебель лука-порей;
12 средних шампиньонов;
2 столовые ложки кунжутного
масла; 1 столовая ложка со-

евого соуса; 1 столовая ложка
пророщенных семян кунжута.

1. Лапшу ножницами нарезать
на куски длиной 5 см, положить в
кипящую воду, затем снять с
плиты, кастрюлю накрыть крыш-
кой и настаивать примерно в те-
чение 4 минут. Затем воду слить.
Лапшу обдать холодной водой,
разрыхлить вилкой, хорошо об-
сушить.

2. Лук-порей почистить, вы-
мыть, нарезать тонкими колеч-
ками. Соевые и бамбуковые по-
беги обсушить, бамбуковые по-
беги нарезать кружками.

3. Для соуса почистить стручок
сладкого перца, разрезать попо-
лам, удалить сердцевину, поло-
вину нарезать маленькими ку-
биками. Перемешать в кремо-
образную массу растительное
масло, уксус и соевый соус,
обильно приправить сахаром и



Китайские бутоны

400 г муки; 30 г свежих дрожжей; 1 столовая ложка сахара; 6 столовых ложек теплой воды; 1/4 л теплого молока; 2 столовые ложки кунжутного масла.

1. Муку просеять в кастрюлю, посередине выдавить углубление, в него раскрошить дрожжи, перемешать с сахаром и водой и поставить на 10 минут в теплое место на расстойку.

2. При постоянном помешивании добавить молоко. Тесто энергично взбивать до тех пор, пока оно не начнет пускать пузыри. Кастрюлю накрыть смоченным в горячей воде полотенцем и оставить тесто на расстойку примерно на 2 часа.

3. Затем тесто разделить на 2 части. Каждую часть раскатать в квадратный пласт размером 30 x 20 см. Пласты смазать растительным маслом, скатать, начиная с длинной стороны. Ролики нарезать ломтиками толщиной 3 см.

4. Ролики вертикально поставить в бамбуковую коробку или во вставку-сито сковородки.

5. В кастрюлю на высоту 3 см налить воду, довести до кипения. В воду поставить бамбуковую коробку или вставку-сито. Вода не должна приходить в соприкосновение с коробкой или ситом. Кастрюлю закрыть крышкой и ролики варить на пару в течение 8 минут. Китайские бутоны подайте к столу как гарнир к приготовленным по-китайски овощам или мясному рагу.

“Цветочные бутоны” можно полить большим количеством нагретого до коричневого цвета сливочного масла, посыпать пряным тертым твердым сыром и сразу же подать к столу, а в качестве гарнира приготовить зеленый салат.

Примечание: надо признаться, “китайские бутоны” и “момо” готовятся не только из дрожжевого теста. Просто мы находим, что так они будут вкуснее. Вы можете приготовить их из теста, вымешанного по рецепту супа “вон-тон” (см. крайнюю левую колонку).

солью, затем примешать кубики сладкого перца.

4. Осторожно перемешать лапшу и овощи, сверху положить соус. Салат на полчаса поставить в холодильник.

5. В это время перемешать рубленое мясо с соевым соусом и специями, скатать в шарики размером с грецкий орех. Лук-порей почистить, вымыть, нарезать кусочками длиной 4 см. Грибы почистить и вымыть. Порезать оставшуюся половинку сладкого перца.

6. На 4 шпажки нанизать попеременно мясные шарики, лук-порей, грибы и сладкий перец, смазать смесью из масла и соевого соуса и обжарить до золотисто-коричневого цвета под грилем или на сковороде.

Шпажки положить на салат, посыпать кунжутными семенами и подать к столу.



Момо (кармашки с фаршем)

Для теста: продукты как для рецепта “китайские бутоны” (см. слева).

Для фарша: 250 г готовой красной сои; 125 г фиников без косточек; 75 г сахара; 1 1/2 столовые ложки жира или растительного масла.

1. Тесто приготовить как описано в рецепте и поставить на расстойку.

2. В это время пюрировать соевые бобы. В горячем жире при постоянном помешивании в течение 10 минут потушить бобовое пюре, финики и сахар, затем снять с плиты и остудить.

