

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2019

МАСЛЕНИЦА



12+

ISSN 2587-8816



9 177 222 616 389 921 1 9 0 0 2

Фото: Seqoya / Shutterstock

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 11 МАРТА



Дорогие друзья, кулинары и почитатели православных традиций! Мы рады новой встрече с вами на страницах нашего издания. Настоящий его выпуск посвящен кухне Великого поста. Решившись соблюдать пост, вы на собственном опыте сумеете убедиться, что постные блюда могут быть весьма разнообразными и полезными. Овощи, фрукты, грибы, орехи, ягоды, крупы, макаронные изделия, в разрешенное время — рыба и морепродукты. Согласитесь, выбор немалый.

Но мы расскажем не только о блюдах, разрешенных к употреблению в Великий пост, но и о:

- **традициях**, предваряющих постную трапезу;
- особенностях застолья в **Благовещение и Вербное воскресенье**;
- **молитвах** перед едой;
- **сути и пользе** постных дней.

И, конечно, в справочнике вы найдете рецепты вкусных и простых блюд на каждый день: **закусок, супов, рагу, запеканок, десертов и напитков.**

Готовьте, поститесь и празднуйте с пользой для души и тела!

4 ОТ РЕДАКЦИИ

- 5** Масленица: на пересечении трех границ
- 6** Как встречать Масленицу
- 8** Выбираем сковороду

ПРОСТЫЕ БЛИНЫ

- 10** Блинчики на воде «Скородумки»
- 11** Блинчики постные
Ажурные блины из бутылки
- 12** Тонкие блины на молоке
- 13** Нежные блинчики на молоке
Луковые блины
- 14** Манные блины на кефире
- 15** Традиционные блины на кефире
Блинцы на ряженке
- 16** Блины на минералке и молоке
Постные блинчики на минералке

ЗАВАРНЫЕ БЛИНЫ

- 18** Заварные блины на кефире
- 19** Блины на трех стаканах
Заварные молочно-йогуртовые блинчики
- 20** Пшеничные заварные блины
- 21** Гречневые заварные блины
Гречнево-пшеничные заварные блины
- 22** Заварные картофельные блинчики с сыром
Картофельные заварные блины

ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

- 24** Выбираем правильные дрожжи
- 25** Опара: советы и секреты
- 26** Пышные дрожжевые блины
- 27** Блины опарные на дрожжах
Тонкие дрожжевые блины
- 28** Блины дрожжевые
гречневые «Шелковые»
- 29** Дрожжевые блины с манкой
Монастырские блины с рисом
- 30** С чем подавать дрожжевые блины

НАЧИНКИ И ПРИПЕКИ

- 32** Мясная начинка
Начинка с красной рыбой
- 33** Начинка с куриной печенью и кускусом
Начинка с крабовыми палочками

- 34** Начинка для блинов
в итальянском стиле
- 35** Начинка с капустой и яйцами
Начинка со свеклой и грибами
- 36** Начинка с творогом и персиками
Начинка с творогом и цукатами
- 37** Начинка с картофелем, луком
и грибами
Начинка с картофелем и творогом
- 38** Начинка с маком
Начинка из яблок с корицей
- 39** Начинка с шоколадом и бананами
Ягодная начинка
- 40** Какие бывают припеки?

ДРУГИЕ МАСЛЕНИЧНЫЕ БЛЮДА

- 42** Заливное
- 43** Печеные яблоки. Варенец

ОЛАДЬИ И ПАНКЕЙКИ

- 46** Оладьи на кефире
- 47** Пышные оладушки на молоке
и дрожжах. Оладьи на минералке
- 48** Гречневые оладьи с медом
- 49** Оладьи из кукурузной муки на кефире
Рисовые оладьи
- 50** Классические американские панкейки
- 51** Панкейки с медовым соусом
и корицей. Шоколадные панкейки
- 52** Готовим соусы для оладьев

БЛИННЫЕ ПИРОГИ

- 54** Блинный пирог с форелью и сыром
- 55** Блинный пирог с творожной начинкой
- 56** Блинный пирог с грибами

БЛИНЫ С ИСТОРИЕЙ

- 58** Гурьевские блины
- 59** Блины от Снегурочки
- 60** Ажурные сибирские блины
- 61** Креспелле с паштетом из фасоли
и тунца
- 62** Качапа по-венесуэльски
- 63** Шведские картофельные
блины рагмунк
- 64** Шотландские оладьи
«Упавшие булочки»
- 65** Палачинке по-сербски
- 66** Масала доса по-индийски с чатни



«Домашний повар». Выпуск № 2 (22)/2019
«Масленица».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «ИД «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская,
д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

Главный редактор БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального
директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

агентствами ЖУЙКО О.В., ТРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать

по графику: 17.00 час. 30.01.2019 г.,

фактическое: 17.00 час. 30.01.2019 г.

Дата выхода в свет: 11.02.2019 г.

Отпечатано в типографии ООО «Экспресс»

Адрес типографии: 606007,

г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47А.

Тираж 302 000 Номер заказа 35

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

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.
shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редак-
ция не несет ответственность за достоверность реклам-
ных 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 матери-
алов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

При слове «Масленица» лицо непроизвольно
расплывается в искренней улыбке. Это же так
вкусно, весело и красиво! Журнал «Домаш-
ний повар» предлагает вам отметить один из
самых веселых праздников зимы с нашими
лучшими рецептами! Вас ждут секреты при-
готовления блинов, оладьев, блинчиков. Все
они готовятся из доступных ингредиентов,
но при этом отличаются оригинальным вку-
сом и интересной подачей. Вас ждут:

- адаптированные рецепты старинной кухни;
- история приготовления царских, боярских
и купеческих блинов, рецепты блинных пи-
рогов;
- рецепты сладких и сытных начинок для са-
мых разных блинов.

С помощью наших простых подсказок
вы сможете приготовить:

- ♥ праздничные блюда Масленицы – залив-
ные и выпечку;
- ♥ оригинальные блины: ленивые, блинные
кружева и блины, которые готовятся в различ-
ных регионах мира.

А также:

- ♥ будете знать калорийность каждого блюда
и время его приготовления;
- ♥ блюда для детей и тех, кто придерживается
диетического питания.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

МАСЛЕНИЦА: на пересечении трех границ



Анапол. Фото: Evgeniy Kalinovsky/Shutterstock.com

За многовековую историю Масленицы менялся ее характер, традиции, содержание. Но одно было неизменным: праздник знаменовал собой переход, границу между какими-то событиями.

его при помощи символа солнца – круглого блина.

Вспоминая предков

Еще один древний смысл праздника – поминальный. Люди готовили блины

в качестве поминального блюда и относили их на кладбище в надежде, что усопшие родственники окажут им поддержку и поспособствуют благополучию и плодородию почв. Этой же цели служила традиция жечь чучело Масленицы. Его пепел развеивался по полям, чтобы земля принесла богатый урожай.

Предочистительная седмица

С приходом христианства поменялся и смысл праздника. Он стал менее потребительским и более глубоким. Мясопустная неделя – время подготовки к Великому посту. В течение нее принято не только есть блины, но и, самое главное, встречаться с родными и близкими людьми, чтобы попросить у них прощения. Цель праздника – войти в пост с чистой душой, без груза обид и со спокойной совестью.

От зимы к весне

Первоначальный смысл праздника – проводы зимы и обращение к тогда еще языческим богам с просьбой послать теплую весну и плодородное лето. К февралю-марту заканчивались запасы продовольствия, дрова, да и в целом людям уже надоедало мерзнуть. Мечтая приблизить тепло, они зазывали

КСТАТИ И это все о ней

- У Масленицы масса говорящих имен: Поползуха, Прожорная неделя, Обьедаха, Мясопуст, Кривая неделя, Боярыня-масленица, Блиноедка, Целовальница.
- Условно Масленица делится на два периода – Узкая (с понедельника по среду) и Широкая (с четверга по воскресенье). На Узкую Масленицу гуляния только разворачиваются. В эти дни еще допускается работа по хозяйству, не связанная с приготовлением пищи. На Широкую Масленицу работать было уже не принято, разрешалось гулять, ходить в гости и встречать гостей у себя.

