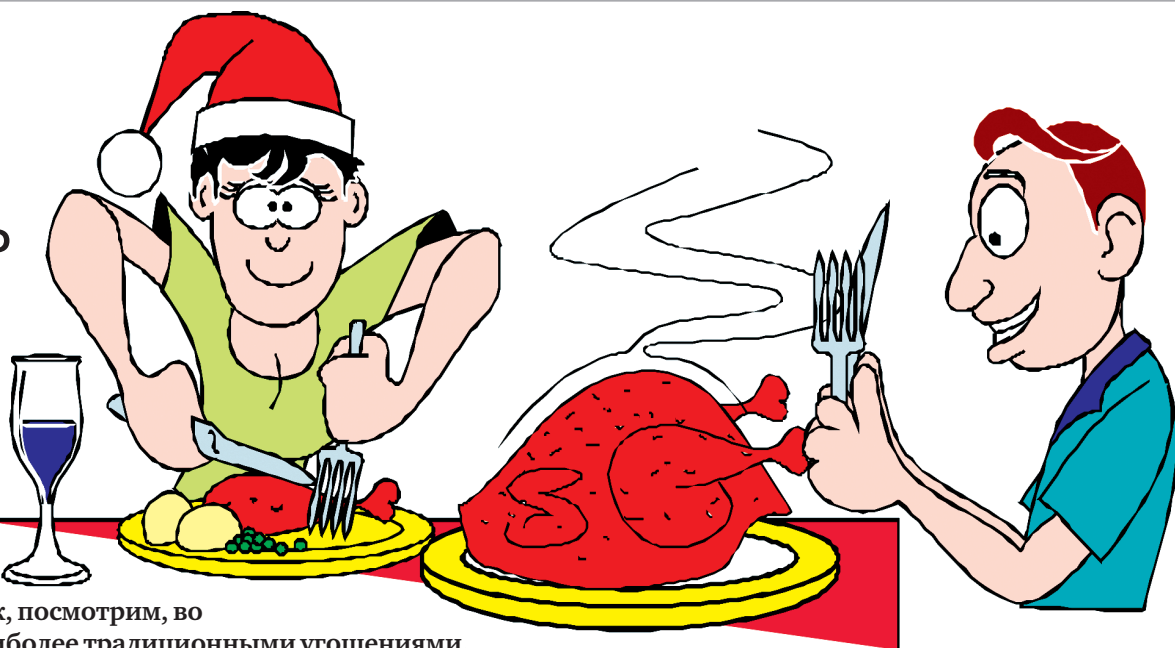


МЫ СОСТАВИЛИ СПИСОК ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МЕНЮ И СРАВНИЛИ ИХ СТОИМОСТЬ С ПРОШЛОГОДНЕЙ

Пусть мы переживаем не лучшие времена, но Новый год никто не отменял! По традиции все будем накрывать стол. Впрочем, многие из нас заботятся о том, чтобы не набрать за январские каникулы лишние килограммы. Кроме того, естественный тренд текущего момента — экономия, поэтому, составляя новогоднее меню, лучше всего руководствоваться правилом золотой середины. Конечно, на столе должны быть любимые блюда, однако от излишеств правильнее воздержаться. Итак, посмотрим, во что нам обойдется новогодний ужин экономкласса с наиболее традиционными угощениями.



Новогодний стол будет вкусным, но без излишеств

Начнем, разумеется, с холодных закусок. Какой новогодний стол без оливье? Рецепт у каждого свой; но традиционный (картошка, колбаса, огурец, яйцо, горошек, майонез) будет самым экономным. Далее по списку: селедка под шубой, салат из крабовых палочек с кукурузой, салат из свежих помидоров с зеленым луком и сметаной, форель малосоленая, красная икра (как же без нее!), красная рыба, сыр, ветчина, салями.

КСТАТИ: оливье будет нежнее, если на дно тарелки положить горячую картошку и размять ее почти в пюре, а не нарезать кубиками уже остывшую.



На горячее можно пожарить или потушить куриные грудки, очень вкусно и полезно запечь в духовке картошку. Все это не вредно и недорого.

КСТАТИ: овощные салаты лучше все-таки заправлять растительным маслом, а в оливье можно вместо майонеза добавить сметану с мелко нарезанной и протертой с солью зеленью. И еще: если вы вырастили на подоконнике зеленый лук (очень советуем), то его не придется покупать, а на вкус он гораздо лучше своего вялого брата из супермаркета.

- **Безалкогольные напитки:** сок в пакете на выбор, чай.
 - КСТАТИ:** если у вас в морозилке сохранились какие-нибудь ягоды с прошлого лета, гораздо полезнее готового сока будет самодельный морс.
 - **Алкогольные** — бутылка шампанского плюс что-то покрепче.
 - **Фрукты:** яблоки, мандарины, апельсины, бананы.
 - **Десерт:** коробка конфет ассорти.
- На десерт можно испечь бисквитный торт, который обойдется дешевле, чем покупной, к тому же он будет без разных искусственных добавок.

РЕЦЕПТ КУРИНЫХ ГРУДОК

Ингредиенты: грудки без кожи или филе грудок — примерно 800 — 900 г. Специи для курицы. Чайная ложка соли, две чайные ложки сахара, два зубчика чеснока, щепотка сухого имбиря, полстакана томатного сока (если вдруг осталось в бутылке немного красного вина, даже давнего, использовать вместо томатного сока). Пучок кинзы.