3. Тесто хорошо вымесить и раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать кружки диаметром 12 см, смазать растительным маслом. На каждый кружок положить по 1 столовой ложке фарша, края над фаршем плотно сжать. Еще на 10 минут оставить постоять.

4. “Момо” поместить в кастрюлю со вставкой-ситом, закрыть крышкой и отварить на пару в течение 12–15 минут.

Очень изысканным добавлением будет салат из сырых лука-порея, сельдерея, моркови и белокочанной капусты.

Вариант: вместо кружков можно вырезать квадраты, начинить их, сложить по диагонали. Треугольники порциями фритировать в большом количестве жира до золотисто-коричневого цвета.



Не только для детей:

Сладкие макаронные



ФОТО: THE FOOD PROFESSIONALS



ФОТО: НУХОЛ

Коричная лапша со сливовым компотом

350 г гнездышек из лапши.

Для компота:

400 г спелых слив; 0,04 л портвейна; 1 столовая ложка сахара; 1 чайная ложка сухой смеси для ванильного пудинга.

Для карамелизированного сахара с корицей:

3 столовые ложки сливочного масла; 2 столовые ложки сахара; 1 столовая ложка корицы.

1 столовая ложка кунжутных семян.

1. Для компота вымыть сливы, разрезать пополам, удалить косточки. Сливы потушить до размягчения в 0,15 л воды с добавлением портвейна и сахара примерно в течение 5 минут на среднем огне. Сухую смесь для пудинга развести в 2 столовых ложках воды и загустить ею компот. Компот сохранять теплым.

2. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке до неполного размягчения (аль денте) в течение 8–10 минут. Слить воду и хорошо обсушить.

3. На большой сковороде обжарить до светло-желтого цвета в сливочном масле сахар, налить 3 столовые ложки горячей воды. Перемешать с корицей. В этой массе обвалять лапшу.

4. Лапшу с корицей переложить на предварительно нагретые тарелки, посыпать кунжутом и вместе с теплым сливовым компотом подать к столу.

Творожные клецки с абрикосовым компотом

Этот рецепт предназначен для больных диабетом.

Для теста: 120 г муки; 1 яйцо; 1 столовая ложка растительного масла; 1 щепотка соли.

Для начинки: 125 г нежирного творога; 1 столовая ложка жидкого подсластителя; тертая цедра от 1/2 натурального апельсина; 2 столовые ложки готовой сухой смеси для ванильного пудинга.

Для компота: 500 г спелых крепких абрикосов; кусок коричной палочки; 3 анисовых иллициума; жидкий подсластитель.

1. Муку, яйцо, растительное масло и соль вымесить в тесто и поставить на расстойку на час.

2. Для начинки вымесить все компоненты в кремообразную массу.

3. Для компота вымыть абрикосы, разрезать пополам и удалить косточки. Абрикосы нарезать дольками. Довести до кипения 1/4 л воды с добавлением коричной палочки и иллициума. В этой воде потушить абрикосы примерно в течение 5 минут на среднем огне, затем подсластить. Компот остудить.

4. Тесто раскатать на посыпанной тонким слоем муки доске в очень тонкий пласт. Из теста вырезать кружки диаметром 8–10 см. На каждый кружок отсадить по 1 чайной ложке творожной массы. Кружки одновременно с трех сторон к центру скатать так, чтобы получились треугольники. Края сильно сдавить.

5. Довести до кипения большое количество подсоленной воды. Порциями отварить сырные кармашки примерно в течение 10 минут на слабом огне.

6. Обсушить и подать к столу с абрикосовым компотом.

изделия

Сладкие макароны – нет, спасибо? Тогда Вы просто их не пробовали. В следующий раз Вы наверняка скажете: да, спасибо, конечно!

Макаронный омлет с фруктовым салатом

Для омлета: 250 г спагетти-«вилочек»; 150 г муки; 2 яйца; 50 г сахара; 1/4 л молока; 1 яблоко; растительное масло для обжаривания.

Для фруктового салата: 200 г любых свежих ягод (клубники, малины, ежевики); 1 нектарин; 1 персик; 1 груша; 1 яблоко; сахар по вкусу.