Как встречать



Мы практически утратили традиции встречи Масленицы, а между тем в них заложен определенный смысл – объединение семей и укрепление семейных связей на разных уровнях. Судите сами.

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВСТРЕЧА

Этот день посвящался объединению семей, чьи дети не так давно стали мужем и женой. Невестка, которая традиционно после свадьбы переходила жить в дом мужа, в первый день Масленицы возвращалась в отчий дом, чтобы проведать родителей. А затем все вместе они шли обратно, к сватам, чтобы за праздничным столом и поеданием блинов уладить все свои разногласия.

ВТОРНИК. ЗАИГРЫШИ

Во вторник происходила «закладка» будущих семей. На веселых гуляньях парни и девушки присматривались друг другу, формировались взаимные симпатии, которые в скором времени могли закончиться сватовством и свадьбой.

СРЕДА. ЛАКОМКА

Какими бы сложными ни были отношения между тещей и зятем, в этот день было принято не помнить зла. Теща приглашала мужа дочери в гости и старалась как следует накормить блинами собственного приготовления. Ведь это отличный способ наладить отношения!

Масленицу

ЧЕТВЕРГ. РАЗГУЛ

Гуляния из семейных превращались в массовые. Развлечения продолжались целый день, с утра до вечера: шуточные бои, катания с ледяных горок (надо было накататься вдоволь, ведь скоро лед растает), катания на санях, пляски под гармошку. Главное событие четверга – ношение чучела Масленицы по дворам. Ребятишки пользовались моментом: ходили следом за праздничным поездом и колядовали, выпрашивая еду у хозяев.

ПЯТНИЦА. ТЕЩИНЫ ПОСИДЕЛКИ

Пора и зятю показать себя гостеприимным хозяином! Мужчины заранее посылали приглашения тещам, зазывая не только ее, но и всю семью к себе на блины. Если у зятя с тещей отношения были отличными, такое угощение только укрепляло их. А если не ладились, то блины служили мостиком, который помогал сделать их более сердечными.

СУББОТА. ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ

Молодые женщины в субботу старались показать себя хорошими хозяйками и продемонстрировать родне мужа (в частности, его сестрам, то есть золовкам) свои кулинарные таланты. Зачем? Да с той же целью – наладить мир в семье! Считалось, что золовки относились к жене брата без особой теплоты. Вкусные блины, да с сытными начинками, вполне могли исправить ситуацию.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. ПРОЩЕНЫЙ ДЕНЬ

Совсем скоро, на следующий день, начнется Великий пост. Помня об этом, просили у всех прощения – искренне, с душой, с раскаянием, чтобы очистить совесть. В качестве знака, что все обиды прощены, сжигалось чучело Масленицы.



В наши дни такие семейные визиты не всегда возможны: родные люди часто живут далеко друг от друга, заняты работой и не могут позволить себе гулять несколько

дней подряд. Но Масленица и сегодня – отличный способ поговорить с близкими хотя бы по телефону, и признаться им в том, что они вам очень дороги.

Выбираем сковороду



Выпекать блины можно на любой сковороде – и с антипригарным покрытием, и без него. Каждая хозяйка, проведя несколько экспериментов на кухне, выберет подходящую помощницу. Но стоит учитывать некоторые нюансы.

- На сковороде с **тефлоновым антипригарным покрытием** можно готовить без масла, но такая утварь боится царапин. Если вы не умеете эффектно подбрасывать блинчики, придется пользоваться специальной лопаточкой.
- **Сковорода с титановым покрытием** надежнее тефлоновой, но и она требует бережного отношения. Плюс из-за стоимости ее трудно назвать доступной.
- **Керамическое антипригарное покрытие** не боится царапин, но чувствительно к перепадам

температур. Если вы собираетесь печь блины из теста, которое было приготовлено заранее и ждало своего часа в холодильнике, от такой сковороды лучше отказаться.

- **Стальная или алюминиевая сковорода** – возможный, но не самый лучший вариант для блинов. При их использовании сложно подобрать температуру, при которой бли-

ны не будут подгорать и прилипать.

- **Чугунная сковорода** – надежная нестареющая классика! Особенно если блинная сковородочка из чугуна досталась вам от мамы или бабушки. Чтобы подготовить ее к работе, нужно хорошенько прокалить сковороду, посыпать солью и протереть маслом. И естественное антипригарное покрытие готово! Можно напечь целую гору блинов. Правда, такая помощница немало весит, но это вопрос привычки.

ВАЖНО!

Общее правило: блинная сковорода должна иметь невысокие бортики и плоское ровное дно диаметром не больше 26 см.



ПРОСТЫЕ БЛИНЫ

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

Самые обычные, самые распространенные, самые быстрые: раз-два и готово. Но это вовсе не значит, что эти блины не так уж вкусны! Наоборот, они незаменимы и для вкусного завтрака, и для быстрого ужина, и для приема дорогих, но неожиданных гостей. Пожалуй, главный плюс этих рецептов – в доступности ингредиентов и простоте готовки. Даже начинающая хозяйка справится без проблем!

Блинчики на воде «Скородумки»



Андрей Федоров, фото: Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 мл теплой воды

3 яйца

1 ст. л. сахара

0,5 ч. л. соды

1 ч. л. лимонной кислоты

300 г пшеничной муки

2 ст. л. растительного
масла

соль по вкусу



6
порций



139
кКал



1
час

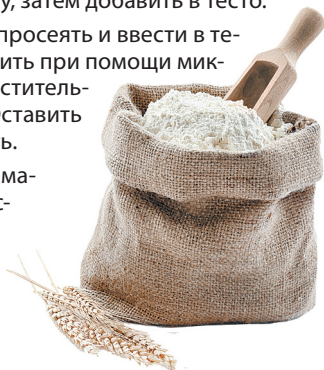
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В отдельной емкости взбить три яйца миксером до пены, добавить воду и сахарный песок, опять взбить так, чтобы сахар растворился. Чем больше будет пена, тем более пышная получится выпечка.

2 В небольшом количестве воды растворить лимонную кислоту и погасить ей соду, затем добавить в тесто.

3 Муку смешать с солью, просеять и ввести в тесто, опять все хорошо взбить при помощи миксера. В конце добавить растительное масло, перемешать. Оставить тесто на 30 минут постоять.

4 Выпекать блинчики на смазанной растительным маслом и хорошо прогретой сковороде. После снятия со сковороды каждый блинчик промазать сливочным или топленым маслом.



калорийность указана на 100 г продукта

Блинчики постные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 мл воды
1 ст. л. сахара
пакетик ванильного сахара
0,5 ч. л. соды
200 г муки
50 г растительного масла
соль по вкусу



6 порций



190 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В отдельной емкости смешать все сухие ингредиенты, кроме соды: муку, соль, сахар, ванильный сахар.
- 2 Налить в сухую смесь воду, перемешать тесто при помощи венчика до однородности.
- 3 Теперь добавить к тесту половину чайной ложки соды, тесто опять перемешать и в конце добавить 50 граммов растительного масла, снова взбить тесто с помощью венчика.
- 4 Выпекать постные блинчики на смазанной растительным маслом и хорошо



прогретой сковороде. Вылить половник теста, распределить равномерно по сковороде и потихонечку жарить блинчики сначала с одной стороны, а потом с другой.

