

№ 9
сентябрь
2022

Газета «Народный совет» представляет



ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

+ Советы
диетолога
и шеф-повара



СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

**Похрустим? Блюда
из капусты**

Хороша картошка

Домашние заготовки:

- из корнеплодов
- из тыквы
- из персиков и абрикосов

**РЕЦЕПТЫ
С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ**



16+

Подписаться можно с любого месяца! **Индекс каталога Почты России: П5375**



Журнал «Просто
Вкусно Полезно»,
№9, 2022 г.

16+

Издание

зарегистрировано в

Федеральной службе по надзору в сфере
связи, информационных технологий и
массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС 77-79914
25.12.2020 г.

Учредитель: ООО «ИМ Медиа»

Генеральный директор:

Алексей Иванов

Исполнительный директор:

Муза Монач

Издатель: Александр Иоффе

Главный редактор: Ключев Антон

Викторович

Дизайн и верстка: Руслан Сято,

Элина Ульянова

Редакция: Ирина Бовкун,

Юлия Карзиер (зам. главного

редактора), Наталья Студеникина,

Мария Фесенко, Ирина Яковенко

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-76-08;

e-mail: tds@im-media.ru

Размещение рекламы:

Вероника Милоянина

Тел. (495) 974-77-48

e-mail: adv@im-media.ru

Использованы фотографии: архива

«НС», агентств «Lori.ru», Shutterstock,

сайта Lenagold.ru

Редакция не несет ответственности за
содержание рекламы и публикуемые
советы читателей. Перепечатка и
использование материалов допускаются
только с разрешения редакции и с
обязательной ссылкой на журнал
«Просто Вкусно Полезно». Редакция
вправе публиковать любые присланные
в свой адрес произведения, письма и
обращения читателей. Факт пересылки
означает согласие их автора на передачу
редакции всех исключительных прав на
использование произведения в любой
форме и любым способом.

Отпечатано ООО «Возрождение»,

Россия, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, дом 8, офис 1

Тираж 92 000 экз. Заказ №

Подписано в печать 15.08.2022 г.

Дата выхода в свет 25.08.2022 г.

Адрес редакции, издателя:

Россия, 105094, г. Москва,

ул. Золотая, д. 11

Тел. (495) 974-74-03

www.im-media.ru

e-mail: info@narsovet.ru

Цена свободная

Дорогие читатели!

Всем известно, что сентябрь является наиболее благоприятным для тихой охоты. У вас грибы, а у нас – интересные решения блюд с лесными грибами.

Традиционно начало осени считается сезоном уборки картофеля и капусты. А значит, из них мы будем готовить множество блюд: первых, вторых и закусок.

Для любителей выпечки мы собрали подборку отличных рецептов плюшек, булочек, пирогов и печенья.

Нельзя обойти стороной один из самых полезных и ярких овощей осени – тыкву. Заготовки из нее помогут вам зимой восполнить запас витаминов и зарядиться бодростью.

Все рецепты проверены временем и опытом наших читателей, а каждое блюдо по традиции комментируют наши специалисты: шеф-повар и диетолог.

Экспериментируйте и готовьте с удовольствием!

*Наш кулинарный конкурс продолжается!
В нем может принять участие каждый из вас.
Присылайте рецепты блюд и фото к ним.
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА получают приз –
1000 РУБЛЕЙ. Подробности на стр. 65.*

Пишите нам и делитесь рецептами своих фирменных блюд!

**Мы ждем ваших писем по адресу редакции:
105094, Москва, а/я 7,**

«Просто Вкусно Полезно»

Электронная почта: info@narsovet.ru

Наши специалисты



**НАТАЛЬЯ
ЯРМУХАМЕТОВА,
врач-диетолог**



**СВЕТЛАНА ФЕДОРОВА,
шеф-повар
одного из ресторанов
Москвы**

**ПРОСТО
ВКУСНО
и полезно!**

**Внимание!
Следующий номер
в продаже с 29 сентября!
Не пропустите!**

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ПОХРУСТИМ? БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ.....	4
ХОРОША КАРТОШКА.....	16
РЕЦЕПТЫ С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ.....	25
СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА.....	34
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ: из корнеплодов.....	44
из тыквы.....	52
из персиков и абрикосов.....	57

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И БРОККОЛИ

- ▶ капуста цветная – 350 г
- ▶ брокколи – 150 г
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ сливки 10% – 500 мл
- ▶ масло сливочное – 20 г
- ▶ молоко – по вкусу
- ▶ вода горячая – 150 мл
- ▶ перец черный молотый – по вкусу
- ▶ карри – 1 щепотка
- ▶ соль – по вкусу
- ▶ сухарики – для подачи

Оба вида капусты и лук нарежьте мелко. В сковороде растопите сливочное масло и пассеруйте лук до мягкости. Добавьте нарезанную капусту, соль, перец и карри. Продолжайте жарить до готовности капусты, периодически помешивая. Когда капуста станет мягкой, залейте ее сливками и добавьте горячую воду.