1. Для фруктового салата вымыть фрукты и ягоды, промокнуть бумажными салфетками. У ягод удалить плодоножки. Фрукты очистить, нектарин и персик разрезать пополам и удалить косточки. У груши и яблока вырезать сердцевину. Фрукты нарезать кусочками, посыпать сахаром и на полчаса оставить пропитаться.

2. Для омлета отварить спагетти в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке, обдать холодной водой и очень хорошо обсушить.

3. Из муки, яиц, сахара и молока вымесить жидкое тесто. Яблоко очистить, вырезать сердцевину, натереть на терке. Лапшу и тертое яблоко примешать к тесту для омлета.

4. На сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло, положить поваренную ложку теста, разровнять поверхность. Омлет испечь на среднем огне с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

5. Омлет сохранять теплым в духовом шкафу, нагретом до 80°, пока не будут готовы все омлеты.

6. Омлет начинить фруктовым салатом, сложить пополам и подать на порционных тарелках.

Творожная лазанья с бананами

4 пласта теста для лазаньи (свежеприготовленных или предварительно отваренных); 500 г нежирного творога; 2 яичных белка и желтка; 2 столовые ложки манной крупы; 2 чайные ложки сахара; 1 пакетик ванильного сахара; немного молотой корицы; 2 столовые ложки изюма; 3 банана; сок от 1/2 лимона; 2 апельсина; 2–3 столовые ложки лесных орехов, нарезанных лепестками.

Сахарная пудра и мелисса для украшения.

1. Пласты теста отварить в большом количестве подсоленной воды в течение 6–8 минут, выложить и обсушить на кухонном полотенце. Затем разрезать пополам.

2. Творог вымешать в кремообразную массу с добавлением желтков, манной крупы, сахара, ванильного сахара и корицы. Изюм вымыть, обсушить. Белки взбить в густую пену. К творожной массе осторожно примешать изюм и белковую пену.

3. Бананы очистить, нарезать наискось кружками, сбрызнуть лимонным соком. Апельсины очистить, разрезать вдоль пополам и нарезать кружками.

4. Квадрат теста положить на огнеупорную тарелку, сверху намазать 1–2 столовые ложки творожной массы, на массу положить кружки бананов и апельсинов, посыпать орехами. Положить другой пласт теста, намазать творожную массу. Бананы и апельсины «ступеньками» уложить на поверхность лазаньи, посыпать лесными орехами.

5. Так же уложить еще 3 порции.

6. Тарелки поставить в духовой шкаф и сладкую лазанью запечь под предварительно нагретым грилем примерно в течение 10 минут. Перед подачей к столу посыпать сахарной пудрой и украсить листиками мелиссы.

ФОТО: THE FOOD PROFESSIONALS





Сладкие “колесики”

250 г макаронных изделий (колесиков и т. п.); соль; 50 г лесных орехов; 4 банана; сок от 1/2 лимона; 2 апельсина; 300 г жирных сливок; 1 столовая ложка меда.

1. Колесики отварить в большом количестве подсоленной воды по указаниям на упаковке, слить воду и в закрытой посуде сохранять теплыми.

2. В это время смолоть орехи. Бананы очистить. Два из них нарезать тонкими кружками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не изменили цвет. Апельсины очистить толстым слоем, с мякоти удалить прозрачные пленки. Дольки разрезать пополам.

3. Орехи немного обжарить в большой кастрюле без добавления жира. Добавить 200 г сливок и мед, довести до кипения. 2 банана нарезать крупными кусками, положить в сливки, затем пюрировать миксером.

4. Кружки бананов, дольки апельсинов и колесики разогреть в соусе.

5. Оставшуюся часть сливок взбить в густую пену и осторожно перемешать с колесиками. Блюдо подать к столу в горячем виде.



