

Оригинальное издание

№ 3, 2024

Рецепты на бис®



НАШ САЙТ



110
лучших
рецептов



Хиты из духовки

Осеннее застолье

+30
новых идей
поздних
заготовок



САЛАТ С КУРОЧКОЙ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Вам потребуется:

- 250 г вареного куриного филе
- 200 г маринованных грибов
- 100 г огурцов
- 100 г маринованных огурцов
- 200 г зеленого горошка
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- майонез
- зелень
- по вкусу соль, перец

Как приготовить:

- 1 Лук нарежьте мелкими кубиками, огурцы – брусочками, грибы и курицу – средними кусочками. Переложите все в миску.
- 2 Чеснок пропустите через пресс, добавьте в салат. Заправьте майонезом, посолите, поперчите и перемешайте.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

В одной порции – всего 270 калорий, а вкус потрясающий!

Вам потребуется:

- 280 г капусты
- 200 г баклажанов
- 20 г руколы
- 2 ст. л. горчичного масла
- по вкусу сумах, розовая гималайская соль, перец

Для заправки:

- 120 г греческого йогурта
- 5 г чеснока
- по вкусу перец

Как приготовить:

- 1 Баклажаны натрите на терке для моркови по-корейски. Переложите на сковороду с разогретым маслом и жарьте пару минут на большом огне.

- 2 Посолите баклажаны, добавьте сумах, перемешайте. Переложите в салатницу, добавьте нашинкованную капусту и перемешайте.

- 3 Крупно нарежьте руколу. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с йогуртом, добавьте перец. Положите руколу в салат, добавьте приготовленную заправку и перемешайте.



Сумах – пряность из молотых ягод с приятной кислинкой. Используется во многих национальных кухнях мира, особенно в кавказской, азербайджанской и турецкой. Приправа добавляется в маринады для шашлыков, в пловы, барбекю, кебабы. Отлично сочетается с овощами, сырами, гарнирами из круп.

Наталья Шихарева,
Москва

Изысканный, но простой в исполнении салат. Мой фирменный, осенью часто его готовлю. Очень вкусный! Особенно нравится девочкам под бокал прохладного белого или красного.



Вам потребуется:

- 1 пачка салатной смеси зелени с руколой
- 4 инжира
- 3 запеченные свеклы
- 150 г мягкого козьего сыра типа шевра
- горсть грецких орехов
- 1 ст. л. меда

Для заправки:

- 2 70 мл оливкового масла
- 1 ст. л. бальзамического крема
- 2 ч. л. дижонской горчицы (1:1 с зернистой)
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. лимонного сока
- щепотка соли
- по вкусу перец

Как приготовить:

- 1 Приготовьте заправку. Жидкие ингредиенты перелейте в банку, добавьте все остальные. Плотной крышкой, взби-



САЛАТ С ИНЖИРОМ, СВЕКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ

вайте, пока не получите однородную эмульсию. Обязательно попробуйте и при необходимости добавьте ингредиенты на свой вкус.

- 2 Орехи с медом обжарьте на среднем огне до потемнения меда, затем переложите смесь на щедро смазанную растительным маслом поверхность. (Не оставляйте в сковороде, прилипнет!)

- 3 Свеклу нарежьте кубиками и смешайте с третьей нормой заправки. Еще одной третью полейте салатную смесь, отложите немного для украшения, остальное выложите на тарелку. Сверху положите свеклу, сыр, карамелизированные орехи, нарезанный инжир, затем – оставшуюся зелень.

- 4 Инжир и сыр полейте оставшейся заправкой, посыпьте перцем.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

...инжир (фига, смоковница) – это первое плодовое дерево, которое упоминается в библейском тексте. Адам и Ева вкусили запретный плод яблока, а прикрыли свою наготу фиговыми листьями. Вам не кажется это странным? Некоторые историки считают, что плоды и листья были одного и того же дерева – инжира. Яблоко стали упоминать потому, что оно было знакомо большому количеству людей, ведь инжир – растение южное, и северные люди о нем ничего не знали.



РЕБРЫШКИ В ВИШНЕВОЙ ГЛАЗУРИ

Отличный вариант для тех, кто желает продолжить шашлычный сезон. Ребрышки получаются не хуже, чем на мангале. Обязательно подавайте с квашеной капусткой и кружкой пенного.

Вам потребуется:

- 2 куса свиных ребер

Для маринада:

- 3–4 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. вустерского соуса
- 3 ч. л. с большой горкой копченой паприки
- 2 ч. л. с горкой соли
- щепотка смеси свежемолотых перцев

Для глазури:

- 1 головка чеснока
- размороженная вишня без косточек
- 1–2 ст. л. томатного соуса для пиццы
- 1–2 ст. л. сахара
- сок 1/2 лимона
- по вкусу соль, перец

Как приготовить:

- 1 Ребра переложите на застеленный фольгой противень, затем очистите от

пленки. Смешайте все ингредиенты для маринада. Намажьте получившейся смесью ребра с двух сторон.

- 2 Оберните ребра фольгой и уберите мариноваться в холодильник на 6–9 часов. Не разворачивая, запекайте в разогретой до 150 °C духовке 3 часа.
- 3 Приготовьте глазурь: чеснок раздавите ножом и мелко нарежьте. Переложите на сковороду с разогретым маслом, слегка обжарьте. Добавьте вишню вместе с соком, доведите до кипения.

- 4 Убавьте огонь, положите к вишне томатный соус, тщательно перемешайте. Добавьте сахар, влейте лимонный сок. Посолите, поперчите глазурь и варите, периодически

помешивая. Должна выгустеть примерно четверть жидкости.

