

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№5 / 2023

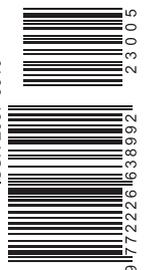
КУРОЧКА

В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



12+

ISSN 2587-8816



Фот.: Jacek Chabraszewski / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 3 НОЯБРЯ



Новогоднее застолье – прекрасный повод для каждой хозяйки блеснуть своим поварским талантом. Ведь хочется на праздничный стол поставить все самое вкусное, самое «фирменное», чтобы гости ели да нахваливали.

Наш журнал создан для того, чтобы помочь вам в составлении праздничного меню. На его страницах вы найдете самые подробные рецепты блюд, достойных вашего праздничного стола, – от закусок до десертов.

Мы предлагаем вашему вниманию:

- рецепты холодных и горячих закусок на любой вкус;
- рецепты основных блюд, которые вы сможете приготовить без помощи опытного повара;
- рецепты вкуснейшей выпечки, необычных десертов и нарядных тортов, которые украсят ваш праздничный стол;
- рецепты освежающих и бодрящих напитков;
- рецепты праздничных низкокалорийных и постных блюд.

Кроме того, на страницах журнала вы найдете:

- советы по сервировке и украшению праздничного стола;
- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
- поварские хитрости и полезные советы.

От редакции 4

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Быстрые булочки с курицей.....	8
Салат с курицей и фасолью.....	9
Салат с курицей и луком.....	9
Шаурма с курицей.....	10
Курица «Железная».....	11
Салат «Абхазия».....	11
Закуска из лаваша с курицей и плавленным сыром.....	12
Салат «Столичный».....	13
Сэндвич с курицей.....	13
Добрые советы.	
Заправский шарм.....	14

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Сырный суп с куриными сердечками.....	16
Суп с куриными фрикадельками.....	17
Куриный суп с помидорами.....	17
Куриный суп «Затируха».....	18
Суп-пюре из курицы и сливок «Нежность».....	19
Куриный суп с клецками.....	19
Чихиртма по-грузински.....	20
Бозарتما из курицы.....	21
Куриный суп с лапшой и имбирем.....	21
Добрые советы. Как сварить правильный бульон?.....	22

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Курица с овощами.....	24
Курица с гречкой в духовке.....	25
Куриное жаркое по-домашнему.....	25
Запеченная курица с картошкой «Выручалочка».....	26
Макароны с куриной грудкой.....	27
Куриное филе в необычном кляре.....	27
Запеканка с картофельным пюре.....	28
Суфле из курицы.....	29
Куриные котлеты с сыром.....	29
Куриные желудки с кефиром.....	30
Куриные сердечки с овощами.....	30

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ НА ПРАЗДНИК

Куриный рулет с яйцом.....	32
Салат «Курица с ананасами».....	33

КУРОЧКА В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

Салат с черносливом, грибами и грецкими орехами.....	33
Баклажаны с печеночным паштетом.....	34
Салат из курицы с сухариками.....	35
Тарталетки с курицей.....	35
Куриные рулетики с абрикосами.....	36
Закусочный блинный торт с курицей.....	37
Сырно-куриные шарики.....	37
Блинчики с жульеном.....	38
Салат «Гнездышко».....	39
Салат «Изумрудный».....	39
Добрые советы. Необычная подача привычных салатов.....	40

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА НА ПРАЗДНИК

Курица, запеченная с чесноком.....	42
Курица на соли.....	43
Курица на бутылке.....	43
Курица в тесте.....	44
Курица, запеченная с апельсинами.....	45
Чахохбили.....	46
Праздничное рагу «Испания».....	47
Курица с креветками.....	47
Куриные бедрышки с вишней.....	48
Курица на французский манер.....	49
Курица с изюмом.....	49
Куриные крокеты с шампиньонами.....	50
Куриные котлеты с ананасом.....	51
Террин с фисташками и беконом.....	51
Котлеты «Корзиночки».....	52

ВЫПЕЧКА

Насыпной пирог с курицей.....	54
Заливной пирог с курицей и сыром.....	55
Лоранский пирог с курицей.....	55
Беляши с куриным мясом.....	56
Пирожки с печенью и сердечками.....	57
Самса с курицей.....	58

ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА СО ВСЕГО СВЕТА

Французский петух в вине.....	60
Греческий куриный салат.....	61
Фаршированная куриная шейка.....	61
Венгерский паприкаш.....	62
Острая курица пири-пири по-португальски.....	63
Курица по-тайски.....	64



Домашний повар, № 5 (62)/2023
Курочка в будни и праздники

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор ВАВИЛОВ А.Л.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора

по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Ведущий менеджер по работе

с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В.,

телефон: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер: НЕМЫКИН Н.Н.

Телефон департамента рекламы: +7 (495)-792-47-73,

e-mail: reklama@kardos.ru

Время подписания в печать по графику:

17.00 15.08.2023 г., фактическое: 17.00 15.08.2023 г.

Дата производства: 21.08.2023 г.

Дата выхода в свет: 01.09.2023 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 295 050. Номер заказа 632.

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п. л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-
кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media
Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные
в свой адрес произведения, обращения читателей,
письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки
означает согласие их автора на использование присланных
материалов в любой форме и любым способом в изданиях
ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, УВАЖАЕМЫЕ ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

Курочка – один из немногих продуктов, ко-
торый с одинаковым энтузиазмом рекомен-
дуют диетологи, готовят хозяйки и едят до-
мочадцы. Курятина доступна по цене и легка
в приготовлении, а самое главное — блю-
да из нее так разнообразны, что не могут
приесться. Словом, суперпродукт, никак не
меньше! Поэтому мы с огромным удоволь-
ствием представляем вам сборник рецептов
именно с этим основным ингредиентом. В
нем вы найдете:

- ♥ простые и сложные рецепты на ос-
нове куриного бульона,
- ♥ способы заготовки куриного бу-
льона впрок,
- ♥ идеи блюд на каждый день – раз-
нообразных и быстрых в пригото-
влении,
- ♥ рецепты из курицы для праздни-
чного стола,
- ♥ советы по подбору специй и при-
прав для курицы,
- ♥ подсказки по сочетанию с другими
продуктами и многое другое.

УВЕРЕНЫ, ЧТО НАМ УДАТСЯ ВАС ПРИЯТНО
УДИВИТЬ! ГОТОВЬТЕ БЛЮДА С ДУШОЙ,
ОТЛИЧНЫМ НАСТРОЕНИЕМ
И «ДОМАШНИМ ПОВАРОМ»!
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2024 года на издание «Домашний повар». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ

на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР»

на 1-е полугодие 2024 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
47,20 ₺ *	94,40 ₺ *	141,60 ₺ *

Журнал выходит 3 раза в полугодие

Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться,
сидя дома или на даче,
без посещения почтового
отделения

Онлайн
на сайте
Почты
России
<https://podpiska.pochta.ru>
или через мобильное
приложение «Почта России»



инструкция онлайн-
подписки на сайте
podpiska.pochta.ru
и через мобильное
приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте
QR-код,
перейдите на сайт
Почты России
и оформите
подписку
на издание
«Домашний повар»



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ВСЕ НОМЕРА ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР СПЕЦВЫПУСК НОВОГОДНИЙ СТОЛ» В ПРОДАЖЕ С 6 ОКТЯБРЯ



К встрече новогодних и рождественских праздников мы начинаем готовиться заранее. В помощь хозяйкам мы подготовили новый спецпроект – «Новогодний стол». В него входят пять сборников рецептов:

- ❄ Закуски и заливное
- ❄ Салаты и деликатесы
- ❄ Мясо и рыба
- ❄ Сладости и десерты
- ❄ Запеканки и гарниры

Сборники включают в себя не только традиционные блюда разных стран. Кроме них, в сборниках вы найдете блюда для фуршета, короткие рассказы о блюдах: терринах, гратенах, трайфлах и верринах. В советах хозяйке можно узнать о специях, которые подходят к мясным и рыбным блюдам, варианты подачи в стеклянной посуде: узких и широких, высоких и низких бокалах. Оригинальное оформление придаст изюминку даже привычному салату. Мы постарались собрать в нашем журнале немного идей для оформления именно таких блюд. И, конечно, выбрали рецепты простых в приготовлении блюд из недорогих продуктов, которые можно найти в супермаркете.

Надеемся, что новые идеи позволят создать атмосферу праздника.

Вкусных находок и аппетитного застолья!

Быстрые булочки с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 булочки для бургеров
300 г куриного филе
200 г грибов
1 луковица
2 ст. л. сметаны
2 ст. л. тертого сыра
0,5 пучка зелени (зеленый лук, петрушка, укроп)
50 мл подсолнечного масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, посолить.
- 2 В сковороде разогреть подсолнечное масло и обжарить кусочки куриного филе с обеих сторон до румяного цвета и полной готовности. Переложить обжаренное мясо на тарелку и оставить остывать.
- 3 Грибы нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук почистить и нарезать маленькими кубиками.
- 4 На сильном огне на подсолнечном масле обжарить лук с грибами около 5 минут, посолить.
- 5 Добавить сметану и протушить грибы еще минуты 2-3. Остудить.
- 6 У булочек срезать верхушки и вынуть мякиш так, чтобы стенки и дно остались целыми.
- 7 Выложить в булочки куриное мясо. Затем остывшие грибы.
- 8 Зелень промыть, просушить, измельчить и разложить в булочки на грибную начинку.
- 9 Посыпать тертым сыром.
- 10 Закрыть начинку каждой булочки срезанными верхушками и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 7-10 минут.



4
порции



238
ккал



40
минут

Салат с курицей и фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе
3-4 яйца
2-3 огурца
250-300 г консервированной фасоли
75 г майонеза
соль
зелень



4 порции



115 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе отварить до готовности и остудить.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить.
- 3 Нарезать курицу, яйца и огурец мелкими кусочками. Зелень порубить.
- 4 Добавить фасоль, майонез, соль, рубленую зелень и перемешать.



Салат с курицей и маринованным луком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 луковица
2 ч. л. сахара
1 ст. л. уксуса 9 %
250 г куриного филе
4 яйца
2-3 картофелины
2 плавленных сырка по 90 г
50 г майонеза
соль



3 порции



98 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тонко нарезать лук. Добавить к нему сахар и уксус. Залить кипятком, перемешать и оставить до полного остывания. Потом откинуть на ситечко и дать стечь лишней жидкости.
- 2 Курицу, яйца и картошку отварить до готовности и охладить.
- 3 Нарезать филе небольшими кусочками.
- 4 Белки и желтки отделить, натереть на мелкой терке по отдельности.
- 5 Картошку и охлажденный сыр натереть на крупной терке.
- 6 Выложить салат слоями в такой последовательности: курица, лук, картофель, желтки, сыр и белки.
- 7 Слои курицы, картошки и сыра покрывать сеточ-



кой майонеза. Слои слегка подсолить.



Шаурма с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 тонких лаваша
1 филе куриной грудки
250 г твердого сыра
150 г пекинской капусты
150 г корейской моркови
2 небольших маринованных огурца
1 свежий помидор
5-6 ст. л. майонеза
2 ст. л. сметаны
0,5 пучка зелени
2-4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
2 ч. л. молотой паприки
1 щепотка кайенского перца
1 ч. л. сушеного чеснока
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Разрезать куриное филе на 4-5 слайсов. Посолить, приправить специями. Заправить растительным маслом и перемешать. Оставить мариноваться от 15 минут до 1 часа. Для соуса смешать сметану и майонез. Добавить мелко нарезанную зелень. Добавить пропущенные через пресс зубчики. Перемешать и дать соусу настояться.
- 2 Капусту мелко нашинковать. Маринованные огурцы нарезать тонкими пластинками. Сыр натереть на мелкой терке. Разогреть сковороду-гриль. Налить и равномерно распределить одну ложку растительного масла. Выложить промаринованную курицу. Обжарить до румяности, примерно по 7-8 минут с каждой стороны.
- 3 Нарезать курицу мелкими кусочками. Помидоры тонко порезать. Лист лаваша смазать половиной соуса по размеру будущей шаурмы, отступая от края на ширину, чуть большую, чем размер шаурмы, чтобы накрыть потом начинку этим свободным краем.
- 4 Поделить все ингредиенты пополам и выложить на лаваш, смазанный соусом, слоями. Первый слой – куриное мясо, второй – капуста, третий – огурцы, четвертый – помидоры, пятый – корейская морковка (для сочности можно смазать морковь ложкой майонеза), шестой слой – сыр.
- 5 Завернуть шаурму: накрыть начинку меньшим свободным краем лаваша, затем подвернуть нижний и верхний края и завернуть начинку в лаваш в виде рулета. Так же сформировать вторую шаурму. Разогреть сковороду-гриль, выложить шаурму на сухую сковороду. Обжарить с двух сторон.