ФОТО: INFO BANANEN (2)



Все о макаронах

Относительно формы

Конечно, мы не сможем перечислить многочисленные звучные названия итальянских изделий. Здесь – перечень только самых популярных:

Букатини: трубочки толщиной со спагетти

Каннелони: толстые трубочки, предназначенные для фарширования

Каппеллини: (= волосы) тонкие как волоски нити

Кончилиетте: (= раковины) короткие макаронные изделия в виде ракушек

Фарфалле: (= мотыльки) маленькие, сжатые посередине прямоугольники или квадраты

Феттуччине: очень широкая плоская лапша

Фузилли: спиралевидные тонкие трубочки

Лазанья: большие прямоугольные пластинки

Лингвине: (= язычки) очень узкие плоские полоски

Маччерони: длинные трубочки

Мафальдине/реджинетте: волнистая по краям лапша различной ширины

Мальтальяти: (= плохо нарезанные) грубые, неравномерные полоски

Оречiette: (= ушки) маленькие пластинки в форме ушных раковин

Пенне: (= перышки) короткие, нарезанные наискось трубочки, снаружи гладкие или рифленые

Спагетти: (= усики) длинные волокна в форме проволоки

Спагеттини: такой же формы, как спагетти, но более тонкие

Таглиателле: широкая плоская лапша

Таглиерини: более узкая лапша

Тренетте/Баветте: суперузкие плоские спагетти

Вермичелли: (= червячки) лапша в форме волокон

Ците: очень толстые трубки



При помощи столовых приборов специальной формы Вы без труда освоите искусство "навивания" спагетти на вилку.



Паста и свеженатертый пармезанский сыр сочетаются превосходно. Очень декоративно выглядит терка для сыра с деревянным выдвижным ящичком, в котором скапливается сыр.

Азиатские макаронные изделия:

Китайская лапша (мие): готовится наподобие европейской из манной крупы с добавлением и без добавления яйца. Иногда в тесто добавляются молотые креветки. В продаже мие бывают в форме широкой лапши или в форме риса.

Прозрачная лапша: готовится из соевого крахмала, бобов мунго или других бобовых. Благодаря крахмалу она имеет прозрачный вид и легко ломается. Длинные, очень тонкие волокна из теста чаще всего предварительно отваривают, высушивают и после этого предлагают на продажу, поэтому прозрачная лапша как правило требует совсем немного времени для отваривания.

Рисовая лапша (ми-хон): готовится из рисовой муки и воды при помощи специальной паровой обработки. Рисовая лапша в сыром виде твердая как стекло и почти прозрачная, после отваривания становится белой. Поступает в продажу в виде тонких волокон и широких полосок лапши.



Для тех, у кого нет времени или желания готовить их дома, имеется широкий выбор сухих макаронных изделий. Вдобавок Вы можете купить множество разных итальянских соусов.



Прекрасный подарок – простые в применении щипцы помогут красиво оформить блюдо.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

Относительно яиц...



Сухие макаронные изделия в зависимости от процентного содержания яиц различаются на следующие группы:

Макаронные изделия с добавлением яиц:

на 1 кг пшеничной муки примерно 2 1/4 куриного яйца или желтка.

Макаронные изделия с высоким содержанием яиц:

на 1 кг пшеничной муки по меньшей мере 4 куриных яйца или желтка.

Макаронные изделия с очень высоким содержанием яиц:

на 1 кг пшеничной муки по меньшей мере 6 куриных яиц или желтков.

Макаронные изделия без яиц:

совершенно без добавления яиц и желтков или же содержат меньше чем 2 1/4 яйца.

Выражение: макаронные изделия с добавлением свежих яиц – относится только к продуктам, для изготовления которых используются свежие куриные яйца, разбитые и переработанные в макаронные изделия в течение 24 часов. В иных случаях для приготовления макаронных изделий применяются также законсервированные яйца (в том числе яичный порошок).