Варите суп 25 мин – до окончательного размягчения капусты, затем остудите и измельчите его погружным блендером. После чего доведите консистенцию до желаемой с помощью сливок, молока или воды и немного прокипятите. Приятного аппетита и не бойтесь экспериментировать!

Н.А. Веселова, г. Калуга

От шеф-повара

Если хотите добавить такому супу яркости и сделать его внешне более привлекательным, добавьте морковь.

Комментарий диетолога

Суп-пюре – совсем недавнее изобретение кулинаров, которое нравится как взрослым, так и детям. Он очень хорошо усваивается организмом и не нагружает пищеварительную систему. Несмотря на долгую термическую обработку, овощи не теряют всей пользы, поэтому блюдо сохраняет минимум 75% всех витаминов.



Время
приготовления
40-45 мин

ЦВЕТНАЯ В КЛЯРЕ

- ▶ цветная капуста – 350 г
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ мука – 3 ст. л.
- ▶ молоко – 20 мл
- ▶ масло растительное – 150 г
- ▶ горчица – 1 ч. л.
- ▶ чеснок – 3 зубчика
- ▶ перец красный молотый – по вкусу
- ▶ перец черный молотый – по вкусу
- ▶ соль – по вкусу

Капусту разберите на соцветия, отваривайте 5 мин в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте молоко, яйцо, перец, горчицу и соль. Добавьте 2 ст. л. муки, помешивая во избежание

получения комочков¹. Кляр не должен быть жидким.

Каждое соцветие окуните в кляр, затем обваляйте в оставшейся муке со всех сторон и обжаривайте в кипящем масле с каждой стороны до зарумянивания.

Подавайте с кетчупом или с чесночно-сметанным соусом.

Т.С. Ефимагина, г. Казань

От шеф-повара

¹ Чтобы кляр получился более однородным, взбивайте его блендером. Перед тем как смешать ингредиенты для кляра, взбейте по отдельности желток и белок – благодаря этому кляр будет воздушнее и хрустящее.

Комментарий диетолога

Блюда, приготовленные в кляре, не рекомендованы людям с гастритом, язвой желудка, панкреатитом, а также тем, у кого повышен уровень холестерина и есть проблемы с весом.

Время
приготовления
30–35 мин



ТУШЕНАЯ ЦВЕТНАЯ «МЕЧТА ДИЕТОЛОГА»

- ▶ капуста цветная¹ – 400 г
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ перец болгарский – 1 шт.
- ▶ специи – по вкусу
- ▶ томатная паста – 1 ст. л.
- ▶ молоко – 50 мл
- ▶ соль – по вкусу

Измельчите луковичу, пассеруйте ее в небольшом количестве растительного масла, добавьте натертую морковь и порезанный болгарский перец, потушите 5–7 мин. Добавьте к овощам томатную пасту и молоко, прогрейте. Положите в сковородку порезанную цветную капусту, тщательно перемешайте, накройте крышкой и тушите на среднем огне 10 мин. Затем посолите, поперчите, добавьте любимые травы и специи, накройте крышкой и продолжайте тушение еще 5 мин.

Далее выключите огонь и дайте капусте постоять под крышкой 10 мин. Наша капустка готова. Можно есть как отдельное блюдо либо как гарнир. Приятного аппетита!

Н.И. Чернова,
г. Донской, Тульская обл.

От шеф-повара

¹ Выбирайте цветную капусту правильно! Она должна быть упругая и тяжелая. Ее наружные листья должны быть толстыми и иметь зеленый цвет. Если соцветия у основания легко гнутся, это говорит о том, что кочан старый и уже подпорчен.

Комментарий диетолога

Если вы хоть иногда будете есть это блюдо, то его название будет оправдано, а ваш организм останется доволен порцией клетчатки и нормальной работой кишечника.



**Время
приготовления
45–50 мин**

ЗАКУСОЧНЫЕ ПАЛОЧКИ С СЫРОМ

- ▶ капуста цветная – 700 г
- ▶ сыр твердый – 30 г
- ▶ лук репчатый – 0,5 шт.
- ▶ яйцо – 1 шт.
- ▶ сухари панировочные – 5 г
- ▶ масло растительное – 2 ст. л.
- ▶ перец черный молотый – по вкусу
- ▶ соль – по вкусу

Цветную капусту вымойте, и разделите на соцветия и опустите их в кипящую подсоленную воду. Доведите до кипения и варите 8 мин.

Готовую капусту отбросьте на дуршлаг, дайте стечь жидкости и обсушите с помощью бумажных полотенец. Измельчите капусту в чаше блендера почти до однородности.