- 5 Перелейте смесь в стакан блендера, измельчите. Достаньте ребра из духовки, разверните, затем покройте готовой глазурью.
- 6 Прибавьте жар духовке до максимума, запекайте ребра еще 20–25 минут. В процессе можно еще пару раз смазать ребра глазурью.

НЮАНСЫ ВКУСА

Этап с маринованием можно пропустить. Просто намажьте ребрышки маринадом и сразу в духовку. Но лучше не пожалейте времени, оно того стоит! Вишню можно заменить на сезонную ягоду. Например на бруснику.



МЯСО ПО-АЗИАТСКИ

Вам потребуется:

- 450 г свиной вырезки
- 50 г болгарского перца
- кунжут

Для маринада:

- 4 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 2 ч. л. сахара
- 1 дес. л. картофельного крахмала
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. сухого имбиря
- 1/2 ч. л. красного перца

Как приготовить:

- 1 Свинину нарежьте кусочками толщиной 1,5–2 см, затем накройте пищевой пленкой и отбейте. Нарежь-

те тонкими брусочками.

- 2 Приготовьте маринад: смешайте сухие ингредиенты для маринада. Добавьте рисовый уксус, соевый соус и масло, перемешайте.
- 3 Залейте маринадом мясо, перемешайте и оставьте на 20 минут (лучше мариновать 6–9 часов в холодильнике). Обжарьте мясо порциями в воке с разогретым маслом на среднем огне (если нет вока, в обычной сковороде).

- 4 Переложите готовое мясо на тарелку, пассеруйте на той же сковороде нарезанный брусочками перец. Подавайте мясо с перцем, посыпав кунжутом.

СОЧНАЯ ШЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В БУМАГЕ

Наталья Пирогова,
Нижний Новгород

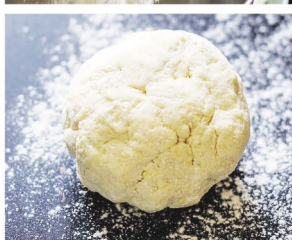
Это один из лучших способов приготовления мяса в духовке. На гарнир рекомендую подать овощи и фунчозу.

Вам потребуется:

- 1 кг свиной шеи
- 1 головка чеснока
- по вкусу соль, перец
- пергаментная бумага для выпечки

Как приготовить:

- 1 Свинину нарежьте кусочками толщиной 1,5–2 см. Жир не срезайте! Он в процессе приготовления весь вытопится. Накройте мясо пленкой и отбейте.
- 2 Застелите форму пергаментной бумагой и выложите мясо. Посолите, поперчите. Срежьте у головки чеснока верхушку, положите к мясу.
- 3 Накройте вторым листом пергамента и сбрызните водой. Запекайте мясо в духовке при 200 °C 35–45 минут (зависит от того, какую прожарку хотите). За время приготовления один раз откройте духовку и опрыскайте пергамент.



ТВОРОЖНАЯ ПЛЕТЕНКА С ЯБЛОКАМИ

Виктория Реуцкая, Минск

Этот рулет мы готовили с сыном. Он с удовольствием сыпал сахар, муку и тер яблоки. Тем самым открыл доступ к следующему уровню сложности.



Вам потребуется:

- 200 г муки
- 200 г жирного творога
- 100 г сливочного масла
- 1 яйцо
- ванилин
- 100 г сахара
- 7 г разрыхлителя
- щепотка соли

Для начинки:

- 2 яблока
- 60 г сахара
- 50 г миндальной муки
- 50 г сливочного масла

Как приготовить:

- 1 Смешайте все ингредиенты для теста и замесите эластичное тесто. Убе-

дите в холодильник или морозильник на 30 минут.

- 2 Раскатайте тесто в тонкий пласт. Смажьте сливочным маслом и посыпьте сахаром, затем миндальной мукой. Выложите натертые яблоки, распределите их равномерно.

- 3 Сверните пласт теста с яблоками в рулет, затем разрежьте его вдоль и разрезом вверх скрутите плетенку. Сверху можно посыпать корицей и сахаром.

- 4 Уложите плетенку в форму и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 35–45 минут.

КОСИЧКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ

Ольга Эрбис, Москва

Вам потребуется:

- 200 г творога жирностью 9%
- 1 яйцо
- 5 г ванильного сахара
- 40 г сахара
- 180 г муки
- 7 г разрыхлителя
- 50 г апельсинового джема

Как приготовить:

- 1 Творог, яйцо, сахар и ванильный сахар поместите в чашу блендера и пробейте до однородности. Всыпьте муку, разрыхлитель и там же замесите тесто.

- 2 Переложите тесто на стол, раскатайте в прямоугольник около 30 x 40 см и толщиной 1,5 см. Равномерно смажьте пласт джемом, скрутите в рулет.

- 3 Положите рулет швом вниз и разрежьте вдоль по длине, оставив с одной стороны 5 см. Заплетите тесто косой и переложите в форму. Запекайте при 180 °С в течение 35–40 минут.



Страница автора в ВК



ВЕНОЧЕК С ЯБЛОКАМИ

Анастасия Щербань, г. Гаага

Вам потребуется:

- слоеное тесто
- 1 яблоко
- 3 ст. л. яблочного пюре
- 1 ч. л. корицы
- сахар
- сахарная пудра

Как приготовить:

- 1 Пюре смешайте с корицей и сахаром. Яблоко очистите и нарежьте мелкими кусочками.

- 2 На тесто выложите слой пюре, затем яблоки. Сверните рулетом, разрежьте его вдоль и сверните косичкой разрезом наружу.

- 3 Смажьте форму маслом, выложите косичку кольцом. Смажьте желтком. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 30 минут. Готовый веночек присыпьте сахарной пудрой.