Курица «Желейная»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 г филе
куриной грудки
750 г филе
куриных бедер
1 ч. л. сушеного
чеснока
0,5 ч. л. молотой
паприки
1 ч. л. молотого
кориандра
25 г желатина
2 ч. л. соли



4
порции



143
кКал



10
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное мясо нарезать кубиками чуть больше 1 см.
- 2 Сложить порезанную курицу в миску, добавить специи. Хорошо перемешать.
- 3 Добавить желатин и еще раз хорошо перемешать.
- 4 Выложить смесь в прямоугольную форму для кекса. Хорошо придавить и выровнять поверхность.
- 5 Форму тщательно накрыть фольгой.
- 6 Поставить форму в поддон, наполненный водой.
- 7 Поставить обе формы в разогретую до 180 градусов духовку на 1 час. Потом духовку выключить и



- оставить блюдо в остывающей духовке.
- 8 Когда форма полностью остынет, накрыть пленкой и убрать в холодильник на ночь.

Салат «Абхазия»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г филе куриной грудки
1 желтый сладкий перец
1 красный сладкий перец
1 луковица
0,5 ч. л. сахара
2 ст. л. винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
соль
черный и красный перец



3
порции



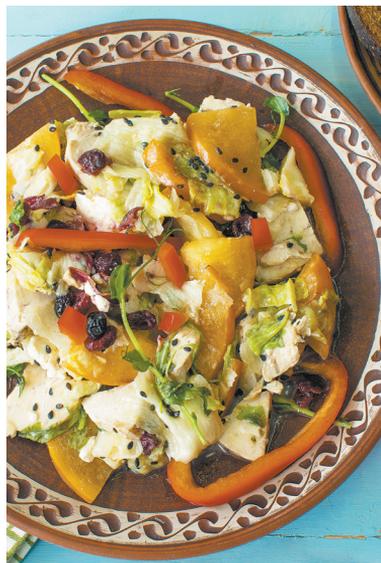
98
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриные грудки опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности (примерно 15-20 минут).
- 2 Остудить, аккуратно нарезать полосками.
- 3 Лук и сладкие перцы нарезать тонкой соломкой. Все смешать, посолить.
- 4 Добавить сахар, уксус, немного помять и убрать в холодильник на несколько часов (лучше на ночь).
- 5 Добавить пряности по вкусу, заправить оливковым маслом.



Закуска из лаваша с курицей и плавленным сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе куриной грудки
 200 г сливочного плавленного сыра
 2 тонких лаваша
 2 ст. л. майонеза
 1 пучок петрушки
 растительное масло
 соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе заранее отварить в подсоленной воде до готовности (30 минут после закипания), охладить и мелко порезать.
- 2 К курице добавить сыр, майонез и зелень. Хорошо перемешать.
- 3 На лист лаваша выложить половину подготовленной начинки и равномерно распределить, оставив 3 см с одного края свободными.
- 4 Край лаваша смазать майонезом. Завернуть лаваш с начинкой в плотный рулет.
- 5 Так же подготовить второй лаваш.
- 6 Завернуть подготовленные рулеты в пакет и дать полежать 30 минут, чтобы лаваш пропитался.
- 7 Нарезать рулетики кусочками толщиной 2 см и обжарить в небольшом количестве масла с обеих сторон.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- В начинку можно добавить помидоры, вареные яйца или корейскую морковь.

Салат «Столичный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г вареного
или копченого куриного
филе
1 банка зеленого горошка
5 яиц
4 картофелины
2 маринованных огурца
майонез
соль



6
порций



220
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить картофель в кожуре, охладить.
- 2 Куриное филе и маринованные огурцы нарезать мелкими кусочками и посолить по вкусу.
- 3 Картофель очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками.
- 4 Яйца сварить, почистить и нарезать.
- 5 Сложить все порезанные продукты в миску, заправить майонезом, добавить зеленый горошек и тщательно перемешать.



Сэндвич с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриной грудки
6 ломтиков хлеба
для тостов
2 помидора
100 г майонеза
20 мл соевого соуса
8 г куркумы
4 зубчика чеснока
молотый черный перец
150 г сыра
зеленый салат



6
порций



238
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную грудку отварить.
- 2 Для соуса майонез смешать с раздавленным чесноком, соевым соусом и куркумой. Добавить черный перец по вкусу.
- 3 Разрезать хлеб для сэндвичей на две треугольные части. Намазать одну часть соусом.
- 4 Мелко-мелко нарезать куриную грудку и выложить сверху на намазанный соусом хлеб.
- 5 Сыр нарезать тонкими ломтиками, выложить сыр на грудку.
- 6 Очистить помидор от кожи, нарезать тонкими кружочками, выложить сверху.



- 7 Смазать соусом еще раз, положить лист салата.
- 8 Накрыть вторым треугольным ломтиком хлеба.

Заправский шарм

Вкус салата во многом определяется заправкой. Большинство российских хозяек всем соусам предпочитают майонез. Однако если вы хотите сделать вкус своих салатов неподражаемым, стоит отступить от традиций. Наша подборка соусов, идеально подходящих для салатов с курицей, поможет открыть новый вкус привычных блюд.



Медово-горчичная заправка

2 ч. л. меда, специи
2 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. острой горчицы
2,5 ст. л. лимонного сока
7 ст. л. оливкового масла
Смешать все ингредиенты, мед должен полностью раствориться.



Сырная заправка

0,5 лимона, 100 мл йогурта
30 г твердого сыра
1 зубчик чеснока
специи
Снять с лимона цедру и выдавить сок. Измельчить чеснок, натереть сыр на мелкой терке, все смешать.



Кунжутная заправка

2 ст. л. кунжута
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. тертого имбиря
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
Кунжут слегка обжарить, измельчить все ингредиенты блендером.



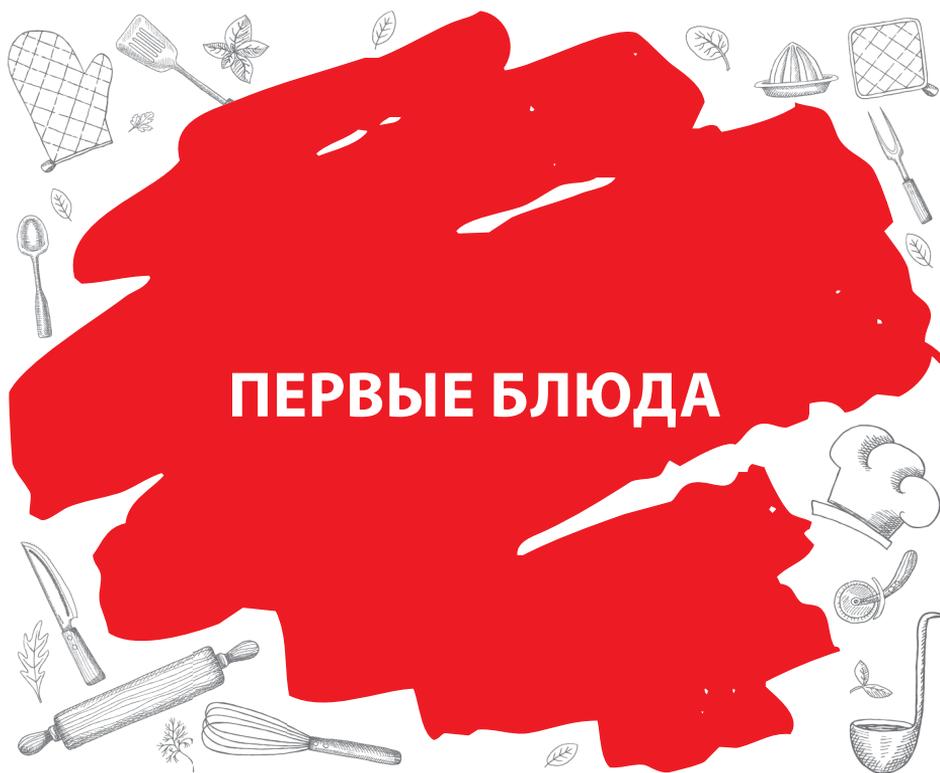
Заправка из йогурта

150 мл йогурта
4 веточки зелени
0,5 перца чили
20 г болгарского перца
2 зубчика чеснока
щепотка цедры, специи
1 ч. л. лимонного сока.
Измельчить зелень, перцы и чеснок, смешать с цедрой, смешать эту массу с густым йогуртом и сбрызнуть лимонным соком.

Апельсиновая заправка



0,5 стакана апельсинового сока
0,25 стакана яблочного уксуса
1 ч. л. апельсиновой цедры
2 ч. л. орегано
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ст. л. оливкового масла
специи
Сложить все ингредиенты в банку, закрутить и взболтать до однородности.



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Казалось бы, чего проще – приготовить куриный бульон? Но чтобы он был наваристым, ароматным и прозрачным, нужно знать некоторые кулинарные хитрости. Мы с вами охотно поделимся ими, а также рецептами первых блюд, где первую скрипку играет курочка. Семья будет приятно удивлена тем, как много интересных супов можно приготовить из самых обычных ингредиентов. Но в этом и заключается мастерство хорошего домашнего повара!



Сырный суп с куриными сердечками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриных сердечек
 80 г плавленного сыра
 300 г картофеля
 1 морковь
 1 луковица
 60 г вермишели или лапши
 1 лавровый лист
 2 ст. л. растительного масла
 зелень
 соль
 молотый черный перец
 2 л воды



4 порции



55 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очищенный лук нарезать небольшими кубиками.
- 2 Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить лук 3 минуты.
- 3 Очищенную морковь натереть на крупной терке и добавить к луку. Обжарить еще 5 минут.
- 4 С сердечек срезать жир, пленки и сосуды. Разрезать сердечки вдоль на 2 части. Промыть от сгустков крови.
- 5 Добавить сердечки в сковороду, накрыть крышкой и тушить 15 минут, периодически помешивая. В процессе посолить и поперчить.
- 6 В кастрюле вскипятить 2 л воды.
- 7 Очищенный картофель нарезать кубиками.
- 8 В кипящую воду выложить обжаренные сердечки и картофель. Повторно довести до кипения.
- 9 Плавленный сырок нарезать кубиками.
- 10 Добавить сырок в кастрюлю. Добавить вермишель и лавровый лист. Посолить. Готовить еще 10 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп с куриными фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного фарша
1 болгарский перец
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
1 яйцо
1 лавровый лист
специи
соль
1,5 л бульона или воды

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать все овощи средними кусочками.
- 2 Опустить в кипящий бульон лук с морковью.
- 3 Через 10 минут добавить картошку с перцем и специями. Варить 10 минут.
- 4 Добавить в фарш яйцо, хорошо перемешать, добавить приправы и сделать шарики.
- 5 Добавить в суп фрикадельки и лавровый лист, варить еще 10 минут.