Альгейские сырные клецки	23	Спагетти с овощным тофу	37
Грибное рагу с клецками	25	Спагетти с песто	6
Грибные тортеллини		Суп "Вон-тон"	40
с пармским окороком	10	Талеры с начинкой	
Дьявольский салат	33	из крабов и грибов	12
Жареная соя по-китайски	39	Творожная лазанья с бананами	44
Запеканка из лапши и лука-порей	21	Творожные клецки	
Запеканка из лапши и сосисок	21	с абрикосовым компотом	43
Запеканка с брокколи и помидорами	20	Турецкий макаронный пирог	17
Зеленые равиоли		Фарфалле с болонским соусом	8
с чесночным соусом	12	Фузилли с соусом из тунца	9
Каннелони с пикантным фаршем	15	Швабские кармашки в бульоне	24
Кисло-сладкая свинина			
с макаронами из рисовой муки	39		
Кисло-сладкие спагетти	37		
Китайские бутоны	40		
Клецки	23		
Клецки из гречневой муки	29		
Клецки из спельты	28		
Кончилетте с сыром маскарпоне			
и лососиной	7		
Коричная лапша			
со сливовым компотом	43		
Красные лингвине с сырным соусом	7		
Лазанья "Дары моря"	18		
Лазанья с грибами и рубленным мясом	18		
Лазанья с овощами	19		
Лапша из гречневой муки			
с пюре из кольраби и сыра рокфор	27		
Лапша из полбы	29		
Лапша из пшеничной и соевой муки	29		
Лапша с томатно-оливковым соусом	4		
Макаронное "гнездышко" по-китайски	38		
Макаронный омлет			
с фруктовым салатом	44		
Момо (кармашки с фаршем)	41		
Овощи с мясом на шпажках и			
салат из прозрачной лапши	40		
Овсяная лапша	28		
Панированные клецки			
из спельты с чечевицей	27		
Печеночные клецки по-швабски	23		
Прозрачный макаронный суп	35		
Равиоли из овсяных хлопьев			
в сырном соусе	14		
Рожки из муки с отрубями с рататюем	28		
Романский суп с равиоли	35		
Рыбный суп с яичными рожками	34		
Салат из рожков и мяса			
птицы с имбирным соусом	32		
Салат из тунца и спагеттини	31		
Салат по рецепту садовницы	32		
Сладкие "колесики"	45		
Соевая лапша и чечевица с тимьяном	27		
Спагетти "Карбонара"	6		
Спагетти с овощами и креветками	8		

SPECIAL burda Спагетти

Выходит в свет в издательстве
"ЭННЕ БУРДА ГмбХ и Ко"
Ам Кестендамм, 2
77652, Оффенбург, Германия
телефон (07 81) 84 02, телекс 752 804,
телефакс 0781 84 33 19

Составитель и издатель: Энне Бурда

Ответственный редактор:

Рenate Шюттерле (внешт.)

Окончательная редакция:

Марион Лидтке

Макет: Клаус Райхерт

Выпускающий редактор:

Рольф Зеегер

Ведущий редактор:

Аннелоре Венигер

Редакция зарубежных изданий:

Петер Александер (зав.),

Штефан Вальдайзен (коорд.),

Биргит Йегле (худ.)

Зав. рекламным бюро:

Фолькер К. Вробель

Отдел сбыта: Дитер Земмельрот

Отв. за рекламу: Манфред Хенкель

Производственный директор:

Бруно Розер

Директор издательства и

управляющий делами:

Вальтер А. Фукс

© 1996 by Verlag AENNE BURDA,
GmbH & Co.

© Перевод ТОО "Внешсигма",
Москва 1996 г.
129278 Москва, Рижский пр., д. 7
Телефон 283-22-31

Перевод: Карпова Е.

Технический редактор: Редькин В.

Корректор: Богданова Л.

Ответственный за выпуск: Борисова Е.

В издательстве "Энне Бурда" ежемесячно выходят журналы: "Burda Moden", "Carina", "Anna", "Spaß an Handarbeiten", "Burda Mode für Vollschlanke", "BURDA International", "BURDA Koch- und Handarbeitsbücher" и многие другие.

В 1996 г. в издательстве "Внешсигма" переводятся на русский язык след. журналы: "Интернациональная мода", "Miss B – молодежная мода", "Мода для полных", "Блузы, юбки, брюки", "Мода для мальчиков и девочек", "Детская мода", "Наш ребенок", "Анна", "Верена", "Школа шитья" и другие.

Все модели охраняются авторским правом, промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.