Ажурные блины из бутылки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки
600 г воды
2 яйца
1 ст. л. сахара с горкой
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли
3 ст. л. растительного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать сухие ингредиенты и высыпать в пластиковую бутылку.
- 2 Добавить туда при помощи воронки яйца, воду и масло. Закрутить крышку бутылки и хорошенько потрясти. Прodelать отверстие в крышке.
- 3 Нагретую сковороду смазать маслом и выливать тесто, рисуя узоры. Обжаривать на среднем огне до светло-коричневого цвета с двух сторон.



АНЕКДОТ

- Мальчик разгадывает кроссворд: – Без нее невозможно испечь блины, четыре буквы, первая «м»... Да это же мама!



4 порции



115 кКал



40 минут



Тонкие блины на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл молока

3 яйца

1,5 стакана пшеничной
муки

0,5 ст. л. сахара

0,5 ч. л. соли

2 ст. л. растительного
масла



6
порций



164
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца, добавить к ним 200 мл молока, соль, сахар и перемешать. Всыпать просеянную муку.
- 2 Добавить оставшееся молоко и перемешать до однородного состояния.
- 3 Хорошо разогретую сковороду слегка смазать растительным маслом и вылить порцию теста.
- 4 Жарить блинчик, пока он не приобретет золотистую корочку снизу. Перевернуть его и жарить с другой стороны.

КСТАТИ

● Тесто для блинчиков должно быть по консистенции, как жидкая сметана или как сливки. Но в любом случае оно не должно напоминать по консистенции воду.



Нежные блинчики на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана молока
2 яйца
2 ст. л. сахара
1 стакан муки
0,5 ч. л. соли
3 ст. л. растительного
масла
30 г сливочного масла
для смазывания
блинов



3 порции



181 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Желтки отделить от белков. Белки взбить до мягких пиков и поставить в холодильник.
- 2 Желтки перетереть с сахаром и солью, добавить 0,5 стакана молока, взбить вилкой.
- 3 Постепенно добавлять муку, должно получиться довольно густое тесто. Теперь постепенно добавлять все оставшееся молоко.
- 4 Добавить растительное масло. Аккуратно ввести белки в тесто, осторожно перемешивая круговыми движениями снизу-вверх.
- 5 Испечь блины на раскаленной сковороде.



Луковые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца
3 луковицы
1 стакан молока
1,25 стакана воды
1 стакан ржаной муки
1 стакан пшеничной муки
грубого помола
0,5 ч. л. соли



6 порций



93 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с солью. Очищенный лук порезать и сделать из него пюре в блендере.
- 2 Соединить яйца с пюре, добавить молоко и взбить.
- 3 Добавить муки и снова взбить.
- 4 Влить теплую воду и взбить еще раз.
- 5 Выпекать блины на раскаленной сковороде с двух сторон.

СОВЕТ

- Такие блинчики хорошо сочетаются с зеленью, мягким сыром и малосольной рыбой.



Манные блины на кефире



РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ДЕТСКОГО
ПИТАНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл кефира
220 г пшеничной муки
180 г манной крупы
2 яйца
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. топленого масла
0,5 ч. л. соды
3 ст. л. сахара
соль по вкусу



6 порций



214 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кефир комнатной температуры перемешать с содой, оставить на 5-7 минут. Яйца разбить в глубокую миску, всыпать сахар. Взбить смесь до полного растворения сахара.
- 2 Всыпать в яичную массу просеянную муку, перемешать до однородности. Влить в тесто кефирную массу, всыпать соль, перемешать до однородности.
- 3 Влить в тесто раскаленное топленое масло, перемешать, всыпать манку, перемешать снова.
- 4 Дать тесту настояться при комнатной температуре в течение 30 минут – манка должна разбухнуть, тесто загустеет до консистенции жирной сметаны.
- 5 По мере необходимости добавляя в сковороду растительное масло, жарить блинчики, выкладывая тесто половником, с двух сторон на умеренном огне до зарумянивания.
- 6 Переворачивать блинчик следует после того, как на его поверхности начинают появляться пузырьки воздуха.
- 7 Подавать блины на кефире с манкой к столу горячими, со сладкой или несладкой начинкой, просто со сметаной или медом – по вкусу.

калорийность указана на 100 г продукта

Традиционные блины на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 мл кефира
- 2 яйца
- 1 стакан муки
- 3 ст. л. сахара
- 1 щепотка ванилина
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



4 порции



152 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В глубокой миске смешать миксером или венчиком кефир, яйца, сахар, ванилин и муку.
- 2** Влить в тесто чуточку масла и снова взбить, пока тесто не станет воздушным. Консистенция кефира и плотность муки могут быть разными, поэтому тесто можно довести до готовности, разбавив его немножко водой.
- 3** Смазать силиконовой кисточкой блинную сковородку. Налить тесто и жарить до румяной корочки с двух сторон.



Блинцы на ряженке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 мл ряженки
- 2 яйца
- 3 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соды
- 1 ч. л. лимонного сока
- 2 стакана муки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



4 порции



154 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца взбить с сахаром, влить ряженку, посолить. Взбить еще раз.
- 2** Всыпать просеянную муку. Тщательно перемешать, добавить соду, гашенную соком лимона.
- 3** Оставить тесто минут на двадцать. Добавить растительное масло, выпекать на раскаленной сковороде до румяной корочки.



СОВЕТ

- Чтобы сделать блинцы еще ароматнее, добавьте в тесто ягоды – свежие или предварительно размороженные – вместе с соком.



Блины на минералке и молоке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В теплом молоке размешать сахар с солью. Вбить яйца, подсыпав немного муки.
- 2 Добавить минералку, всыпать оставшуюся муку, тщательно взбить венчиком.
- 3 Выпекать на разогретой сковороде с двух сторон до золотистой корочки.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молока
- 1 стакан газированной минералки
- 3 яйца
- 2 ст. л. сахара
- 1 стакан муки
- соль по вкусу



Постные блинчики на минералке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять через сито муку, смешать ее с сахаром и солью. Налить минеральную воду в миску, в нее постепенно добавлять муку. Постоянно помешивать, чтобы не было комочков.
- 2 Накрыть тесто пищевой пленкой и оставить на 20-30 минут.
- 3 Растительное масло прогреть, затем налить в тесто и тщательно размешать.
- 4 На разогретую сковороду наливать по порции теста, жарить блины с обеих сторон до красивого румянца.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 стакана минералки
- 5 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сахара
- 2 стакана муки
- соль по вкусу



Автор: Юлия Родионова, портал Shutterstock.com

РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО
ПИТАНИЯ



ЗАВАРНЫЕ БЛИНЫ

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

Любители нежных, мягких, ажурных блинчиков, этот раздел – для вас! Их особенность в том, что при приготовлении теста мука заваривается очень горячей жидкостью – молоком или водой. Чтобы все получилось, заготовку нужно перемешивать очень быстро, чтобы жидкость не успела остыть. Считается, что именно благодаря этому, а также выпеканию на раскаленной сковороде блинчики получаются с большим количеством пузырьков.

Заварные блины на кефире



Артпод-фото: Africa Studio, Shutterstock, New Africa Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан кефира
- 1 стакан кипятка
- 2 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 стакан муки
- 2 ст. л сахара
- 0,5 ч. л. соды
- соль по вкусу
- масло сливочное для смазывания

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать муку, соду и сахар.
- 2** Взбить миксером яйца с солью. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой кипяток, затем – кефир.
- 3** Соединить с мукой, замесить тесто без комочков. Оставить его постоять на 15 минут.
- 4** Добавить растительное масло. Выпекать на разогретой сковороде с двух сторон.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Блины – одно из древнейших блюд. Наши предки выпекали их начиная с 9 века н. э. Есть версия, что слово «блин» произошло от слова «млин», то есть «молотьба, молоть».