4 порции



60 ккал



40 минут



Куриный суп с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г курицы
100 г вермишели
4 помидора
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени
1 стебель лука-порея
специи
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу залить водой и отварить со специями до готовности.
- 2 Помидоры очистить и измельчить блендером.
- 3 Порей мелко нарезать и обжарить с чесноком. Добавить к луку томатную массу и прокипятить 5-7 минут.
- 4 Вынуть из бульона курицу, разделить на волокна и выложить назад в суп.
- 5 Выложить в суп за жарку, добавить вермишель, приправить и проварить еще 5 минут.



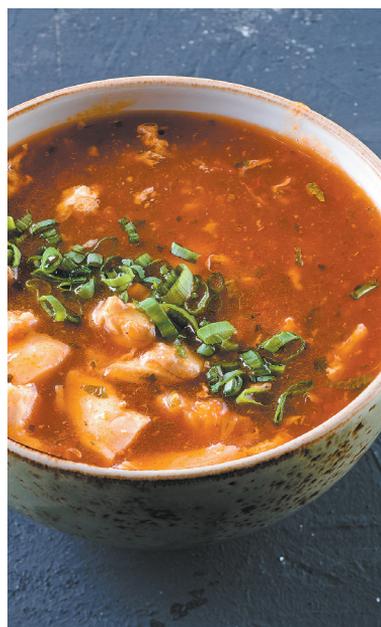
4 порции



56 ккал



45 минут





Куриный суп «Затируха»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г курицы (спинка)
2 яйца
6 ст. л. муки
2 картофелины
1 морковь
1 луковица
1 лавровый лист
0,5 ч. л. соли
1/3 ч. л. молотого черного перца
растительное масло
зеленый лук



4 порции



57 ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу выложить в кастрюлю, залить водой, посолить. Варить бульон на слабом огне 40 минут.
- 2 В миску вбить яйцо. Немного взбить венчиком. Окунуть руки в яйцо, затем в муку. Потереть ладошки над тарелкой друг о друга. Так сделать несколько раз, чтобы использовать всю муку.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками. Морковь натереть на мелкой терке.
- 4 Разогреть сковороду с растительным маслом. Обжарить овощи на среднем огне в течение 3 минут.
- 5 Вынуть из бульона мясо.
- 6 Картофель нарезать небольшими кубиками, добавить в бульон.
- 7 Добавить лавровый лист.
- 8 Мясо отделить от костей, нарезать и выложить в бульон. Варить на слабом огне 20 минут.
- 9 Добавить в суп жаренку.
- 10 Выложить затируку в суп.
- 11 Второе яйцо взбить венчиком и влить в суп. Варить еще 10 минут. В готовый суп добавить молотый перец.
- 12 Подавать с нарезанным зеленым луком.

Суп-пюре из курицы и сливок «Нежность»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриных бедра
350 г шампиньонов
230 мл сливок
1,2 л воды
1 ст. л. муки
1 лавровый лист
0,5 ч. л. тимьяна
соль



4
порции



68
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Бедра залить водой, поставить на огонь. Довести до кипения, посолить, варить около 20 минут, добавить лавровый лист, поварить еще 10 минут.
2 Бульон процедить, вынуть мясо.
3 Лук нашинковать и обжарить в масле.
4 Порубить шампиньоны, добавить к луку. Присыпать тимьяном, обжарить.
5 Добавить в сковороду муку. Прогреть, помешивая, в течение минуты. Выложить муку в бульон, вскипятить. Нарезать мясо, добавить в бульон.



6 Добавить сливки, вскипятить.
7 При подаче добавить рубленую зелень.

Куриный суп с клецками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для супа:

550 г куриной грудки
3 картофелины
1 луковица
1 морковь
1 красный перец
2,3 л воды
свежий укроп, соль

Для клецок:

25 г сливочного масла
8 ст. л. муки
4 ст. л. молока
соль, 1 яйцо



6
порций



75
кКал



55
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Курицу залить водой, сварить до готовности.
2 Картошку порезать кубиками.
3 Перец тоже порезать кубиками, лук – полукольцами, морковь порезать соломкой.
4 Вынуть мясо из бульона. В бульон добавить подготовленные овощи.
5 Добавить нашинкованную зелень. Проварить 15 минут.
6 Для клецок растереть яйцо с маслом, добавить муку, потом молоко, посолить, замесить тесто. Получившее тесто захватывать ложкой и опускать



в бульон. Варить около 10 минут.
7 Добавить в суп нарезанное мясо, прогреть.



Чихиртма по-грузински

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг курицы
- 6 яиц
- 1 лимон
- 2 луковицы
- 5 ст. л. муки
- 80 мл растительного масла
- 1 пучок петрушки
- соль
- 4 л воды



8 порций



82 ккал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Курицу нарезать на куски, залить водой и варить до готовности. Посолить. Готовую курицу вынуть из кастрюли и остудить.
- 2** Лук мелко нарезать, слегка пассеровать на растительном масле.
- 3** Яйца разбить в миску. Взбить их венчиком, в процессе добавить сок лимона.
- 4** Пассерованный лук переложить в миску. Обжарить на сухой сковороде муку (цвет не должен измениться).
- 5** В муку влить стакан куриного бульона. Перемешать венчиком до исчезновения комочков.
- 6** Кастрюлю снять с огня. Добавить в куриный бульон обжаренный лук и муку. Вновь вернуть кастрюлю на плиту, проварить минут 5.
- 7** Влить взбитые с лимонным соком яйца. Перемешать и, как только закипит, снять с огня.
- 8** Добавить рубленую зелень.
- 9** Куриное мясо отделить от костей. Выложить в тарелку куриное мясо, сверху налить суп. Украсить долькой лимона.

Бозартма из курицы по-азербайджански

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г курицы
600 г картофеля
1 луковица
50 г сливочного масла
1 лавровый лист
соль
молотый черный перец
полпучка зелени укропа
и петрушки
3 л воды



4
порции



51
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать полукольцами или четвертькольцами.
- 2 Курицу разделить на порционные куски.
- 3 Картофель крупно порезать.
- 4 Обжарить лук на масле в кастрюле с толстыми стенками. Добавить курицу и обжарить ее до румяности. Посолить и поперчить.
- 5 Добавить картофель и влить воду. Довести до кипения и уменьшить огонь.
- 6 Варить под крышкой 25-30 минут, до готовности картофеля. Посолить по вкусу.



- 7 В конце положить лавровый лист, выключить огонь, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут.

Куриный суп с лапшой и имбирем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 луковица
2 моркови
1 кусочек имбиря
(около 5 см)
6-8 веточек укропа
6-8 веточек петрушки
1 курица (около 1 600 г)
1 ст. л. кунжутного или
другого растительного
масла
3 л холодной воды
соль, перец
150 г яичной лапши



4
порции



62
кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук и морковь нарезать небольшими кусочками. Имбирь измельчить. Зелень нарубить.
- 2 Курицу натереть маслом. Положить в кастрюлю вместе с луком, 2/3 моркови и имбирем. Залить водой, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на среднем огне.
- 3 Через час-полтора достать птицу, выложить на тарелку и остудить. Затем удалить кожу с костями и нарезать мясо средними кусочками.
- 4 Бульон процедить и вернуть в кастрюлю. Снова вскипятить, засыпать сы-



- 5 морковь и готовить 5 минут на среднем огне.
- 5 Засыпать лапшу, помешать и варить еще 5-7 минут.
- 6 Добавить курицу, петрушку и укроп.

Как сварить правильный куриный бульон?

Казалось бы, что может быть проще, чем приготовить бульон? Любая хозяйка справится с этой несложной задачей. Какие здесь могут быть секреты? На самом деле в приготовлении идеального бульона существует масса тонкостей.

Секрет №1

Чтобы приготовить крепкий, вкусный бульон, мясо опускают в холодную воду. Время приготовления – от часа до полутора часов, иногда до двух.

Чтобы сварить вкусную курицу, мясо опускают в горячую воду: белки мяса сворачиваются, сок в меньшей степени переходит в бульон. Поэтому бульон получается умеренной крепости, а мясо сочное и нежное.



Секрет №2

Желательно налить в кастрюлю столько воды, чтобы ее не пришлось доливать в процессе. Если доливать воду взамен выкипевшей, бульон получится не таким сладким и наваристым. Если приходится доливать, добавляйте в кастрюлю кипяток из чайника и ни в коем случае – холодную воду из-под крана.

Секрет №3

Бульон из курицы обязательно нужно варить на очень маленьком огне. Нельзя допускать образования больших пузырьков на поверхности жидкости, иначе о прозрачности можно забыть. Также не стоит накрывать кастрюлю крышкой.

Бульон про запас

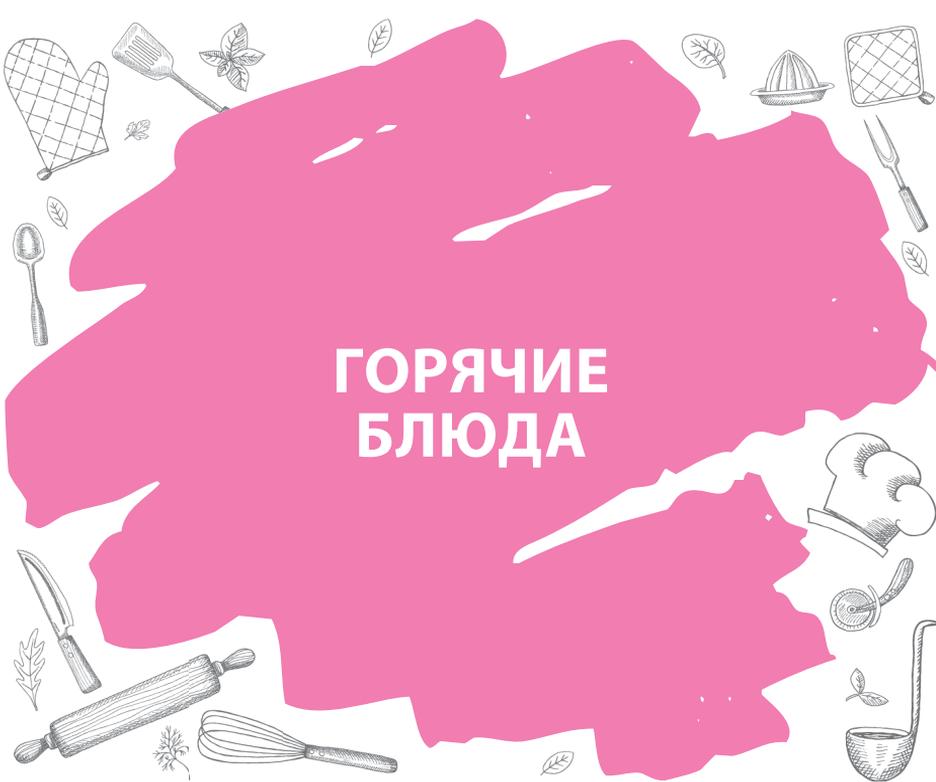
Бульон можно заморозить впрок. Как правильно это сделать?

- 1** Расставить пакеты в любые миски.
- 2** Разлить бульон.
- 3** Завязать пакеты.
- 4** Поместить в морозильную камеру.

Можно заморозить отвар вместе с кусочками мяса. Хранить такой продукт в морозилке можно 4-6 месяцев.

Сколько варить курицу?

Суповую курицу варят не менее трех часов; целые бедра, крылья – не менее часа, лучше – два; суповой набор готовят полтора-два часа.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Горячие блюда из курицы – золотой фонд вашей кулинарной копилки. Курятина быстро маринуется, еще быстрее готовится и практически моментально съедается. Причем и взрослыми, и детьми. Достаточно мимоходом потратить немного времени с утра или в выходные, приготовить несколько блюд с курочкой, остудить, разложить по контейнерам и всю неделю наслаждаться отменными обедами или ужинами.