Сыр натрите на мелкой терке. Лук очистите и нарежьте мелки-

ми кусочками. В глубокой миске смешайте измельченную цветную капусту, панировочные сухари, яйцо, сыр и лук. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Противень застелите бумагой для выпечки и смажьте ее растительным маслом. Руки смочите водой, сформируйте палочки, выложите на противень и отправьте в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин.

Достаньте противень, переверните палочки и отправьте в духовку еще на 15 мин. Палочки готовы.

В.С. Попов,
пос. Пролетарский,
Владимирская обл.

От шеф-повара

Если на цветной капусте есть потемнения, значит, она либо уже начала гнить, либо обработана большим количеством химии.



**Время
приготовления
60–65 мин**

РАГУ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

- ▶ капуста белокочанная – 700–800 г
- ▶ фарш куриный – 250г
- ▶ лук репчатый – 1 шт.
- ▶ морковь – 1 шт.
- ▶ масло растительное – 3 ст. л.
- ▶ паприка – по вкусу
- ▶ вода – 50 мл
- ▶ соль – по вкусу

Капусту тонко нашинкуйте. Лук и морковь очистите. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке.

В сковороде разогрейте растительное масло, выложите капусту и обжаривайте на небольшом огне в течение 5 мин. Добавьте подготовленные лук и морковь и обжаривайте еще 2–3 мин. Добавьте фарш, жарьте 3 мин. За-

тем влейте воду, перемешайте. Накройте сковороду крышкой и тушите 10 мин. Добавьте паприку и посолите по вкусу. Тушите еще 2 мин. Приятного аппетита!

**Е.А. Городишенина,
ст. Платнировская,
Краснодарский край**

От шеф-повара

Я бы поменяла порядок приготовления. Сначала обжарила бы лук, потом вместе с ним морковь, потом мясо, а в конце капусту. Мясо все же требует более длительной тепловой обработки.

Комментарий диетолога

Рекомендую вместо фарша использовать небольшие кусочки куриного или индюшачьего мяса – так ваш организм получит не только полезную клетчатку, но и белок.



**Время
приготовления
35–40 мин**

СТЕЙКИ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

- ▶ капуста белокочанная (молодая)¹ – 650 г
- ▶ перец болгарский – 20 г
- ▶ чеснок – 2 зубчика
- ▶ масло оливковое – 50 мл
- ▶ прованские травы – 0,5 ч. л.
- ▶ орегано сушеное – 0,5 ч. л.
- ▶ перец черный молотый – по вкусу
- ▶ соль – по вкусу

Чеснок очистите и натрите на мелкой терке или пропустите через пресс. Для соуса смешайте растительное масло, прованские травы, орегано и измельченный чеснок. Капусту промойте и обсушите салфеткой. Обрежьте по краям округленную часть. Разрежьте капусту на две половины. У нас получилось два стейка толщиной примерно 2 см. Выложите их в форму для запекания, тщательно смазав подготовленным чесночным маслом с пряностями.

Подсолите и поперчите по вкусу. Болгарский перец мелко нарежьте.

Выложите кусочки болгарского перца сверху на капусту.

Отправьте форму в заранее разогретую духовку и запекайте капусту при температуре 200 градусов 25 мин.

Аккуратно выложите стейки на тарелку и подавайте к столу, при

желании дополнив сметаной, майонезом или другим подходящим соусом.

А.В. Лаврентьева,
г. Нижний Новгород

От шеф-повара

¹ При выборе капусты в магазине обращайте внимание на цвет кочана. Ранние сорта капусты имеют бледно-зеленый цвет, они более сочные, а поздняя – белый цвет, зато она слаще.

Когда выбираете капусту, попробуйте сжать ее руками – созревшая капуста не должна деформироваться при нажатии.

Комментарий диетолога

В качестве соуса майонез добавлять не рекомендую.

Время
приготовления
50–55 мин



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ И РИСОМ

- ▶ перец болгарский – 1 кг
- ▶ капуста белокочанная – 500 г
- ▶ рис – 0,5 ст.
- ▶ томатная паста – 1 ст. л.
- ▶ масло растительное – 2 ст. л.
- ▶ укроп – 0,5 пучка
- ▶ петрушка – 0,5 пучка
- ▶ перец черный молотый – по вкусу
- ▶ соль – по вкусу

Перец вымойте, вырежьте плодоножку с семенами. Капусту нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до мягкости. Рис отварите до полуготовности. Капусту и рис смешайте, добавь-

те соль и перец. Этой начинкой нафаршируйте перец, сложите в сотейник или кастрюлю.

Томатную пасту¹ разведите в 1 ст. воды и залейте этим перец. Укроп и петрушку мелко порубите, всыпьте перец, накройте сотейник крышкой и готовьте на среднем огне 30–40 мин.