Блины на трех стаканах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
1 стакан молока
1 стакан кипятка
3 яйца
2 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу
масло сливочное для смазывания



6 порций



152 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вскипятить чайник. В миску вбить яйца, добавить сахар и соль. Хорошо взбить. Как только образуется густая пена, резко влить 1 стакан крутого кипятка. Масса увеличится в 2-3 раза.

2 Влить 1 стакан холодного молока. Взбить все хорошо. Просеять стакан муки. Муку добавлять частями, все время взбивая. В конце добавить в заварное тесто растительное масло. Еще раз перемешать. Тесто для блинчиков готово, оно получится жидковатым – так и должно быть.

3 Выпекать с двух сторон на разогретой сковороде.



Заварные молочно-йогуртовые блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 мл йогурта
250 мл молока
9 ст. л. муки
3 ст. л. сахара
250 мл кипятка
1 ч. л. разрыхлителя
2 яйца
соль по вкусу
масло сливочное для смазывания



6 порций



133 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца взбить с сахаром и солью в однородную смесь. Влить молоко, взбить. Влить йогурт. Взбить.

2 Добавить просеянную муку. Как следует, до однородности, все взбить. Всыпать разрыхлитель. Не перемешивать!

3 Влить крутой кипяток, тщательно и быстро взбить тесто.

4 Выпекать с двух сторон до румяной корочки.



Пшениные заварные блины



ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г пшена
300 г муки
3 стакана воды
3 стакана молока
5 ст. л. сахара
40 г свежих дрожжей
5 яиц
50 г сливочного масла
соль по вкусу
сливочное масло для смазывания



12 порций



151 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Пшено промыть, обдать кипятком. Слить воду, налить новую и варить после закипания около 5 минут. Слить воду и добавить в кашу 3 ст. л. молока, сахар, соль. Варить, чтобы крупа не подгорела, постоянно помешивая. Дать остыть.
- 2 Оставшееся молоко вскипятить и добавить в муку. Тесто должно остыть, только потом в него нужно ввести дрожжи (уже разведенные), сахар, размягченное сливочное масло, соль и взбитые яйца.
- 3 Соединить с пшеном, перемешать. Дать тесту постоять 20 минут.
- 4 Выпекать с двух сторон, каждый блин смазывая маслом.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Больше всего пшениные блины распространены в Мордовии. Здесь они являются национальным блюдом и называются «пачат».

Гречневые заварные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана молока
2 стакана гречневой муки
30 г дрожжей
30 г сливочного масла
2 яйца
60 мл воды
0,5 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
соль по вкусу



6 порций



206 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить молоко, треть оставить, остальное смешать с мукой, как следует взбить.
- 2 Дрожжи развести в теплой воде, влить в молочно-мучную смесь, добавить взбитые желтки, размягченное сливочное масло. Перемешать и оставить на 20 минут.
- 3 Добавить в тесто сахар, горячее молоко, соль и взбитые белки. Снова все перемешать при помощи лопатки.
- 4 Выпекать блины на раскаленной сковороде с двух сторон.



Гречнево-пшеничные заварные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки
1 стакан гречневой муки
500 мл молока
50 г сливочного масла
2 яйца
30 г свежих дрожжей
соль по вкусу



6 порций



202 кКал

1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перемешать два вида муки, влить в смесь половину только что закипевшего молока. Все замесить и дать остыть.
- 2 Дрожжи замочить в молоке, дать подняться. Смешать с мукой, оставить на 40 минут в тепле.
- 3 Добавить в тесто соль, размягченное сливочное масло, сахар и взбитые отдельно белки и желтки. Оставить на 30 минут в тепле.
- 4 Выпекать блины, которые должны получиться ароматными и дырявчатыми.





Заварные картофельные блинчики с сыром

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В картофельное пюре добавить яйца, сахар и соль. Перемешать.

2 Попеременно вводить муку и молоко, тщательно размешивая после каждого добавления.

3 Влить кипяток, постоянно помешивая тесто. Оставить на 15-20 минут. Добавить растительное масло и измельченный на мелкой терке сыр, все тщательно перемешать.

4 Выпекать очень осторожно с двух сторон. Блинчики получаются очень нежными!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г картофельного пюре
2 яйца
200 г муки
200 мл молока
10 г сахара
250 мл кипятка
40 г сыра
25 г растительного масла
соль по вкусу



4
порции



157
кКал



1
час



Картофельные заварные блины

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель почистить, натереть на терке, добавить сахар и соль.

2 Молоко вскипятить, влить в муку, тщательно перемешать.

3 Дать молочно-мучной смеси остыть, влить разведенные в небольшом количестве молока дрожжи и дать постоять, чтобы тесто увеличилось втрое.

4 Добавить в тесто картофель, перемешать и выпекать небольшими порциями с двух сторон до золотистого цвета.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана молока
2 стакана муки
200 г картошки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
20 г свежих дрожжей
соль по вкусу



6
порций



161
кКал



1 час
20 минут



ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

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

Блины на дрожжах – именно то блюдо, которым бабушки так любят радовать любимых внуков. Времени на их приготовление уходит побольше: все-таки приходится сначала ставить опару, а уже потом на ее основе замешивать тесто. Но чего не сделаешь ради дорогих людей? Зато результат будет потрясающий! Блинчики пышные, мягкие, ароматные! Хочешь – не хочешь, а без добавки из-за стола не выйдешь!

Правильные дрожжи – один из важнейших элементов успешной выпечки. Чтобы избежать ошибок, надо научиться их выбирать.

Выбираем правильные дрожжи

Прессованные дрожжи

Такие дрожжи иногда называют живыми. Процесс брожения в них не прекращается ни на минуту. Хорошие прессованные дрожжи имеют пять признаков:

1 Срок годности. При комнатной температуре живые дрожжи хранятся не больше суток, а в холодильнике – не больше двух недель. Поэтому внимательно читайте этикетку при покупке таких дрожжей.

2 Запах. Принюхайтесь. У свежих дрожжей приятный хлебный запах с едва уловимой кислинкой или с оттенком жареных семечек. Если запах резкий и неприятный – дрожжи испорчены.

3 Цвет дрожжей может варьироваться от светло-серого до кремового, но он обязательно должен быть однородным. Дрожжи не годятся, если верхний слой заметно светлее серединки.

4 Однородность. Непорядочные



производители иногда смешивают новые дрожжи со старыми. В таком случае на срезе вы увидите пятна и полосы другого цвета.

5 Консистенция. Правильные дрожжи при надавливании крошатся, не прилипают к рукам.



Сухие дрожжи

Проверить сухие дрожжи на запах и цвет не получится, потому что они заключены в непрозрачную герметичную упаковку. Для проверки попробуйте потрясти пакетик. Продукт внутри должен быть абсолютно рассыпчатым и свободно перемещаться по упаковке. Срок годности у сухих дрожжей составляет год. Но все-таки помните, что с каждым месяцем их активность уменьшается на пять процентов. Поэтому старайтесь выбирать наиболее свежий продукт.

Взаимозаменяемость сухих и прессованных дрожжей

Прессованные и сухие дрожжи вполне могут заменять друг друга. Учитывайте, что активность сухих дрожжей ниже раза в три, значит, их количество должно быть в три раза больше, чем прессованных. Сухие дрожжи не способны поднять тесто с большим количеством сдобы, поэтому в куличи предпочтительнее добавлять живые. А вот у блинов тесто легкое, подойдут и сухие, и прессованные. Но тесто с сухими дрожжами будет дольше расσταиваться и подходить.



Анастасия фото: procreation/frederic/shutterstock.com

ОПАРА: советы и секреты

Без опары дрожжевое тесто не получится. В старину для ее приготовления существовали различные ритуалы: в одной деревне опару заводили лишь на берегу реки, в другой – только при лунном свете. Сегодня ритуалы с успехом заменились на несколько хитростей.