Курица с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700-800 г курицы
(голень, бедро)
2 небольших кабачка
900 г картофеля
2 моркови
1 луковица
2 болгарских перца
3 ст. л. майонеза
соль
молотый черный перец
паприка
куркума



6
порций



158
ккал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу вымыть, обсушить. Добавить соль, молотый перец, паприку, хорошо натереть специями. Оставить мариноваться на 20-30 минут.
- 2 Картофель почистить, нарезать кубиками. Морковь и кабачки – кружочками.
- 3 Болгарский перец очистить от семян и нарезать полочками. Репчатый лук – полукольцами.
- 4 Выложить овощи в смазанную маслом форму для запекания, добавить соль, черный перец, куркуму и майонез. Хорошо перемешать.
- 5 На овощи выложить курицу.
- 6 Закрыть фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 1 час 10 минут.
- 7 Снять фольгу и запекать еще 10-15 минут, чтобы появилась румяная корочка.



калорийность указана на 100 г продукта

Курица с гречкой в духовке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 луковица
2 зубчика чеснока
600 г курицы
1,5 стакана гречки
специи
соль
2,5 стакана горячей воды



4
порции



146
кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку хорошо промыть, залить горячей водой и поставить вариться на 10 минут до полуготовности.
- 2 В смазанную форму для запекания выложить нарезанный лук и чеснок, затем гречку вместе с оставшейся при варке водой. Слегка посолить.
- 3 Сверху выложить куски курицы. Посолить и приправить специями.
- 4 Прикрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут.
- 5 Вынуть блюдо из духовки, снять фольгу и поставить запекаться еще на 15



минут, чтобы курица подрумянилась.

Куриное жаркое по-домашнему

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 помидора
6 картофелин
700 г курицы
1 луковица
специи по вкусу
зелень
соль



5
порций



137
кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу промыть, нарезать на куски среднего размера, присыпать выбранными специями и оставить на 30 минут, чтобы мясо пропиталось.
- 2 В кастрюлю с толстыми стенками или казан выложить курицу, обжарить ее, добавить нарезанный кольцами лук, помидоры, нарезанные кубиками. Продолжать готовить еще 2-3 минуты.
- 3 Залить содержимое водой так, чтобы она все покрывала. Добавить порезанный кружочками картофель.



- 4 Добавить специи, довести до кипения и готовить 40 минут на медленном огне под крышкой.

Запеченная курица с картошкой «Выручалочка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
6 картофелин
150 г сметаны
2 ст. л. майонеза
1 луковица
3 зубчика чеснока
150 г сыра
соль
приправы по вкусу



4 порции



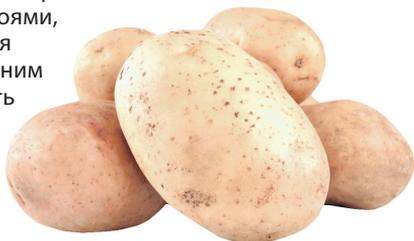
179 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу нарезать на тонкие полоски.
- 2 Майонез смешать со специями, пропущенным через пресс чесноком, добавить курицу, перемешать и оставить мариноваться на 20 минут.
- 3 Приготовить форму для запекания, смазать маслом.
- 4 Лук порезать тонкими кольцами. Выложить лук на дно формы.
- 5 Картошку порезать тонкими кружками и выложить поверх лука.
- 6 Сметану смешать со специями, слегка посолить. Промазать получившимся соусом слой картошки.
- 7 Поверх соуса уложить куски курицы.
- 8 Посыпать тертым сыром.
- 9 Выкладывать слоями, пока не закончатся продукты. Последним слоем должен быть сыр.
- 10 Поставить в разогретую до 190 градусов духовку на 40 минут.



калорийность указана на 100 г продукта

Макароны с куриной грудкой и сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 луковица
100 мл сливок
300 г пасты
1 ст. л. муки
два куриных филе
50 г сыра
соль
0,5 ч. л. приправы
«Прованские травы»
зелень



4
порции



209
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 На сковороде обжарить нарезанный лук до золотистого цвета, выложить к нему нарезанное на кусочки филе, посолить, приправить специями, держать на огне около 10 минут.

2 Всыпать немного муки, перемешать и через минут влить сливки. Тушить, помешивая, около 5 минут, пока смесь не загустеет.

3 Макароны отварить почти до готовности, они должны быть слегка твердыми, выложить на сковороду и прогреть 1-2 минуты.



Куриное филе в необычном кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе
2 яйца
2 ст. л. соевого соуса
30 г муки
1/3 ч. л. сушеного чеснока
5 ст. л. подсолнечного масла
соль
молотый черный перец



4
порции



168
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе промыть и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать каждое филе вдоль на 3 пласта.

2 Отбить каждый кусочек куриного филе кулинарным молотком. Слегка подсолить.

3 Для кляра в миске соединить яйца, муку, соль, молотый черный перец, сушеный чеснок и соевый соус.

4 Перемешать венчиком до получения однородного жидкого теста.

5 Обмакнуть куриные отбивные в кляр.

6 Разогреть сковороду с растительным маслом и



выложить туда отбивные. Жарить куриные отбивные на среднем огне по 5 минут с каждой стороны.



СОВЕТ
Перец можно
взять разных цве-
тов, чтобы блюдо
получилось кра-
сивым и наря-
дным.

Запеканка с картофельным пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кг картофеля
600 г филе куриной
грудки
2 сладких болгарских
перца
2-3 яйца
100 г твердого сыра
50 г сливочного масла
соль
молотый черный перец
зелень для украшения



8
порций



133
ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.
- 2 На разогретую сковороду добавить растительное масло, выложить нарезанное филе и обжарить на быстром огне 5 минут.
- 3 Добавить нарезанный соломкой болгарский перец.
- 4 Курицу с перцем посолить, поперчить по вкусу и обжарить на среднем огне до полного испарения жидкости.
- 5 Картофель почистить, залить водой, посолить по вкусу и варить до готовности.
- 6 Отварной картофель истолочь, добавить сливочное масло и яйца. Перемешать.
- 7 Дно и бока формы для запекания застелить бумагой для выпечки.
- 8 Выложить в форму картофельное пюре и аккуратно распределить, формируя бортик. В центре сделать углубление.
- 9 Выложить в центр начинку.
- 10 Сверху посыпать натертым сыром и поставить в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью и подавать горячим.

Суфле из курицы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе куриной
грудки
3 яйца

100 мл молока

50 г сливочного масла

0,5 ч. л. куркумы
соль

молотый черный перец



6
порций



165
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе хорошо вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку.

2 Отделить белки от желтков.

3 К фаршу добавить желтки, растопленное сливочное масло, молоко, куркуму, соль и черный перец. Хорошо перемешать.

4 Белки взбить в пышную пену, аккуратно ввести в фарш.

5 Форму смазать растительным маслом, выложить приготовленную



массу. Запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.

Куриные котлеты с сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г филе куриной
грудки

150 г твердого сыра

1 яйцо

2 ст. л. муки

соль

молотый черный перец



6
порций



180
кКал



55
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе куриной грудки хорошо вымыть и пропустить через мясорубку.

2 Твердый сыр натереть на крупной терке.

3 В фарш добавить сыр, яйцо, соль, перец и муку. Хорошо перемешать.

4 Сформировать котлеты.

5 Обжарить котлеты на сковороде с двух сторон до золотистой корочки.





Куриные желудки, запеченные в кефире

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриные желудки промыть и обдать кипятком.
- 2 Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой.
- 3 В кефир добавить пряности, перемешать.
- 4 В жаропрочную форму выложить лук, морковь и желудки, залить подготовленной смесью. Оставить на час.
- 5 Полить топленным куриным жиром и посыпать тертым сыром.
- 6 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать куриные желудки 35-40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг куриных желудков
- 1 л кефира
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ч. л. смеси пряностей (хмели-сунели, куркума, кориандр, молотый черный перец)
- 1-2 лавровых листа
- 2 ст. л. топленого куриного жира
- 100 г сыра, соль



6 порций



141 кКал



1 час 40 минут



Куриные сердечки с овощами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриные сердечки очистить от трубок и жировых прослоек. Удалить остатки крови. Очистить овощи. Морковь натереть на терке. Лук нарезать кубиками.
- 2 Разогреть сковороду с маслом, выложить сердечки, обжарить на сильном огне. Когда выделится сок, накрыть крышкой, убавить огонь до среднего. Тушить до выпаривания жидкости.
- 3 Добавить измельченные овощи, посолить, поперчить. Очистить чеснок, порезать тонкими слайсами, добавить к сердечкам.
- 4 Когда лук станет прозрачным, добавить

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г куриных сердечек
- 1 крупная луковица
- 1 морковь, 100 мл воды
- 200 г сливок 20 %
- 30-40 мл подсолнечного масла
- 4-5 зубчиков чеснока
- небольшой пучок зелени
- 0,5 ч. л. соли



6 порций



130 кКал



45 минут

сливки и воду. Накрыть крышкой, тушить 10 минут на слабом огне. Измельчить зелень, добавить за 2 минуты до выключения.

калорийность указана на 100 г продукта



Куриный рулет с яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1-1,2 кг куриного филе
1 кг куриного фарша
9 яиц
1 пучок шпината
1 луковица
3 ломтика белого хлеба
100 мл молока
2 ст. л. сливочного масла
соль
молотый черный перец
приправа для курицы
зелень

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить вкрутую 8 яиц, охладить их и почистить.
- 2 К куриному фаршу добавить мелко нарезанный лук, хлеб без корочки, размоченный в теплом молоке, яйцо, соль, перец и приправу для курицы. Все перемешать и отбить.
- 3 Филе нарезать кусочками и очень тонко отбить под пищевой пленкой. Посолить и поперчить.
- 4 Форму для кекса смазать маслом и выложить в нее куриные отбивные (несколько штук оставить, чтобы накрыть рулет сверху).
- 5 Выложить часть фарша, разровнять.
- 6 На фарш уложить семь вареных яиц.
- 7 Поверх яиц выложить еще слой фарша и накрыть все отбивными.
- 8 Смазать рулет маслом, накрыть фольгой.
- 9 Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекать 1 час 40 минут, затем снять фольгу и выпекать еще 30-40 минут.
- 10 Готовый рулет охладить, нарезать ломтиками и украсить вареным яйцом.



Салат «Курица с ананасами»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриного филе
300 г консервированного ананаса
150-200 г твердого сыра
3 ст. л. майонеза
2 зубчика чеснока
соль



6 порций



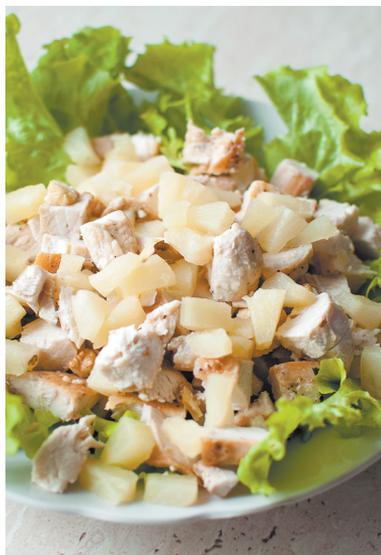
223 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить курицу и остудить.
- 2 Нарезать филе и ананас небольшими кусочками.
- 3 Сыр натереть на мелкой терке. Соединить ингредиенты, оставив немного сыра для украшения.
- 4 Смешать майонез и измельченный чеснок.
- 5 Заправить салат, подсолить и перемешать.
- 6 Посыпать оставшимся сыром. Дать салату немного настояться.



Салат с черносливом, грибами и грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриного филе
100 г чернослива
150 г грибов
1 луковица
2-3 ст. л. растительного масла
майонез
150 г твердого сыра
50 г грецких орехов
соль



6 порций



340 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить курицу в подсоленной воде до готовности.
- 2 Чернослив залить кипятком и оставить на 20 минут.
- 3 Грибы нарезать средними кусочками, лук – полукольцами.
- 4 Разогреть в сковороде масло и выложить грибы и лук. Обжарить, помешивая, до румяности и подсолить.
- 5 Все ингредиенты остудить. Курицу порезать кубиками.
- 6 Смазать майонезом и разложить сверху грибы с луком. Распределить сверху крупно нарезан-



ный чернослив. Посыпать мелко натертым сыром и рублеными орехами.