**А. Ф. Медведева,
ст. Платнировская,
Краснодарский край**

От шеф-повара

¹Если томатную пасту развести водой, соус получится не таким вкусным. Над ним нужно поколдовать. Для этого натереть на терке свежие помидоры. Лук нашинковать, обжарить на растительном масле, добавить к нему тертую морковь, обжарить, добавить томатное пюре, обжарить до густоты, добавить специи, а в конце залить томатным соком и хорошо протушить. Соус для перцев готов.

Комментарий диетолога

Хороший вариант ужина для тех, кто следит за фигурой. Блюдо содержит большое количество клетчатки, что полезно для нормализации работы кишечника и профилактики запоров.

Время
приготовления
60–65 мин

ЗАПЕЧЕННАЯ «НЕОБЫЧНАЯ»

- ▶ капуста белокочанная – 200 г
- ▶ яйца – 2 шт.
- ▶ сыр – 50 г
- ▶ карри – 1 щепотка
- ▶ масло растительное – 2 ст. л.
- ▶ соль – по вкусу

Капусту нашинкуйте и чуть-чуть обжарьте на растительном масле. Добавьте 2–3 ст. л. воды и тушите до готовности.

Яйца взбейте. Добавьте яйца к капусте и, постоянно помешивая, доведите до готовности. Посолите по вкусу.

Выложите капусту в огнеупорную форму, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 10 мин. Посыпьте карри и подавайте к столу.

Е.А. Кабанова, г. Москва

От шеф-повара

Молодая капуста вопреки распространенному мнению отлично подходит для тушения. Если капуста зимних сортов довольно сухая, она не пустит сок при обжаривании. В таком случае нужно подлить немного кипятка. Обязательно во время жарки закрывать сковороду крышкой, чтобы капуста могла пропариться.

Время
приготовления
25–30 мин



ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

Для теста:

- ▶ яйца – 3 шт.
- ▶ кефир – 500 г
- ▶ майонез – 4 ст. л.
- ▶ мука – 500 г
- ▶ разрыхлитель – 15 г
- ▶ соль – 1/2 ч. л.

Для начинки:

- ▶ капуста белокочанная – 500 г
- ▶ морковь – 100 г
- ▶ растительное масло – 2 ст. л.
- ▶ грибы маринованные (шампиньоны) – 300 г
- ▶ картофель – 200 г
- ▶ яйцо – 1 шт.

Приготовьте тесто. Муку просейте, добавьте в нее разрыхлитель теста и хорошенько перемешайте с помощью ложки. В отдельной миске взбейте яйца вместе с солью до образования пены, добавьте кефир и майонез и снова размешайте до растворения. Затем постепенно добавляйте муку в эту емкость и взбейте хорошенько блендером. Можно по мере необходимости еще чуть-чуть добавить муки. Замесите тесто, накройте пищевым пакетом и дайте ему настояться при комнатной температуре 1 ч.

Приготовьте начинку. Капусту мелко нашинкуйте. Разогрей-



Время
приготовления
120 мин + 1 ч
ожидания

те сковороду, добавьте растительное масло и тушите 15 мин. Добавьте морковь, натертую на крупной терке, и продолжайте тушить еще 20 мин, постоянно помешивая, чтобы ничего не подгорало, в конце тушения обязательно посолите. После того как капуста будет готова, дайте ей постоять с закрытой крышкой еще 10 мин.



Тем временем подготовьте грибы. Шампиньоны промойте под холодной водой и нарежьте кубиками. Отварите их в подсоленной воде 15 мин, после чего добавьте в капусту с морковью и снова потушите 10 мин на медленном огне.

Картофель очистите, отварите, дайте ему остыть, а затем натрите на крупной терке и добавьте

к основной начинке. Тушить не стоит, просто все хорошенько перемешайте.

На противень постелите пергамент, смажьте его растительным маслом. Из теста выстелите «дно» и «бордюры» – как для пиццы. В середину выложите начинку, сверху ее смажьте взбитым яйцом с помощью кисточки. Выпекайте при температуре 180 градусов 40 мин.

Пирог достаньте из духовки и накройте вафельным полотенцем. Как только немного остынет, можно подавать к столу. Пирог очень вкусный. Готовьте – и вы в этом убедитесь!

**Н.А. Степанова,
г. Поворино,
Воронежская обл.**

**ваш приз
1000
рублей**

От шеф-повара

В некоторых супермаркетах (обычно дорогих) капуста продается в пищевой пленке – для кочанов это плохо, в пленке они потеют и быстро гниют. Лучшая капуста, конечно, со своего огорода.

Комментарий диетолога

Рекомендую для выпечки использовать свежие грибы – консервированные содержат уксус.