СОВЕТ При помощи опары можно проверить качество дрожжей. Сделайте небольшое количество опары, примерно стакан, и посыпьте слоем муки. Если через 30 минут не появятся трещины, качество дрожжей плохое.

- Все ингредиенты для опары обязательно должны быть теплыми или хотя бы комнатной температуры.
- Там, где готовят дрожжевое тесто, не должно быть сквозняков.
- Правильная опара должна созреть. После того, как она увеличится вдвое, покроется лопающимися пузырьками, она должна осесть. Вот в этот момент ее и нужно соединять с мукой.
- Чтобы приготовить опару, воду или молоко подогрейте примерно до 30-35 градусов. Но не больше! Если жидкость будет слишком горячей, дрожжи сварятся. Добавьте столовую ложку сахара и примерно треть всей муки, которая понадобится для выпечки. Поставьте опару в теплое место, накрыв сверху чистым полотенцем. Обычно на килограмм муки берут не меньше 35 г живых дрожжей и не больше 50 г. Количество сухих дрожжей зависит от рекомендаций производителя.
- Время созревания опары зависит от густоты замеса, качества муки и температуры воздуха. Если вы заметите, что опара поднимается слишком быстро,

переставьте ее в место попрохладнее.

- Не давайте опаре переставиваться, это отрицательно скажется на качестве теста, должно пройти не больше 3 часов.

Пышные дрожжевые блины



Амбро фото Анастасия Риндл Штанк. fot. Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана муки
- 3 стакана молока
- 2 яйца
- 120 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- пакет сухих дрожжей
- 1 стакан воды
- соль по вкусу



10 порций



215 кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Приготовить опару из стакана теплой воды, 0,5 ст. л. сахара и пакетика дрожжей. Все перемешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на полчаса.
- 2** Растопить сливочное масло (можно на водяной бане) и остудить его примерно в течение 20 минут. Белки яиц отделить от желтков. Белки убрать в холодильник, желтки растереть с сахаром.
- 3** В большой кастрюле смешать подошедшую опару, желтки с сахаром, соль и сливочное масло, все перемешать.
- 4** Затем поочередно добавлять по полстакана просеянной муки и молока. Каждый раз все очень тщательно вымешивать, чтобы не было комочков. Затем укутать полотенцем и поставить в теплое место подходить.
- 5** Примерно через полтора часа, когда тесто поднимется, его нужно обмять, добавить взбитые белки и снова поставить подниматься.
- 6** Выпекать пышные блины с двух сторон. Есть с пылу с жару!



Блины опарные на дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана молока
1 кг муки
3 ст. л. сливочного масла
2 яйца
40 г свежих дрожжей
2 ст. л. сахара
1,5 ч. л. соли



4
порции



214
кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Приготовить опару из 2 стаканов молока, 1 ложки сахара, дрожжей и трети муки. Поставить на 30 минут в теплое место.

2 Яйца взбить с сахаром, добавить оставшееся молоко, растопленное сливочное масло, муку. Все ингредиенты вводить аккуратно, небольшими частями и тщательно перемешивать.

3 Соединить тесто с опарой. Оставить тесто подходить примерно минут на 20.

4 Выпекать блины на разогретой сковороде. Когда все пузырьки на одной стороне лопнут, блин можно переворачивать.



Тонкие дрожжевые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 мл молока
10 г сухих дрожжей
2 яйца
500 г муки
2 ст. л. сахара
3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу



4
порции



198
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Слегка нагреть стакан молока, размешать в нем дрожжи и ложку сахара. Оставить минут на 15, пока не появится пышная дрожжевая пенка.

2 В миску налить оставшееся теплое молоко. Размешать в нем все остальные ингредиенты: соль, сахар, муку. Влить опару в тесто, размешать и оставить минут на 30-40. Налить масло, перемешать тесто – все, можно жарить.

3 Раскалить сковороду, налить немножко теста. Быстро поворачивая сковоро-



рду, дать тесту растечься по всей площади. Теста должно быть мало, оно должно напоминать тонкий слой пенки. Множество пузырьков на поверхности создаст блинную ажурность. Когда снизу немножко зарумянится, быстро переворачивать блин и жарить еще примерно минуту.

Блины дрожжевые гречневые «Шелковые»



Автор фото: Saveliy Ustov / АПС CookStudio.ru / Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стакана гречневой муки
3 стакана теплого молока
1 ст. л. сливочного масла
2 яйца
1,5 стакана горячего
молока
пакетик сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли



6 порций



212 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замесить тесто, используя сухие дрожжи, гречневую муку высшего сорта, теплое молоко, сливочное масло, желтки сырых яиц.
- 2 Взбить тесто лопаточкой, дать подняться, всыпать соль и сахар.
- 3 Белки взбить в пену.
- 4 Тесто снова взбить, обварить очень горячим молоком и взбить окончательно, добавляя постепенно белковую пену.
- 5 Подготовленному тесту дать подняться, не перемешивать, брать осторожно ложкой и жарить в масле, желательно на чугунной сковороде.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Если вы возьмете вместо сухих дрожжей прессованные, то у вас получатся самые настоящие исконно русские блины. Именно блины из гречневой муки были особенно популярны на Руси.

Дрожжевые блины с манкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана манки
2 стакана пшеничной муки
1 л молока
100 г сливочного масла
2 яйца
пакетик сухих дрожжей
5 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
сливочное масло для смазывания

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца, добавить в них соль и сахар.
- 2 Молоко подогреть до теплого состояния, растворить в нем сливочное масло.
- 3 Соединить яйца с молочной смесью, размешать, добавить сухие дрожжи.
- 4 Смешать муку и манку и постепенно добавлять их в яично-молочную смесь, тщательно все перемешивая. Накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место на час.
- 5 Поднявшееся тесто не перемешивать. Выпекать небольшие блинчики на сковороде, слегка смазан-



ной растительным маслом.
6 Каждый готовый блин смазывать растопленным сливочным маслом.



6 порций



209 кКал



2 часа

Монастырские блины с рисом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г риса
400 г пшеничной муки
50 г прессованных дрожжей
100 г сливочного масла
4 яйца
1,2 л молока
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тщательно перебрать и промыть рис, залить его половиной молока и хорошо разварить.
- 2 Протереть вареный рис сквозь сито или измельчить блендером, всыпать просеянную муку, залить оставшимся молоком и развести не слишком жидкое тесто. Добавить дрожжи и поставить опару в теплое место для подъема.
- 3 Отделить желтки от белков. Желтки растереть с мягким сливочным маслом и сахаром, белки охладить и взбить в пену с солью.
- 4 В готовую опару переложить белковую и желтково-



вую массы, дать еще раз подняться и выпекать блинчики на сковороде средней величины.



10 порций



196 кКал



1 час 30 минут

С чем подавать дрожжевые блины

Пожалуй, лучше классика никто не расскажет, как нужно есть блины.

«*Блины были поджаристые, пористые, пухлые, как плечо купеческой дочки... Подтыкин приятно улынулся, икнул от восторга и облил их горячим маслом. Засим, как бы разжигая свой аппетит и наслаждаясь предвкушением, он медленно, с расстановкой, обмазал их икрой. Места, на которые не попала икра, он облил сметаной... Оставалось теперь только есть, не правда ли? Но нет!.. Подтыкин взглянул на дела рук своих и не удовлетворился... Подумав немного, он положил на блины самый жирный кусок семги, кильку и сардинку, потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крикнул, раскрыл рот...»*

(А. Чехов.

О бренности...)

Конечно, такой праздник живота не слишком соответствует правильному питанию. Но если прислушиваться к советам классика вдумчиво, в них есть рациональное зерно.