Баклажаны с печеночным паштетом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
200 г куриной печени
2 луковицы
1 зубчик чеснока
соль
0,25 ч. л. молотой паприки
0,25 ч. л. молотого черного перца
1 лавровый лист
4 ст. л. растительного масла
2-3 веточки свежей петрушки



6 порций



160 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриную печень промыть, удалить крупные сосуды. Залить небольшим количеством воды (500 мл), добавить лавровый лист, поставить кастрюлю на огонь.
- 2 Отварить 10-15 минут, до готовности. Вынуть из отвара и остудить.
- 3 Баклажаны нарезать тонкими слайсами толщиной 0,5 см.
- 4 Противень застелить пергаментом и выложить баклажаны в один слой. Кулинарной кистью обильно смазать баклажаны с двух сторон растительным маслом (2 ст. л.).
- 5 Поставить противень в разогретую до 190 градусов духовку примерно на 20 минут.
- 6 Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.
- 7 Разогреть сковороду с растительным маслом (2 ст. л.) и обжарить лук на умеренном огне 5-7 минут, до мягкости и легкого золотистого оттенка.
- 8 Добавить к луку измельченный чеснок. Обжарить 1 минуту.
- 9 Измельчить блендером отваренную печень, обжаренный лук, паприку, соль и перец.
- 10 На запеченный ломтик баклажана выложить примерно 1 чайную ложку с горкой начинки.
- 11 Баклажаны завернуть в плотные рулетики.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат из курицы с сухариками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе
1 пучок салата
2-3 огурца
150 твердого сыра
100 г белого хлеба
100-130 г майонеза
соль



3
порции



144
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить куриное филе в небольшом количестве (1 л) подсоленной воды.
- 2 Хлеб очистить от корок, порезать на небольшие кусочки. Подсушить в духовке.
- 3 Нарезать листья салата.
- 4 Огурцы нарезать кубиками.
- 5 Куриное филе порезать небольшими кусочками.
- 6 Сыр натереть на терке.
- 7 Куриное филе, салат, огурцы и сыр сложить в миску. Все смешать.
- 8 Заправить майонезом, тщательно перемешать.
- 9 Перед подачей салата добавить сухари. Салат перемешать и выложить в



салатник. Украсить салат тертым сыром и ломтиками огурцов.

Тарталетки с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г копченой куриной грудки
100 г сыра
100 г корейской моркови
8 тарталеток
2 ст. л. майонеза
петрушка



8
порций



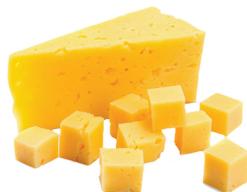
256
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Копченую курицу мелко нарезать, добавить тертый сыр.
- 2 Добавить морковь по-корейски и майонез. Хорошо перемешать начинку.
- 3 Выложить начинку в тарталетки.
- 4 Украсить зеленью, дать пропитаться 20-30 минут.





Куриные рулетики с абрикосами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе

120 г абрикосов

50 г твердого сыра

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. молотого черного перца

0,5 ст. л. растительного масла

несколько веточек петрушки



8 порций



146 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе промыть, обсушить бумажным полотенцем. Разрезать каждый кусочек куриного филе вдоль на 3 пласта, каждый отбить молоточком.

2 Переложить в миску, добавить соль, молотый перец и оставить на 15-20 минут.

3 Абрикосы разрезать пополам и удалить косточки.

4 Сыр натереть на крупной терке.

5 Абрикосы разрезать на несколько долек.

6 На каждый кусочек отбивной выложить по несколько долек абрикосов и тертого сыра (немного сыра оставить для запекания).

7 Завернуть пласты филе вместе с начинкой рулетиками, закрепить зубочистками.

8 Смазать форму для запекания растительным маслом, выложить рулетики и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

9 За 10-15 минут до конца приготовления вынуть форму и посыпать рулетики оставшимся сыром. Из готовых рулетиков удалить зубочистки.



Закусочный блинный торт с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

250 мл молока

1 яйцо

130 г муки

1 ст. л. растительного
масла

0,5 ст. л. сахара

соль

Для начинки:

250 г куриного филе

180 г маринованных
шампиньонов

1 морковь

1 маленькая луковича

100 г твердого сыра

2 ст. л. растительного масла

150 г майонеза



8

порций



180

ккал



2

часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для блинов взбить яйца, сахар и соль. Добавить молоко и перемешать. Добавить муку с содой, смешать. Влить растительное масло, выпечь блинчики.

2 Отварить куриную грудку в подсоленной воде. Отдельно отварить морковь.

3 Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости.

4 Куриную грудку нарезать тонкими полосками. Грибы нарезать пластинами. Сыр натереть на мелкой терке.

5 Половину жареного лука перемешать с грибами, другую половину – с морковкой. Посолить.

6 Для сборки торта каждый блин смазывать тонким слоем майонеза. Выкладывать слоями: 1-й слой – половина куриного мяса, 2-й



слой – половина грибов, 3-й слой – морковь, 4-й слой – оставшееся куриное мясо, 5-й слой – оставшиеся грибы, 6-й слой – тертый сыр.

Разноцветные сырно-куриные шарики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г курицы (филе)

100 г твердого сыра

5 зубчиков чеснока

2 ст. л. майонеза

2 щепотки молотого
черного перца

молотая сладкая паприка

укроп

морковь



12

порций



307

ккал



35

минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе отварить или запечь. Охладить и измельчить. Сыр натереть на терке и добавить к курице.

2 Добавить измельченный чеснок, перец и майонез. Перемешать – смесь должна быть густой.

3 Захватывая массу чайной ложкой, скатать шарики среднего размера и поставить в холодильник.

4 Зелень укропа мелко порубить. Морковь натереть на терке, отжать сок.



5 Разделить шарики на три части и обвалять каждую часть в своей посыпке (паприка, морковь, укроп).



Блинчики с жульеном

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинов:

0,5 л молока

3 яйца

250 г муки

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сахара

1 щепотка соли

0,5 ч. л. соды

Для жульена:

300 г шампиньонов

1 куриная грудка

1 луковица

4 ст. л. сметаны 20 %

1 ч. л. соли

молотый черный перец

3 ст. л. растительного масла

перья зеленого лука

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для блинов миксером взбить яйца, сахар и соль. Добавить молоко и перемешать.

2 При включенном миксере добавить муку с содой, смешать до однородности.

3 Влить растительное масло, выпечь блинчики.

4 Лук измельчить. Грибы помыть, мелко нарезать.

5 Куриное филе нарезать кубиками. На разогретую сковородку вылить масло (3 ст. л.). На среднем огне поджарить лук, помешивая, до мягкости (7-10 минут).

6 Добавить грибы, перемешать. Протушить на среднем огне 5 минут. Должен выделиться сок. Добавить куриное филе, перемешать. Тушить на среднем огне до готовности (минут 10).

7 Когда жидкость от грибов и мяса почти испарится, добавить сметану, соль, перец. Перемешать. Прожарить еще около 5 минут. Снять с плиты и немного охладить.

8 На середину блина уложить начинку, сделать мешочек, перевязать сверху пером зеленого лука.



6 порций



236 кКал



1 час
15 минут

Салат «Гнездышко»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г отварного
куриного филе
400 г картофеля
4 куриных яйца
5 перепелиных яиц
250 г маринованных
огурцов
1 луковица
150 г майонеза
свежий укроп
соль
молотый черный перец



6
порций



161
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать соломкой картофель. Обжарить во фритюре. Выложить на бумажные полотенца. Подсолить.
- 2 Нарезать куриное мясо. Соломкой нарезать маринованные огурцы. Смешать огурцы с курицей.
- 3 Лук нарезать четвертинками колец. На крупной терке натереть яйца. Все ингредиенты перемешать.
- 4 Разделить картофельную соломку на 2 части. Одну часть добавить в салат и перемешать.
- 5 Салат поперчить, заправить майонезом.
- 6 Выложить салат на тарелку, затем сформиро-



вать гнездо из второй части картошки.

7 Сверху положить укроп, а на него выложить перепелиные яйца.

Салат «Изумрудный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе
100 г твердого сыра
50 г грецких орехов
400 г сладкого винограда
без косточек
3 яйца
2 ч. л. приправы карри
100 г майонеза
100 г сметаны
соль



6
порций



146
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать филе кубиками. Обжарить на разогретой сковороде с маслом в течение 5 минут. Затем добавить соль, карри и обжаривать до готовности.
- 2 Сыр и яйца натереть на крупной терке.
- 3 Разрезать ягоды винограда на половинки.
- 4 Смешать в равных пропорциях майонез со сметаной. Выложить в кулинарный мешок.
- 5 На блюдо выложить курицу, нанести соус. Посыпать яйцами. Нанести соус, размазать лопаткой. Посыпать сыром.



6 Грецкие орехи раздать, посыпать сверху, снова нанести слой соуса.

7 Выложить рядами виноград.



Необычная подача привычных салатов

Большое значение в создании праздника на столе имеет подача блюд. Даже самые традиционные салаты заиграют новыми красками, если их преподнести необычно. Некоторые лайфхаки, предложенные нами, помогут вам создать по-настоящему изысканный стол.

Бокальчик салата

Тарой для салата совсем не обязательно должен быть салатник – выложите блюдо в элегантные фужеры для шампанского, бокалы для вина, мартини или коньяка, и салат будет выглядеть очень привлекательно. Даже в обычных кружках и стаканах порции салата будут выглядеть очень эффектно.

Трубочки из капустных листьев

У обваренных кипятком капустных листьев надо срезать утолщенную часть, свернуть листья трубочками и наполнить салатом. Один конец трубочки надо вдеть в резное колечко, приготовленное из моркови.

Тарталетки

Салат, выложенный в тарталетки, всегда выглядит празднично. К тому же его удобно есть, а тарталетки добавляют оригинальный вкус.

Кармашки

Салат в кармашках из лепешки или лаваша очень удобно подавать на пикниках или на неформальных фуршетах. Заправка салатов в таком случае не должна быть слишком жидкой, чтобы не размочить «посуду».

Салат-торт

Если застелить пищевой пленкой любую форму, выложить в нее салат, затем накрыть плоским блюдом, перевернуть и убрать



пленку, получится очень эффектно. Украсить такой «торт» можно по своему желанию.

Салат в колодце

Можно смастерить из хлебных палочек колодец и в середину выложить салат. Смотрится очень необычно.

Яблочная тара

Можно сделать емкость для салата из яблока – надо только вынуть середину и заменить ее на салат.

Съедобные тарелки

Съедобные тарелочки из бекона, теста или сыра выглядят очень необычно и наверняка понравятся гостям.



Курица, запеченная с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица (1,8-2 кг)
- 5-6 головок чеснока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. оливкового масла
- 150 г муки (+ 1 ст. л.)
- 75 мл белого сухого вина
- 2-3 веточки эстрагона или розмарина
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль
- молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Три головки чеснока разделить на зубчики и почистить.
- 2** С остальных головок чеснока снять только самую верхнюю пленку, но оставить головки целыми.
- 3** В жаропрочную форму положить сливочное масло и налить 1 ст. л. оливкового масла, разогреть.
- 4** Выложить в форму куриную тушку на спину и готовить на среднем огне, переворачивая время от времени, до золотистого цвета со всех сторон, около 10 минут.
- 5** Затем посыпать куриную тушку 1 ч. л. муки, жарить еще около 1 минуты. Залить курицу вином, выложить в форму весь чеснок и травы. Полить тушку оставшимся оливковым маслом и посыпать со всех сторон солью и перцем.
- 6** Из оставшейся муки с добавлением небольшого количества воды сформировать тесто, скатать его в жгут и наматывать этот жгут на ободок формы с курицей.
- 7** Накрывать форму крышкой, придавить к тесту, чтобы получилась воздухонепроницаемая камера. Поставить в духовку, нагретую до 190 градусов, примерно на 1,5 часа.
- 8** Достать курицу из формы. Травы, ободок из теста и головки чеснока удалить. Сок и зубчики чеснока из формы переместить в миску, добавить сметану и лимонный сок. Эту массу взбить до образования однородной массы.
- 9** Подавать курицу с целыми головками чеснока, полив чесночным соусом.



