



ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ

от корректора Светланы СМIRНОВОЙ

Ингредиенты: 2 банки красной фасоли (в собственном соку), 1 банка шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, чеснок (4 — 5 зубчиков), пучок кинзы, майонез.

Способ приготовления. Нарезать лук и натереть морковь, пассеровать на сковороде. Добавить фасоль (без жидкости) — жарить 5 — 7 минут, затем добавить нарезанные шампиньоны — жарить 5 минут.

Выложить приготовленную массу в салатник и **выдавить** 4 — 5 зубчиков чеснока. **Перемешать.** Остудить. Заправить кинзой и майонезом. Приятного аппетита!

ТЕЛЯТИНА С ТЫКВОЙ

от редактора приложения «Потребитель» Светланы ЯКОВЛЕВОЙ

Этот рецепт я позаимствовала у дочери. Телятина с тыквой — исключительно полезное и здоровое блюдо. В нем нет вредного холестерина и масса полезных микроэлементов и витаминов. При этом оно достаточно легкое и сытное. В новогоднюю ночь это блюдо очень уместно на вашем столе, так как наверняка никто из гостей не хочет переедать и толстеть.

Итак, на 400 г телятины нужно 100 г тыквы, одна головка репчатого лука, полстакана красного сухого вина, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка пшеничной муки.

Кусок телятины, желателно вырезку, нарезать на тонкие пластины поперек волокон и отбить, затем нарезать на тонкие брусочки. Слегка обжарить мясо на растительном масле. Затем **добавить** нашинкованный лук, соль и еще раз **обжарить.** Добавить вино и **тушить** до готовности. Одновременно с приготовлением мяса **поставить варить** тыкву.

Приготовить соус: развести муку (можно слегка обжаренную) в небольшом количестве воды, чтобы не было комочков, добавить сметану, пряности, немного соли и **перемешать,** при необходимости **добавить** немного воды. Получившийся соус **вылить** в телятину, **перемешать.** Добавить тыкву, **потушить** еще минут 5. **Подавать** можно с любым гарниром.

СКАНДИНАВСКИЙ РЫБНЫЙ СУП

от заместителя главного редактора Аллы КАЗАКЕВИЧ



Скандинавский рыбный суп можно варить разными способами, их столько, сколько хозяек. Я предпочитаю один из финских рецептов, который любят также в Эстонии.

Для приготовления супа понадобится: 1 свежий лосось, 1 толстый лук-порей, 1 толстая морковка, пучок петрушки, душистый перец горошком, специи для рыбных блюд, 200 мл 10-процентных сливок.

Чистого потрошеного лосося без головы **режем** на большие куски и **варим** почти до готовности. **Внимаем** куски шумовкой, **процеживаем** получившийся бульон. Куски лосося **тщательно очищаем** от кожи и костей, **разбираем** на маленькие кусочки и **отправляем** их в бульон. Туда же **добавляем** нарезанный лук-порей, мелко нарезанную кружочками морковку и **варим** на медленном огне до полной готовности морковки. Все ингредиенты должны стать мягкими. После этого **сыплем** в кастрюлю немного душистого перца, специи для рыбных блюд (не переборщите со специями, чтобы они не убили вкус рыбы!), **доводим** до кипения и **вливаем** сливки, непрерывно помешивая и не давая сильно закипеть.

В самом конце **посыпаем** все это мелко нарезанной петрушкой, **выключаем** огонь и, не **снимая** с плиты, **закутываем** кастрюлю полотенцем. Через 20 минут суп можно есть. Некоторые превращают его в блендере в суп-пюре, но мне нравится с кусочками. Внимание: солите суп в тарелке, кто сколько хочет. Я принципиально не солю никакие блюда.

Фото сотрудников «Вечернего Петербурга»



Потребитель

Ведущая — Светлана ЯКОВЛЕВА

Выбирайте, что вам по вкусу!

ФИРМЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ СОТРУДНИКОВ «ВЕЧЁРКИ» К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

Новогоднее настроение уже витает в воздухе. Народ носится по магазинам в поисках подарков для близких и друзей. Вот и мы призадумались, что бы эдакое подарить нашим читателям? И придумали вот что: каждый, у кого есть свой фирменный рецепт, поделится им в газете.

Впереди не только новогодняя ночь, когда хочется порадовать себя, любимого, семью и гостей кулинарными изысками, но и череда выходных дней, в которые тоже надо что-то есть. И желателно — вкусненькое. Поэтому мини поваренная книга от сотрудников «Вечёрки» вам непременно пригодится. Тем более что в нее вошли рецепты и достаточно сложные — как чизкейк по-петербургски от Ирины Панкратовой, процесс приготовления которого она проиллюстрировала поэтапно, и совсем легкие: их можно приготовить за несколько минут. В нашей коллекции есть и холодные закуски, и первое, и вторые блюда, и десерты. Выбирайте, что вам по вкусу!



Такой чизкейк по-петербургски предлагает приготовить редактор отдела информации Ирина Панкратова.