- Самая подходящая начинка для дрожжевых блинов – икра. Причем даже бюджетные варианты, вроде икры мойвы, тоже очень украсят ваше блинное пиршество.
- Хорошо сочетается с дрожжевыми блинами соленая рыба: сельдь, семга, скумбрия. На блин кладут икру или кусочек рыбы и обязательно сверху поливают сметаной. Не бойтесь, этот рецепт проверен поколениями истинных гурманов.
- Из несладких начинок традиционно к дрожжевым блинам подают зелень с рубленным яйцом и к ним, опять же, сметану.
- Хорошо сочетаются блины и с разными соусами, например, с грибным.
- Сладкими начинками тоже дрожжевой блин не испортишь. Отлично подчеркивают аромат таких блинчиков ягоды, политые сливочно-ванильным соусом или сдобренные шариком мороженого.



НАЧИНКИ И ПРИПЕКИ

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

Если с рецептами блинов не очень-то поэкспериментируешь, то начинки дают настоящий простор для фантазии. Можно приготовить побольше блинчиков с нейтральным вкусом и несколько начинок к ним – и все за столом будут уверены, что стол просто ломится от обилия блюд. Еще один плюс: с помощью различных начинок можно внести разнообразие в праздничное масленичное застолье. Потому что к концу недели блинное меню начинает слегка надоедать, а начинки и припеки снова делают его интереснее.



Мясная начинка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Мясо отварить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить в бульон лавровый лист и соль. По готовности выложить говядину для остывания.

2 Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

3 Солёные огурцы натереть на крупной терке и слить лишнюю жидкость.

4 Остывшее до теплого состояния мясо пропустить через мясорубку. Смешать с луком и огурцами, добавить специи, перемешать. Попробовать на соль, при необходимости досолить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г говядины
2 луковицы
3 солёных огурца
100 г твердого сыра
растительное масло для жарки
специи по вкусу (лавровый лист, мускатный орех, черный молотый перец, тмин)
соль по вкусу



10 порций



180 ккал



1 час



Начинка с красной рыбой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу нарезать тонкими ломтиками.

2 Творог и сметану взбить блендером, полученную массу слегка присолить.

3 Выложить на край блина полоску творожной массы, сверху положить ломтик сыра и свернуть блин рулетиком.

4 При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г малосолевой красной рыбы
100 г творога 9 % жирности
2 ст. л. сметаны
соль по вкусу
зеленый лук для украшения



6 порций



123 ккал



30 минут

Начинка с куриной печенью и кускусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриной печени
200 г кускуса
2 луковицы
цедра 1 лимона
соль по вкусу
черный молотый перец
по вкусу
растительное масло
для жарки



4
порции



176
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кускус залить горячей водой, посолить, накрыть крышкой и оставить набухать на 15 минут.

2 Куриную печень нарезать кусочками, лук – мелкими кубиками. На сковороде разогреть растительное масло (2 ст. л.) и обжарить сначала лук до золотистого цвета, а затем печень. Убавить огонь до среднего и готовить, помешивая, 5-6 минут. В завершение жарки посолить и поперчить.

3 Теплую зажарку смешать с кускусом, добавить натертую на мелкой терке



лимонную цедру. Попробовать на соль и при необходимости досолить. Нафаршировать блины.

Начинка с крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г крабовых палочек
1 длинный огурец
3 яйца
2 ст. л. майонеза
2 зубчика чеснока



4
порции



165
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крабовые палочки нарезать тонкими полосками по длине.

2 Огурец помыть, обсушить, нарезать на тонкие брусочки такого же размера, как и крабовые палочки.

3 Яйца отварить, остудить, натереть на терке. Чеснок пропустить через пресс, добавить к яйцам, заправить майонезом.

4 На край блинчика выложить полоску яичной смеси, сверху несколько кусочков крабовой палочки и брусочек огурца, свернуть рулетиком.





Начинка для блинов в итальянском стиле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г ветчины
150 г сыра моцарелла
300 мл сливок
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
соль
черный молотый перец
мускатный орех




4 порции


256 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ветчину и моцареллу аккуратно нарезать мелкими кубиками. Ветчину обжарить на среднем огне до румяности.
- 2 В сотейнике растопить сливочное масло, всыпать муку и обжарить ее, быстро помешивая. Влить сливки и продолжать помешивать, чтобы разбить все комочки. Тушить 3 минуты.
- 3 Добавить в сливочный соус моцареллу, снять сотейник с огня, тщательно перемешать до полного растворения сыра.
- 4 Всыпать обжаренную ветчину, посолить и приправить по вкусу.
- 5 Нафаршировать блины.

КСТАТИ

Любую начинку можно приготовить загодя. Например, утром, перед работой. Вечером вам останется напечь свежих блинов и подать с пылу с жару с понравившейся начинкой. Если начинка должна быть горячей, нафаршированные конвертики или рулетики из блинов можно слегка обжарить на сковороде или прогреть в духовке.

Начинка с капустой и яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг белокочанной
капусты

5 яиц

0,5 л молока

100 г сливочного масла

пучок укропа

или петрушки

соль по вкусу

черный молотый перец
по вкусу



6
порций



134
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту аккуратно нашинковать как можно тоньше, помять, залить молоком, поставить на огонь и варить 15 минут на медленном огне. Откинуть на дуршлаг.

2 Яйца отварить, остудить, очистить и натереть на мелкой терке или размять вилкой.

3 Укроп мелко нарубить.

4 Капусту смешать со сливочным маслом, яйцами и укропом, перемешать, приправить солью и перцем.

5 Нафаршировать блины.



Начинка со свеклой и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средние отварные
свеклы

1 банка маринованных
шампиньонов

3 ст. л. майонеза

2 зубчика чеснока

соль по вкусу

тимьян и мускатный орех
по вкусу



4
порции



112
ккал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварную свеклу натереть на мелкой терке, отжать сок.

2 Шампиньоны порезать, чеснок пропустить через пресс.

3 Смешать ингредиенты, заправить майонезом, посолить и приправить по вкусу.

4 Намазать на блинчики, свернуть любым удобным способом.





Начинка с творогом и персиками

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог залить молоком, добавить ванильный сахар и взбить все блендером до однородной гладкой массы.
- 2 С лимона снять цедру и выжать сок. Добавить все к творожной массе, перемешать.
- 3 Консервированные персики нарезать дольками.
- 4 Нафаршировать блинчики: выкладывать творожную массу, сверху один или два ломтика персика и заворачивать конвертиком.
- 5 Перед подачей охладить. Подавать, присыпав сахарной пудрой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг творога 18 % жирности
0,5 стакана молока
400 г консервированных персиков
1 лимон
2 ч. л. ванильного сахара
сахарная пудра для украшения



6 порций



110 кКал



10 минут

Подавать такие блинчики можно также с мороженым или с топингом (шоколадным или ванильным).

Персики в начинке могут быть и свежими. А также их можно заменить бананами или ананасами – тоже получится вкусно!



Автор фото: Jacek Chabaszewski, Helena Zdobychina/Shutterstock.com и другие интернет-источники

Начинка с творогом и цукатами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цукаты залить горячей водой на 5 минут, если кушочки крупные – порезать помельче.
- 2 Смешать творог с яйцом, добавить цукаты (воду предварительно слить), ванильный сахар.
- 3 Нафаршировать блинчики, уложить их в смазанную маслом жаропрочную форму и отправить в нагретую до 180 градусов духовку на 15 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг творога
1 яйцо
100 г цукатов
ванильный сахар по вкусу
сливочное масло для смазывания



6 порций



125 кКал



15 минут

калорийность указана на 100 г продукта

Начинка с картофелем, луком и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г картофеля

200 г вешенок

1 луковица

50 мл молока

соль и перец по вкусу

растительное масло
для жарки



4
порции



175
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду.

2 Грибы отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, слить воду, мелко порезать.