8 порций



167 кКал



2 часа
10 минут

Курица на соли

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица (около 2 кг)
1 кг соли

Для подачи:

зелень петрушки
салат
помидор

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Курицу вымыть, протереть бумажным полотенцем.
- 2 Соль высыпать в жаропрочную форму.
- 3 Сверху на соль аккуратно выложить курицу спинкой вниз.
- 4 Запекать курицу на соли в разогретой духовке при температуре 200 градусов 50-60 минут.
- 5 Нарезать овощи. На блюдо выложить листья салата, сверху уложить готовую курицу. По краям разложить нарезанные овощи, украсить веточками зелени.



6 порций



165 кКал



1 час
40 минут

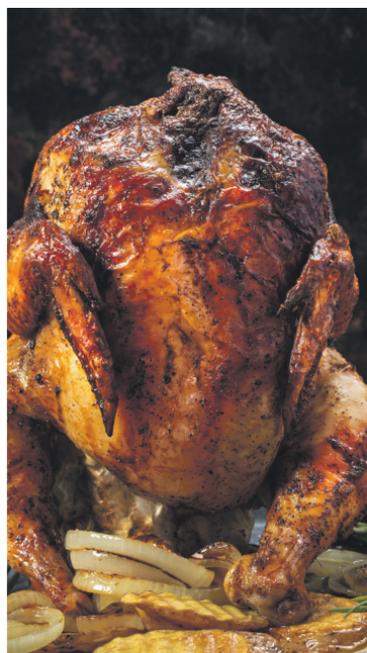
Курица на бутылке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица (около 1,5 кг)
100-150 г майонеза
соль
молотый черный перец
1 ч. л. паприки
1 ч. л. приправ для курицы
0,5 л темного пива

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перемешать майонез, соль, перец, паприку и приправу для курицы. Тщательно натереть курицу (можно оставить на пару часов промариноваться).
- 2 Посадить курицу на бутылку с темным пивом и поставить в не сильно нагретую духовку.
- 3 Запекать курицу при температуре 190 градусов около 50-60 минут. Если курица начнет слишком быстро подрумяниваться, можно прикрыть ее фольгой.
- 4 Готовую курицу снять с бутылки и выложить на блюдо.



6 порций



242 кКал



1 час
20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица (1,3-1,5 кг)

Для теста:

3 стакана пшеничной муки

0,5 стакана цельной муки

2,5 ч. л. сухих дрожжей

1,5 стакана воды

соль

2 ч. л. растительного
масла

1 ч. л. сахара

Для белого соуса:

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. сметаны

0,5 ч. л. прованских трав

0,5 ч. л. молотого
кориандра

1 ч. л. горчицы

2 зубчика чеснока

соль

перец

молотая паприка

Для начинки:

1 луковица

1 болгарский перец

3 шампиньона

70 г грудинки

1 охотничья колбаска

2 зубчика чеснока

зелень

0,5 стакана квашеной
капусты

Курица в тесте

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смешать майонез со сметаной, добавить измельченный чеснок, специи. Натереть смесь курицу, посыпать паприкой и поставить в холодильник на 1,5 часа.

2 Для теста в муку добавить дрожжи, соль, сахар, затем воду и растительное масло. Замесить тесто, накрыть полотенцем и оставить в покое.

3 Для начинки обжарить лук, болгарский перец, грудинку, нарезанную кубиками. Через 3 минуты добавить грибы и чеснок, порубленную зелень, порезанную охотничью колбаску, квашеную капусту. Через пару минут выключить.

4 Полученной начинкой нафаршировать курицу.

5 Когда тесто подойдет, раскатать его в прямоугольник, на него уложить курицу, плотно защипать края, смазать всю поверхность взбитым яйцом и поставить в духовку, разогретую до 190 градусов.

6 Надо следить, чтобы тесто не подгорело. Как только зарумянится до нужной кондиции, накрыть блюдо фольгой. Запекать примерно 1,5 часа.



6 порций



246 кКал



3 часа



Курица, запеченная с апельсинами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины нарезать кружочками толщиной 0,3-0,4 см.
- 2 Чеснок порезать на тонкие пластинки.
- 3 Тушку курицы натереть солью и перцем внутри и снаружи.
- 4 Отделить куриную кожу от тушки, не снимая ее и не нарушая целостность. Аккуратно просунуть кружочки апельсина между кожей и мясом птицы на спинке и грудке.
- 5 Внутри птицы тоже уложить кружочки апельсина и нарезанные зубчики чеснока. Кулинарной нитью или шпагатом связать ножки и крылья птицы.
- 6 На дно формы для запекания выложить оставшиеся ломтики апельсинов, на них – курицу.
- 7 Поставить форму в разогретую до 190 градусов духовку и запекать курицу до готовности (1,5-2 часа). Каждые 20-30 минут смазывать тушку выделившимся соком. Дать курице постоять некоторое время в форме. Подавать, выложив курицу на ломтики апельсина.

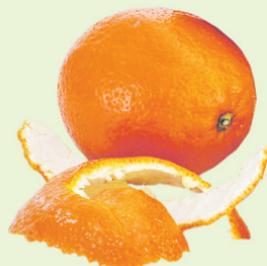
СОВЕТ

● **Не стоит набивать полость тушки плотно. Если оставить немного свободного пространства для циркуляции воздуха, курица будет готова чуть быстрее и лучше пропечется.**

■ КУРОЧКА В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица (около 1,5 кг)
- 550 г апельсинов
- 2 зубчика чеснока
- соль
- молотый черный перец
- растительное масло для смазывания





Чахохбили

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг курицы
2-3 зубчика чеснока
600 г лука
1 кг помидоров
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. соли
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. уцхо-сунели
1 ст. л. хмели-сунели
1 ч. л. хлопьев перца чили
1 ст. л. кориандра
30 г петрушки
30 г кинзы
15 г базилика
1 красный острый перец



6 порций



127 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры залить кипятком и оставить на 5 минут, затем снять с кожицу и мелко нарезать.
- 2 Лук нарезать полукольцами. Чеснок измельчить.
- 3 Петрушку, кинзу, базилик мелко нарезать. Красный перец чили разрезать пополам и убрать семена и перепонки, затем нарезать полукольцами.
- 4 Курицу нарезать на порционные кусочки.
- 5 Разогреть сковороду и на сухой сковороде обжарить курицу до золотистой корочки на сильном огне, по 1-2 минуте с каждой стороны.
- 6 В сковороду положить лук, добавить растительное масло и обжарить до золотистого цвета на среднем огне, периодически перемешивая, 3-4 минуты.
- 7 Переложить лук и курицу в сотейник, добавить помидоры и перемешать, довести до кипения и закрыть крышкой, убавить огонь до слабого и тушить 20 минут.
- 8 Добавить соль, черный перец, уцхо-сунели, хмели-сунели, кориандр, чеснок и тушить еще 7 минут.
- 9 Добавить петрушку, кинзу, базилик, перец красный и выключить огонь.

СОВЕТ

Чахохбили становится вкуснее, если дать блюду настояться.

Праздничное рагу «Испания»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мелкого картофеля
150 г копченой колбасы
300 г красного лука
8 куриных бедер
3 сладких перца
400 г помидоров черри
100 г оливок без косточек
8 зубчиков чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли
молотый черный перец
2 ч. л. сушеного чеснока
2 ч. л. сладкой паприки
2 ч. л. свежей петрушки
0,5 лимона



6 порций



145 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смазать противень растительным маслом, выложить нарезанный крупными кусочками картофель и нарезанную толстыми ломтиками копченую колбасу.

2 Поставить противень в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 15 минут.

3 Достать из духовки противень и добавить в него нарезанные крупно красный лук, кусочки курицы, сладкий перец, помидоры, оливки, чеснок и все специи, все хорошо перемешать и поставить обратно в духовку.

4 Запекать до готовности курицы еще примерно 30



минут при температуре 180 градусов.

5 Достать из духовки, полить соком лимона, посыпать рубленой петрушкой и подавать.

Курица с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 курица (1,8-2 кг)
800 г сырых креветок
3 сладких перца
1 красная луковича
0,5 стручка острого перца
2 зубчика чеснока
1 веточка тимьяна
2 ст. л. нерафинированного арахисового масла
соль
молотый черный перец



6 порций



220 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перцы нарезать квадратами. Острый перчик нарезать полукольцами. Лук и чеснок измельчить.

2 Обжарить овощи на сковороде.

3 Разрезать курицу на 10 кусков, удалив жир и кожу. Натереть каждый кусок солью, перцем и маслом, добавить тимьян, дать постоять минут 20-30.

4 Выложить на разогретую сковородку. Обжарить.

5 Добавить к курице овощи, закрыть крышкой и готовить минут 40.



6 Креветки почистить, отварить 2 минуты.

7 Выложить креветки к курице, перемешать и прогреть все вместе 3-5 минут. Подавать сразу.



Куриные бедра с вишней

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г куриных бедрышек
 100 г вишни
 (замороженной)
 1 луковица
 1 зубчик чеснока
 30 мл коньяка
 1 ч. л. сахара
 40 мл растительного
 масла
 20 г сливочного масла
 0,5 ч. л. соли
 1/5 ч. л. молотого черного
 перца



4
порции



258
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Куриные бедра вымыть и обсушить бумажным полотенцем.
- 2** В сковороде разогреть растительное масло и на сильном огне обжарить курицу примерно по 5 минут с двух сторон, до золотистой корочки.
- 3** Выложить курицу на тарелку, натереть со всех сторон солью и перцем. Накрыть фольгой и отставить.
- 4** Лук нарезать перьями, а чеснок – тонкими пластинками.
- 5** В оставшемся после жарки курицы масле обжарить лук с чесноком на сильном огне 1 минуту.
- 6** Затем в сковороду переложить вишню, добавить сливочное масло, коньяк и сахар.
- 7** Довести соус до кипения (около 2 минут).
- 8** В соус выложить куриные бедра.
- 9** Накрыть сковороду крышкой и тушить бедра в вишнево-луковом соусе 30 минут – по 15 минут с каждой стороны. При необходимости во время тушения добавить воды.

СОВЕТ

Такая курица хорошо сочетается с отварным или приготовленным на пару рисом.

Курица на французский манер

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе
1 луковица
2 помидора
200 г твердого сыра
3 ст. л. майонеза
2-3 зубчика чеснока
соль
молотый красный перец



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе обмыть и обсушить, нарезать на небольшие кусочки и отбить.
- 2 Выложить в миску, посыпать солью и специями, добавить измельченный чеснок и хорошо все перемешать. Оставить мариноваться часа на два.
- 3 Лук нарезать кольцами.
- 4 На дно жаропрочной формы выложить слой лука.
- 5 Следующим слоем выложить отбитое куриное мясо.
- 6 Затем – слой помидоров, нарезанных кружками.
- 7 Смазать все майонезом, верху посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке до готовности (40-45 минут).



Курица с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриных бедер
1 стакан светлого пива
100 г изюма
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для маринада в пиво добавить соль и сахар, всыпать промытый изюм, перемешать до полного растворения сахара и соли.
- 2 Выложить куски курицы в маринад и оставить мариноваться на 2 часа. За это время несколько раз перемешать курицу в маринаде.
- 3 Выложить куриные бедрышки в форму для запекания, на курицу выложить изюм и полить маринадом.
- 4 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут.



- 4 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут.