Грудки нарезаем тонкими длинными ломтиками (толщиной в два дамских пальчика) и обжариваем с двух сторон на растительном масле буквально две минуты. В эту же сковородку с высокими краями вливаем вино или томатный сок и на медленном огне выпариваем почти досуха. Посыпаем курицу специями, солью, сахаром, мелко толченым чесноком, подливаем воды, закрываем и тушим на слабом огне. Следить, чтобы не пригорела! Примерно через полчаса посыпаем свежей нарезанной кинзой и тушим еще 15 минут. Фишка в том, что и наутро, в холодном виде, это будет вкусно. Если останется.

РЕЦЕПТ БЫСТРОГО БИСКВИТНОГО ТОРТИКА

Ингредиенты: 0,5 стакана крепкого чая, стакан муки, 1 яйцо, полстакана сахара, половина чайной ложки соды (без горки), гашенной уксусом. Главное, что все ингредиенты есть в каждом доме, их даже не нужно покупать.

Для крема: 3 белка, полстакана сахара, полстакана воды.

Яйцо взбить, добавить сахар, остывший чай и муку. Тесто должно получиться довольно жидким. Можно добавить в него варенье или изюм, можно не добавлять ничего. Заполняем тестом форму и ставим в разогретую до 180 градусов духовку. Готовность проверяем зубочисткой. Если после того как проткнули торт, зубочистка осталась сухой, значит, корж готов.

Пока печется корж, займитесь приготовлением крема. Влейте в кастрюлю полстакана воды и всыпьте полстакана сахара. Сироп будет вариться примерно 10 минут после закипания на среднем огне. В это время взбивайте белки в густую пену. Когда сироп загустеет, вливаем его тонкой струйкой в белки, не выключая при этом миксер, после чего взбиваем полученную массу еще несколько минут. Крем готов.

Готовый корж достаем из духовки, вытряхиваем из формы на разделочную доску и разрезаем его на два коржа. Смазываем один корж кремом и накрываем вторым. Обмазываем торт сверху кремом и украшаем фруктами, печенюшками, цукатами, как душе угодно.

ЧТО ПОЧЕМ?

Перед тем как отправиться в магазин, составляем список продуктов, необходимых для приготовления перечисленных выше блюд. Цены нынче кусаются, поэтому лучше делать покупки в сетевом супермаркете экономкласса. При этом не забывайте внимательно читать этикетки: состав продуктов, срок годности. Покупайте изделия известных производителей, положительно зарекомендовавших себя на рынке. Все продукты должны быть качественными и свежими.

- Тушка **курицы** — 139 руб. за кг (если будете использовать целую курицу, перед готовкой обязательно снимите с нее кожу!)
- Два пакета по полкило **картофеля** для салатов и второго блюда (24 руб. за кг) — 48 руб.
- 300 г **вареной колбасы** (299 руб. за кг) — 89 руб. 70 коп.
- 300 г **соленых огурцов** (40 руб. за кг) — 12 руб.
- Полкило **моркови** (20 руб. за кг) — 10 руб.
- Банка **зеленого горошка** — 35 руб. (в некоторых магазинах можно найти и по 20 руб.)
- **Майонез** — 3 упаковки (29 руб. за упаковку) — 87 руб.
- **Петрушка, укроп, зеленый лук** (49 руб. за упаковку) — 98 руб.
- Шесть **яиц** — 35 руб. 90 коп.
- Упаковка **сельди весом 400 г** — 45 руб.
- Полкило **свеклы** (29 руб. за кг) — 14 руб. 50 коп.
- Полкило **лука репчатого** (25 руб. за кг) — 12 руб. 50 коп.
- Упаковка **крабовых палочек 150 г** — 70 руб.
- Банка **кукурузы** — 50 руб.
- Полкило **помидоров** — 50 руб.
- **Сметана 15%**, 180 г — 36 руб.
- Бутылка **масла растительного 350 г** — 34 руб.
- 300 г **сыра** (495 руб. за кг) — 148 руб. 50 коп.
- 300 г **салями** (517 руб. за кг) — 155 руб. 10 коп.
- 300 г **ветчины** (289 руб. за кг) — 86 руб. 70 коп.
- Упаковка **форели** весом 200 г — 251 руб.
- Баночка **красной икры** — 269 руб.
- **Мандарины** — 99 руб. за кг
- **Бананы** — 39 руб. за кг
- **Яблоки** — 59 руб. 90 коп. за кг
- **Шампанское** — 150 руб.
- **Что-то покрепче** — 260 руб.
- Упаковка **сока** — 68 руб.
- **Коробка ассорти** — 144 руб.

Окончательная сумма, потраченная на продукты для новогоднего стола, — 2620 руб. 30 коп.

Год назад мы также составляли новогоднее меню, которое обошлось нам в 2980 рублей, то есть на 360 рублей дороже! Правда, тогда мы включили в него килограмм винограда, ингредиенты для выпечки овсяного печенья (наступал год Лошади, которая любит овес), свежие огурцы, трехсотграммовое ведерко квашеной капусты, столько же моркови по-корейски опять же в угоду лошади, которая любит овощи. В нынешнем году мы посчитали, что не стоит отвлекаться на чужие традиции. И, как видите, экономия — налицо.