Куриные крокеты с шампиньонами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриного фарша

10-12 маленьких шампиньонов

1 яйцо

1,5 ст. л. муки

1 луковица

5 ст. л. панировочных сухарей

соль

молотый черный перец

растительное масло для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук измельчить и добавить к фаршу.
- 2 Добавить соль, молотый перец и 2 ст. л. панировочных сухарей. Тщательно перемешать до однородности.
- 3 Шампиньоны протереть влажным полотенцем, со шляпок снять кожицу.
- 4 Сформировать лепешки для крокетов. В середину каждой лепешки из фарша выложить шампиньон.
- 5 Завернуть грибок в лепешку из фарша и скатать шарик. Так же сформировать все крокеты.
- 6 Запанировать крокеты. Для этого обвалить крокет в муке, затем окунуть в яйцо. После этого запанировать в сухарях.
- 7 В глубокой сковороде разогреть подсолнечное масло.
- 8 Крокеты опустить в горячее масло и готовить на среднем огне, часто переворачивая, до румяности.
- 9 Готовые крокеты выложить на салфетку.



калорийность указана на 100 г продукта



4 порции



335 кКал



1 час

Куриные котлеты с ананасом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г куриного фарша
2 яйца
2 ст. л. майонеза
1 ч. л. карри
1 ч. л. гранулированного чеснока
150 г твердого сыра
5 колец консервированного ананаса
растительное масло
соль
зелень

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фарш посолить, добавить карри и чеснок, перемешать. Вбить яйца. Добавить майонез. Перемешать.
- 2 Противень выстелить пергаментом, смазать растительным маслом. Ложкой выложить фарш на противень, формируя плоские котлеты.
- 3 Кольца ананасов разрезать на половинки.
- 4 На каждую котлету выложить половинки ананасовых колец.
- 5 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.
- 6 Посыпать котлеты натертым на мелкой терке сыром.



- 7 Поставить куриные котлеты в духовку еще на 5 минут.



Террин с фисташками и беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриного фарша
100 г фисташек
80 г сырокопченого бекона
1 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
100 мл молока
2 ст. л. панировочных сухарей
1 ч. л. прованских трав
сушеный чеснок
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Добавить в фарш яйцо, соль, специи. Перемешать.
- 2 Добавить размягченное сливочное масло, панировочные сухари, перемешать.
- 3 Постепенно вливая молоко, вымесить фарш. Несколько раз отбить фарш, чтобы он стал мягким.
- 4 Фисташки очистить и вмешать их в фарш.
- 5 Прямоугольную форму для запекания выстелить пластинами бекона так, чтобы концы бекона свисали за края формы.
- 6 Выложить приготовленный фарш, разровнять. На-



- крыть фарш свисающими концами бекона.
- 7 Запекать в разогретой до 190 градусов духовке в течение 35-45 минут.





Котлеты «Корзиночки»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г куриного фарша
 1 луковица
 2 зубчика чеснока
 200 г белого хлеба
 100 мл молока
 50 г твердого сыра
 6 перепелиных яиц
 2 ст. л. рубленой зелени
 (петрушка, лук, укроп)
 соль
 смесь перцев

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко подогреть до горячего состояния. С хлеба срезать корки. Мякиш раскрошить и залить горячим молоком. Оставить на 10 минут.
- 2 Измельчить лук, чеснок и размоченный хлеб блендером, добавить к фаршу, посолить и поперчить. Перемешать.
- 3 Из фарша сформовать плоские котлеты с бортиком. Выложить на смазанный маслом противень.
- 4 Поставить в нагретую до 200 градусов духовку и запекать 20-25 минут.
- 5 Сыр натереть и смешать с нарезанной зеленью.
- 6 Достать противень из духовки. Внутрь каждой котлеты выложить смесь сыра и зелени, вбить по одному перепелиному яйцу.
- 7 Вернуть противень в духовку и запекать еще 10 минут – желток должен остаться жидким.



6
порций



194
кКал



1 час
20 минут



калорийность указана на 100 г продукта



Насыпной пирог с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

100 г муки
75 г сливочного масла
1 щепотка соли
0,5 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

200 г куриного филе
80 г сметаны
2 яйца
70 г репчатого лука
1 ч. л. горчицы
3 веточки петрушки
соль
молотый черный перец
1 ст. л. растительного масла



6 порций



206 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук очистить и нарезать небольшими кубиками.
- 2 Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить лук, постоянно помешивая, 3 минуты, до золотистости.
- 3 Куриное филе нарезать небольшими кусочками.
- 4 Выложить куриное филе в миску, добавить сметану и горчицу. Всыпать соль и перец.
- 5 Перемешать филе и оставить мариноваться на 15 минут.
- 6 Петрушку мелко нарезать и добавить к курице. Затем выложить жареный лук. Перемешать.
- 7 Туда же разбить яйца. Тщательно все перемешать. Начинка для пирога готова.
- 8 Для теста-крошки в миску просеять муку, соль и разрыхлитель.
- 9 Натереть охлажденное сливочное масло на терке, смешивая его с мукой. Перетереть муку с маслом до состояния крошки.
- 10 Подготовить форму для выпечки, смазать сливочным маслом и выложить туда половину крошки.
- 11 Поверх крошки выложить всю начинку из курицы.
- 12 Засыпать начинку оставшейся крошкой.
- 13 Выпекать пирог в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут.

Заливной пирог с курицей и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г куриного филе
50 г твердого сыра
50 г сливочного масла
100 г сметаны
2 яйца
100 г муки
1 ч. л. разрыхлителя
соль
молотый черный перец
растительное масло
для смазывания

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриное филе порезать, посолить и поперчить.
2 Форму смазать растительным маслом и уложить в нее нарезанную курицу.
3 Яйца взбить с солью. Добавить мягкое сливочное масло, взбить.
4 Добавить сметану. Еще раз взбить.
5 Добавить натертый на крупной терке сыр.
6 Всыпать муку с разрыхлителем.
7 Замесить тесто по консистенции как сметана средней густоты.
8 Вылить тесто в форму поверх курицы и разровнять.



9 Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 40 минут.



6 порций



213 кКал



40 минут

Лоранский пирог с курицей и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

60 г сливочного масла
4 яйца
200 г муки
500 г куриного филе
250 г брокколи
400 г грибов
400 мл сливок 33 %
250 г сыра
1,5 ч. л. мускатного ореха
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для теста в муку добавить 3 ст. л. холодной воды, растопленное сливочное масло, 1 яйцо, 0,5 ч. л. мелкой соли. Вымесить тесто и убрать его в холодильник на 30 минут.
2 Куриное филе отварить, мелко порезать.
3 Грибы обжарить, добавить брокколи, перемешать, обжарить вместе, перемешать, посолить.
4 Для заливки смешать сливки, тертый сыр, 3 яйца, мускатный орех, соль. Слегка взбить вилкой.
5 Тесто тонким слоем распределить по форме. Выложить на него начинку и распределить заливку.



6 Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 50 минут.



6 порций



251 кКал



1 час
10 минут



Беляши с куриным мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 2,5 стакана муки
- 1 яйцо
- 20 г свежих дрожжей (или 1 ч. л. сухих)
- 1,5 стакана молока
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

- 300 г куриного филе
- 1 луковица
- соль
- молотый черный перец
- растительное масло для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Муку просеять. Добавить сухие дрожжи. Молоко подогреть до 40 градусов.
- 2** В муку добавить яйцо, соль, сахар и растительное масло, затем теплое молоко. Замесить мягкое тесто. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 30-40 минут.
- 3** Куриное филе вымыть и обсушить, разрезать на куски. Прокрутить на мясорубке вместе с луком, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Фарш должен быть мягкий (при необходимости добавить немного воды).
- 4** Подготовленное тесто обмять, разделить на кусочки размером с мандарин.
- 5** Скалкой раскатать кусочки в лепешки. Выложить начинку, защипнуть края беляшей с мясом так, чтобы серединка с мясом осталась открытой.
- 6** Разогреть сковороду, налить растительное масло. Выложить беляши начинкой вниз. Жарить беляши с мясом на среднем огне 2-3 минуты (до золотистого цвета). Затем перевернуть и обжарить беляши с другой стороны.





Пирожки с куриной печенью и сердечками

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В муку добавить теплое молоко, сахар и дрожжи, слегка перемешать и оставить минут на 5. Добавить к дрожжам соль, растительное и мягкое сливочное масло.
- 2 Вымешивать тесто несколько минут и убрать в холодильник часа на четыре, а лучше на ночь.
- 3 Для начинки лук нарезать кубиками и обжарить на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистости.
- 4 Куриные сердечки с печенкой отдельно обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом. Посолить во время приготовления. Готовые потрошки теплыми пропустить через мясорубку.
- 5 Добавить в фарш жареный лук, рубленую зелень, соль, молотый черный перец. Перемешать и дать остыть.
- 6 Тесто вынуть из холодильника за час до разделывания, обмять. Разделить на двадцать частей, скатать и дать полежать минут 10 под пленкой.
- 7 Раскатать кусочки в лепешки, выложить начинку, хорошо защипать тесто. Выложить пирожки на противень, покрытый пергаментом.
- 8 Смазать пирожки желтком, смешанным с небольшим количеством молока. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке минут 10-15.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

430 г муки
220 мл молока
100 г сливочного масла
100 мл растительного масла
20 г прессованных дрожжей
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
Для начинки:
300 г куриных сердечек
300 г куриной печени
2-3 луковицы
зелень укропа
соль
молотый черный перец
растительное масло для жарки
1 желток для смазывания
1 ст. л. молока для смазывания



8-10 порций



212 кКал



2 часа + 4 часа



Самса с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

150 г сливочного масла
300 г муки
150 мл холодной воды
0,5 ч. л. соли

Для начинки:

600 куриного филе
2 луковицы
соль
специи
50 г сливочного масла
пучок зеленого лука
1 желток
1 ст. л. молока

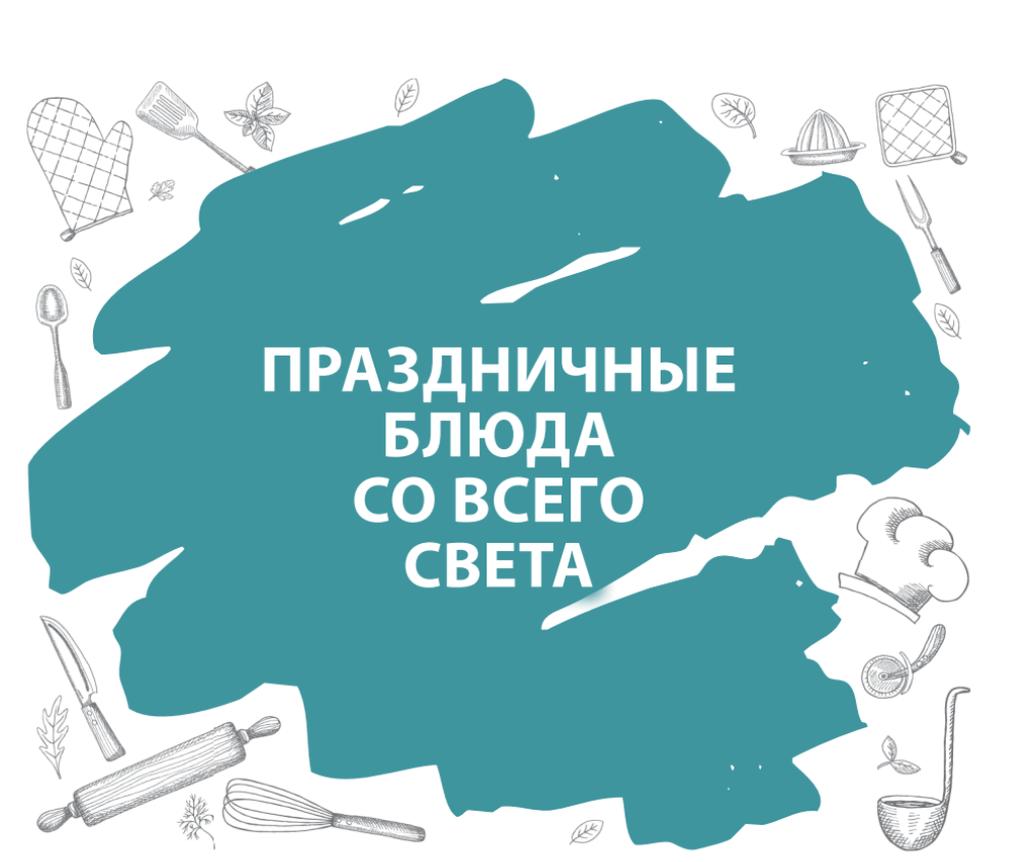
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В миску насыпать муку, добавить соль.
- 2 Холодное сливочное масло натереть на крупной терке. Добавить к муке.
- 3 Перетереть муку с маслом. Влить холодную воду. Тесто не месить, просто собрать в комок.
- 4 Убрать в пакет и положить в холодильник минут на 30.
- 5 Для начинки курицу и репчатый лук нарезать кубиками.
- 6 Зеленый лук порубить.
- 7 Добавить сливочное масло, соль и специи.
- 8 Тесто разделить на 8 равных частей.
- 9 Каждый кусок раскатать довольно тоненько. Выложить начинку. Защищать края, формируя треугольники.
- 10 Выложить на противень, застеленный пергаментом, швом вниз.
- 11 Желток смешать с молоком, смазать каждый пирожок. Сверху посыпать кунжутными семечками.
- 12 Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, 30-40 минут.

		
8 порций	318 кКал	1 час 20 минут



калорийность указана на 100 г продукта



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА СО ВСЕГО СВЕТА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Обойдите весь свет, от Испании и Португалии до Китая и Кореи, от Германии до Израиля – и везде вы найдете уникальные местные блюда из курицы, которыми по праву гордятся местные жители. Одни готовят ее с соусом, другие быстро обжаривают на сковороде или в воке, третьи предпочитают запекать курицу в печи. В любом месте мира вас угостят этим продуктом. И каждый раз это будет удивительно вкусно!

Для едоков 18+

Французский петух в вине

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 петух (около 3 кг)
 30 жемчужных луковичек
 750 мл красного вина
 0,5 стакана муки
 180 г бекона
 230 г грибов
 1 луковица
 2 средних моркови
 3-4 зубчика чеснока
 2 ст. л. томатной пасты
 2 стебля сельдерея
 1 лавровый лист
 6-8 веточек тимьяна
 2 стакана куриного бульона
 2 ст. л. воды
 соль
 молотый черный перец



6 порций



216 ккал



12 часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отрезать корни жемчужного лука. На месте корня прорезать ножом крестик. Довести до кипения воду и добавить лук на 1 минуту. Вынуть лук, затем очистить.
- 2 Петуха порезать на кусочки, посыпать черным перцем и солью. Бекон порезать кусочками. Разогреть сковороду, выложить бекон и добавить 2 ст. л. воды. Тушить под крышкой, пока вода не испарится, затем продолжать готовить, пока бекон не станет хрустящим. Вынуть бекон из сковороды.
- 3 В ту же сковороду, используя остатки масла, добавить лук, посолить, поперчить, жарить 8-10 минут. Вынуть лук и отложить. Обжарить кусочки курицы. Обжаренные кусочки переложить в большую чугунную жаровню.
- 4 Грибы порезать, выложить в ту же сковороду, добавить 1 ст. л. масла и жарить около 5 минут. В сковороду влить вино, потомить, влить в жаровню.
- 5 Добавить в жаровню томатную пасту, бульон, морковь, репчатый лук, сельдерей. Добавить лавровый лист, тимьян и чеснок. Накрыть и убрать на холод на ночь.
- 6 Разогреть духовку до 170 градусов, поставить подготовленное блюдо на 2-2,5 часа.
- 7 Перед подачей пропустить соус через сито. Извлечь овощи. Влить соус обратно, выпарить жидкость на огне примерно на треть. Добавить жемчужный лук, бекон, грибы и томить еще 15 минут до готовности.

калорийность указана на 100 г продукта

Греческий куриный салат с соусом скордалия

ИНГРЕДИЕНТЫ:

60 г белого хлеба
(лучше вчерашнего)

1 стакан молока
или бульона

120 г грецких орехов

1 большой зубчик чеснока

1 стакан листьев кинзы

1/4 стакана оливкового
масла

300 г отварной
или жареной курицы

паприка или молотый
перец чили

соль

молотый черный перец



2
порции



246
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Замочить хлеб в молоке или бульоне.

2 Блендером измельчить орехи, чеснок, соль, перец, хорошо отжатый хлеб, 2/3 стакана листьев кинзы и паприку.

3 Добавить оливковое масло и еще раз перемешать до состояния майонеза.

4 Смешать соус с кусочками курицы и подавать. Посыпать оставшимися листьями кинзы.



Фаршированная куриная шейка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 куриные шейки

1 луковица

1,5 стакана пшеничной
муки

0,5 стакана шмальца
(топленого куриного или
гусиного жира
со шкварками)

1 ч. л. соли

0,5 ч. л. перца



4
порции



323
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Куриные шейки вымыть, обсушить, очень аккуратно снять шкурку чулком. Зашить шкурки с одного конца.

2 Лук очистить, измельчить, обжарить в шмальце до золотистого цвета на раскаленной сковороде. В процессе добавить муку и специи.

3 Наполнить шкурки начинкой, зашить с другого конца.

4 Запекать на противне в разогретой до 170 градусов духовке 45 минут.





Венгерский паприкаш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,2 кг куриных голеней
- 2 ст. л. растительного масла
- 30 г сливочного масла
- 180 г репчатого лука
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. муки
- 3 ст. л. молотой сладкой паприки
- 2 ст. л. томатной пасты
- 500 мл куриного бульона
- соль
- перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** На сковороду налить 2 ст. л. растительного масла, разогреть и выложить куриные голени, обжарить на слабом огне 5-6 минут до золотистой корочки, перевернуть голени и обжаривать их еще 5-6 минут на слабом огне. Переложить голени из сковороды в миску.
- 2** Лук порезать мелкими кубиками, обжарить на этой же сковороде в течение 3 минут на слабом огне. Добавить измельченный чеснок и жарить еще 1 минуту на слабом огне.
- 3** Добавить в сковороду томатную пасту, паприку и обжаривать 1 минуту на слабом огне.
- 4** Добавить сливочное масло и 2 ст. л. муки и обжаривать еще 1 минуту на слабом огне.
- 5** Небольшими порциями добавлять куриный бульон, постоянно помешивая, соус должен получиться однородным.
- 6** Выложить в соус обжаренные куриные голени, довести до кипения и тушить до готовности – на слабом огне примерно 15 минут.
- 7** Снять с плиты, посыпать мелко нарезанной петрушкой и подавать.



6-8 порций



184 кКал



1 час



Острая курица пири-пири по-португальски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Болгарский перец вымыть, избавиться от плодоножки и семян, нарезать кусками.

2 Чеснок измельчить. Перчик чили нарезать колечками.

3 В кастрюлю, поставленную на огонь, выдавить сок лимона, добавить 1 ч. л. масла, соль, чеснок, паприку и кусочки двух видов перца, готовить на малом огне 8-10 минут, снять с огня. Блендером измельчить теплую массу в соус.

4 Кусочки курицы выложить в форму для запекания, сделать в них глубокие надрезы, обильно сбрызнуть маслом и залить перечно-чесночным соусом. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-30 минут. Подавать с картофелем, жареным дольками, и свежими овощами.

КСТАТИ

- Блюдо можно готовить и из целной тушки, располовинив ее вдоль спинки.
- Если вы хотите, чтобы блюдо получилось менее острым, удалите из перца чили семена.

■ КУРОЧКА В БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного филе

1 крупный лимон

1 красный болгарский перец

4 острых перчика чили

1 зубчик чеснока

1 ч. л. молотой красной паприки

соль

молотый черный перец

растительное масло





Курица по-тайски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г куриного филе
- 10 г сухих грибов муэр
- 8 ст. л. соевого соуса
- 4 ст. л. воды
- 4 ст. л. устричного соуса
- 2 ст. л. коричневого сахара
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 5 зубчиков чеснока
- 1 перец чили
- 0,5 ч. л. молотого черного перца
- 25 г свежего имбиря
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 3 стебля зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соли



8 порций



229 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Замочить сухие грибы муэр в горячей воде на 15 минут, слить воду и нарезать кусочками среднего размера.
- 2** Нарезать куриное филе соломкой, сладкий перец, имбирь и лук – тонкой соломкой, чеснок – ломтиками, зеленый лук нарезать на несколько частей.
- 3** Обжарить 2 минуты чеснок и имбирь с растительным маслом на среднем огне.
- 4** Добавить филе и обжарить, перемешивая, на сильном огне 3 минуты.
- 5** Добавить соевый соус, соль, молотый черный перец и обжаривать на сильном огне 3-4 минуты.
- 6** Добавить грибы, сладкий перец, лук и жарить на среднем огне 3-4 минуты.
- 7** Добавить воду, устричный соус, сахар, перец чили и обжаривать на среднем огне еще 1 минуту.
- 8** Выключить огонь и добавить в сковороду зеленый лук и кунжутное масло, перемешать.



НА ЗАМЕТКУ

Такую курицу хорошо подавать с рисом.

калорийность указана на 100 г продукта

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве персон
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса
наберите в поисковой
строке полное
наименование:
**Журнал Домашний
повар**

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

100 ВКУСНЫХ рецептов

ЗАГОТОВОК ВПРОК



12+

ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование:
Журнал Домашний повар

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449

В ПРОДАЖЕ С 6 ОКТЯБРЯ



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:



OZON
ozon.ru¹



WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса
наберите
в поисковой строке
полное наименование:
**Журнал
Домашний повар**

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдберииз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

до -50% СКИДКИ НА ТВ-ХИТЫ И ЛИДЕРЫ ПРОДАЖ!

TV-РЕКЛАМА



Легко моется



Острые лезвия



3 лезвия в ПОДАРОК

Капусторезка «Молния»

Шинкуйте капусту в два счета с этой капусторезкой. Она выполнит за вас всю монотонную работу, а вам останется только приготовить блюдо по выбранному рецепту. Просто крутите ручку и наблюдайте, как растет горка из тонко и ровно нарезанной соломки.

*Расширенная гарантия 2 года! Подробности у оператора.

Материал: пищевой усиленный ABS-пластик, нержавеющая сталь.
Размер: 24x22x30 см. КНР.
Лот 200 47517

скидка 50%

НОВИНКА

~~5990~~ Р

2990 Р



БЛЕНДЕР В ПОДАРОК при покупке от 1000 р.

Ручной блендер

Работает без электричества, его удобно брать с собой на природу. Три лезвия, расположенные на разном уровне для измельчения или смешивания, легко справляются с твердыми орехами и с овощами или зеленью.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.
Размер: 12,5x12,5x8 см. КНР.

ПО ПРОМОКОДУ: 23KAP
При заказе на сайте MOYMIR.RU



Ножеточка «Острая грань»

Благодаря независимым пружинным рычагам она быстро и легко восстановит остроту лезвия и отполирует старые ножи за считанные секунды!

Материал: пластик, металл. Р-р: 17x11 см. КНР.

скидка 40%

Лот 200 48429

~~1690~~ Р

990 Р



Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ.**

8 (800) 350-35-73

код заказа: **ТЕЛ_554_23_КАП**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 179 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам АО «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2,5 % от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Хом шопинг раша», ОГРН 1137746372290, адрес: РФ, 111024, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Лефортово, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6, этаж 4, помещ. 2. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок, срок службы, срок годности в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок действия акции с 01.09.2023 г. до 01.11.2023 г. при условии наличия товара на складе. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте по тел. 8 (800) 350-35-73 и на сайте www.moymir.ru. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода ТЕЛ_554_23_КАП. Реклама.