3 Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

4 Вареный картофель потолочь, добавив молоко. Вмешать в него грибы и лук.

5 Наполнить блины начинкой, свернуть конвертиками и слегка обжарить.



Начинка с картофелем и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г картофеля

100 г творога

1 луковица

соль и перец по вкусу

растительное масло
для жарки



4
порции



130
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель тщательно почистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, оставив немного жидкости. Потолочь картофель в пюре.

2 Луковицу мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

3 Смешать пюре, творог и лук. Посолить и поперчить по вкусу. Нафаршировать готовые блинчики.



Авторы фото: УлянаОмита, OlegD/Shutterstock.com и открытые интернет-источники



Начинка с маком

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мак залить кипятком и оставить на полчаса, откинуть на мелкое сито и слить воду через марлю.
- 2 Изюм залить горячей водой минут на 10. Воду слить, изюм обсушить.
- 3 Грецкие орехи порубить ножом или пропустить через блендер.
- 4 Все ингредиенты перемешать.
- 5 Выложить на блинчики и свернуть их трубочкой. Нарезать на части и подавать с вареньем или медом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г мака
- горсть изюма
- горсть очищенных грецких орехов
- сахар по вкусу



4
порции



24
кКал



1
час



Начинка из яблок с корицей

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Растопить в сотейнике сливочное масло, обжа- рить на нем ябло- ки, добавить сахар (и обыч- ный, и ваниль- ный), прогреть до раство- рения саха- ра. Последней добавить корицу, перемешать.
- 3 Начинку выложить на блинчики, свернуть руле- тиками.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг яблок
- 4 ст. л. сахара
- пакетик ванильного сахара
- корица по вкусу
- 1 ст. л. сливочного масла



4
порции



84
кКал



15
минут

В качестве начинки для блинов лучше всего под- ходят яблоки зимних со- ртов с плотной мякотью.

Начинка с шоколадом и бананами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 банана
100 г темного шоколада
40 г сливочного масла
2 ст. л. сахара



6 порций



90 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Растопить на водяной бане сливочное масло, добавить сахар и темный шоколад, прогреть до полного растворения.

2 Бананы тонко нарезать.

3 Блины сложить треугольником, один сегмент наполнить начинкой, полить растопленным шоколадом.



Ягодная начинка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана ваших любимых замороженных ягод
2 ст. л. сахара
мороженое или сметана для подачи



4 порции



40 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ягоды высыпать в сотейник и прогреть. Добавить сахар, перемешать и варить на медленном огне до загустения.

2 При подаче выложить в кармашек из блинчика начинку, сверху полить жидкой сметаной или украсить шариком мороженого.



Аерогу: Юрис Данила Белина, Дингис Муштаков, Римма Бондаренко/Shutterstock.com от открытые интернет-ресурсы



Автор фото: EuforShutterstock.com | Столовые интернет-источники

У наших предков были в большом почете блины с припеками. То есть такие, в которые начинка добавляется непосредственно при выпекании. Припеки лучше всего добавлять в толстые блины.

Технология такова: на сковороду выливается порция теста и сверху на него, пока поверхность не покрылась пузырьками и остается жидкой, насыпается мелко нарезанная начинка. Когда приходит пора переворачивать блин, начинка уже становится впеченной в тесто и легко переворачивается вместе с ним.

Какие бывают припеки?

Да какие угодно! Хоть сладкие, хоть несладкие, хоть овощные, хоть мясные, хоть рыбные, хоть ягодные.

- В качестве мясной начинки отлично подойдет нарезанная мелкими кубиками ветчина или колбаса.
- Для рыбной начинки можно взять слабосоленую красную рыбу или тонкие ломтики сырой белой морской рыбы – минтая или трески. Их нужно заранее посолить и поперчить, а при желании и замариновать. Выпекать блины с таким припеком нужно на среднем огне, чтобы рыба успела приготовиться, но не высохнуть.
- Овощи в качестве припека используются любые

пригодные для жарки: помидоры, сладкий перец, репчатый лук или лук-порей, мелко натертая морковь.

- Грибы – самый популярный припек у наших предков. Их нужно предварительно мелко порезать и слегка обжарить на растительном масле.

- Размороженные или свежие ягоды – еще один традиционный припек. Такое лакомство очень любят дети. Подавать блины с ягодным припеком лучше с сахарной пудрой или густым молоком.



ДРУГИЕ МАСЛЕНИЧНЫЕ БЛЮДА

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

Было бы ошибкой считать, что на Масленицу традиционно готовились только блины. Согласитесь, питаться лишь ими всю неделю было бы не очень интересно. Поэтому наши предки вносили разнообразие в праздничное застолье при помощи других блюд. Во-первых, речь идет о всевозможных кушаньях из молока, творога и сыра. Их подавали как самостоятельное блюдо. А еще в Масленичные дни на столе появлялись заливное, пироги с рыбой (ее пока еще можно было есть) и печенье яблоки. Вкуснотища!



Авторы фото: Pechenkin19, Анастасия Засурова/Медиа5/ Shutterstock.com и открытые интернет-источники

Заливное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольшие тушки судака
или одна крупная
0,5 л воды
20 г желатина
соль по вкусу

Для украшения

отварная морковь
лимон
вареное яйцо
зелень
пряности по вкусу




6
порций


110
кКал


1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разделать судака: отделить филе от костей. Из костей и плавников сварить бульон (50 минут – час). За 10 минут до готовности добавить пряности.

2 Готовый бульон процедить, вернуть в кастрюлю, выложить нарезанное кусочками филе и отварить его в течение 15 минут после закипания. Посолить.

3 Пока варится бульон, залить водой желатин согласно инструкции на упаковке.

4 Из бульона вынуть кусочки рыбы, влить в него желатин и нагреть до полного растворения желатина, но не кипятить.

5 В форму (можно взять силиконовую) налить немного бульона с желе и охладить. Выложить на остывшее желе кусочки моркови, дольки лимона, веточки зелени или ломтики яиц. Сверху разложить кусочки судака. Залить все оставшимся бульоном и поставить остывать до комнатной температуры.

6 Остывшее заливное поставить в холодильник на 6-8 часов.



Печеные яблоки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 крупных антоновки
100 г творога
горсть орехов
горсть изюма
2 ст. л. меда



4
порции



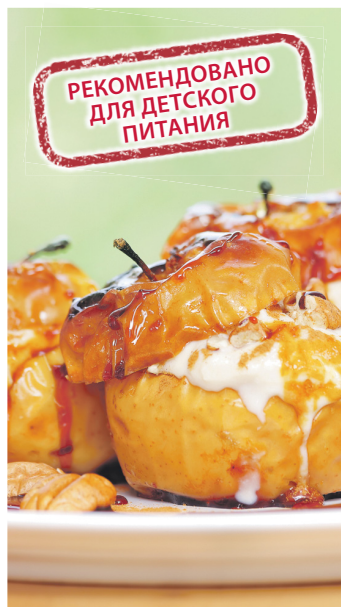
54
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм замочить в кипятке на 10 минут. Орехи мелко порубить.
- 2 Яблоки вымыть, обсушить, срезать «крышечки», удалить сердцевину, сохранив нижнюю часть целой.
- 3 В творог добавить орехи, изюм и мед, все перемешать.
- 4 Наполнить яблоки творожной начинкой, накрыть «крышечками», поставить на противень и запекать в духовке при температуре 180 градусов 10-15 минут. Яблоки готовы, когда кожа потрескается.



РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ДЕТСКОГО
ПИТАНИЯ

Варенец

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л домашнего молока
4 ст. л. натурального йогурта
или сметаны



8
порций



90
кКал



12
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Молоко прокипятить и залить в термос со стеклянной колбой. Оставить на ночь для получения топленого молока.
- 2 Утром молоко становится кремового цвета. Перелить его в чистую посуду для остывания до 35-40 градусов (стенки посуды должны быть чуть теплыми на ощупь).
- 3 Пока молоко остывает, подготовить порционные баночки. Каждую из них обдать кипятком, вытереть насухо, положить на дно по 1 ч. л. йогурта.
- 4 Разлить по баночкам остывшее молоко, аккуратно перемешать, за-



РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ДИЕТИЧЕСКОГО
ПИТАНИЯ

крыть плотными крышечками и поставить в теплое место, укутав одеялом или несколькими полотенцами. Через 3-4 часа варенец загустеет и будет готов к употреблению. Хранить готовый продукт в холодильнике 2-3 дня.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!

ДАЧНЫЙ СПЕЦ

№ 2 (февраль)
2019

Болезни

- САД
- ОГОРОД
- ЦВЕТНИК

12+

НАПАСТИ
ЯБЛОНИ
И ГРУШИ

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
на март
внутри

4 СПОСОБА
ОБНОВЛЕНИЯ
КАРТОФЕЛЯ

НЕ ПРОСПАТЬ
ФИТОФТОРОЗ

ЗДОРОВЬЕ
РОЗЫ, ФЛОКСА
И ПИОНА

И САД
ЗАЩИТИТЬ,
И СЕБЕ
НЕ НАВРЕДИТЬ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2960

ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ОЛАДЬИ И ПАНКЕЙКИ

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

Тесто для блинов и оладьев замешивается гуще, чем на блины, добавляется больше муки. Благодаря этому оладушки более сытные. И еще их больше любят детки за небольшой размер. Наверное, потому, что оладушки очень вкусно кушать руками, макая в вазочку с вареньем или в сметану. Настоящее возвращение в детство! Что касается панкейков, они появились у нас сравнительно недавно, но уже успели обзавестись поклонниками.



Оладьи на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан густого кефира
- 1,5 стакана пшеничной муки
- 2 ст. л. воды
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахарного песка
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. соды
- растительное масло для жарки



4 порции



251 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Заранее достать из холодильника густой кефир и выдержать при комнатной температуре полчаса.
- 2** Свежее куриное яйцо подержать под струей теплой воды, вбить в миску, добавить сахарный песок и соль, тщательно перемешать венчиком для однородности.
- 3** Влить в миску теплый кефир с водой и еще раз тщательно перемешать, пока не появится пенка.
- 4** Пшеничную муку просеять, всыпать в нее соду, добавлять в кефир в три приема, также тщательно перемешивая, чтобы не было комочков (далее перемешивать тесто не рекомендуется). Тесто должно получиться густым, не стекать с ложки, а сползать текучей массой. При необходимости добавить муки.
- 5** Дать тесту отстояться при комнатной температуре в течение получаса, до появления на поверхности пузырьков.
- 6** Разогреть на сковороде растительное масло. Выкладывать на сковороду ложкой тесто, формируя оладьи. Брать тесто лучше с края миски. Жарить с двух сторон по 2-3 минуты до румяного золотистого цвета.
- 7** Готовые оладьи выложить на бумажные салфетки или полотенце и дать стечь лишнему маслу.
- 8** Подавать оладьи со сметаной, вареньем или сгущенным молоком.

Пышные оладушки на молоке и дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана молока

0,5 кг муки

20 г свежих дрожжей

2 яйца

1 пачка ванильного сахара

2 ст. л. сахара

2 ст. л. растительного
масла

соль по вкусу

растительное масло
для жарки5
порций292
кКал1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Молоко довести на медленном огне до теплого состояния, развести в нем дрожжи, добавить сахар и 1 стакан муки. Перемешать и оставить при комнатной температуре на полчаса.

2 Немного взбить яйца и добавить в опару, всыпать просеянную оставшуюся муку, ванильный сахар и 2 ст. л. растительного масла. Посолить по вкусу.

3 Все хорошо вымесить до тягучего состояния, оставить еще на полчаса.

4 Жарить оладьи с двух сторон на среднем огне, чтобы оладьи успели пропечься унтуры.



Оладьи на минералке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки

0,5 стакана минералки

150 мл кефира

1 яйцо

2 ст. л. сахара

2 ст. л. растительного
масла

1 ч. л. разрыхлителя

соль по вкусу

3
порции289
кКал20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вбить в миску яйца, добавить сахар и посолить, взбить все венчиком до однородности.

2 Влить струей кефир, минералку и снова взбить.

3 В отдельную посуду просеять муку с разрыхлителем, размешать.

4 Добавлять частями муку к жидкой смеси, вымешивать каждый раз.

5 На разогретую сковороду влить 3 ст. л. масла, выкладывать ложкой по 2-3 оладьи. Жарить с двух сторон по 2-3 минуты.

6 Готовые оладьи перекладывать на блюдо, подавать горячими.





Автор фото: Катя на Вокле, Алексей Ветлов, photoart.ru, Shutterstock.com и другие интернет-источники

Гречневые оладьи с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г гречневой муки

200 г пшеничной муки высшего сорта

2 яйца

2 ст. л. натурального меда

2 стакана молока

5 ст. л. растительного масла

1 ч. л. пищевой соды

0,5 ч. л. соли

1 ч. л. столового уксуса 5 %



4 порции



237 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вылить молоко в глубокую миску. Добавить в чайную ложку соды чайную ложку уксуса, погасить, вылить в молоко. Дать постоять 5 минут.
- 2 Яйца взбить в пену миксером или вилкой. Добавить яйца к молоку.
- 3 Просеивать пшеничную муку через сито в миску с молоком, непрерывно помешивая.
- 4 Добавить, непрерывно помешивая, в полученное тесто гречневую муку, соль, мед и 2 ст. л. растительного масла. Тесто тщательно перемешать до консистенции сметаны и поставить на полчаса в холодильник настояться. После холодильника тесто уже не перемешивать.
- 5 Разогреть на сковороде на среднем огне оставшееся масло. Ложкой выкладывать оладьи на сковороду. Обжарить с одной стороны до золотистого цвета, затем перевернуть лопаткой и обжарить с другой стороны.
- 6 Готовые оладьи подавать к столу со сметаной.

СЕКРЕТЫ ГРЕЧНЕВЫХ ОЛАДЬЕВ

Можно приготовить гречневую муку в домашних условиях. Для этого измельчить крупу в кофемолке, полученную муку обязательно просеять.

Оладьи из кукурузной муки на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ст. л. кукурузной муки
0,5 стакана молока
1 стакан воды
1 стакан пшеничной муки
2 ст. л. сахара
2 яйца
1 стакан кефира
0,5 зеленого яблока
1 ч. л. пищевой соды
1 ч. л. уксуса
4 ст. л. растительного масла
соль по вкусу



6 порций



183 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вылить в кастрюлю молоко и воду, посолить и довести до кипения. Когда закипит, просеять через сито в нее кукурузную муку, помешивая.
- 2 Варить 3 минуты, выключить огонь, накрыть крышкой. Дать остыть полученной набухшей массе.
- 3 Вбить яйца в заваренную муку, добавить кефир и тщательно перемешать.
- 4 Пшеничную муку просеять, перемешать с сахаром. Добавить, хорошо перемешать до исчезновения комочков.
- 5 Яблоко очистить, разрезать пополам, вырезать сердцевину. Натереть на крупной терке.



- 6 Соду погасить уксусом, вылить в тесто, добавить яблоко, все перемешать. Добавить масло, перемешать до консистенции густой сметаны.
- 7 Жарить оладьи на сковороде с двух сторон.

Рисовые оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г рисовой муки
1 стакан кефира
1 яйцо
100 г манки
1 ст. л. сахара
щепотка разрыхлителя
соль по вкусу



3 порции



284 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вылить кефир в миску, выдержать при комнатной температуре полчаса.
- 2 Вбить в кефир яйца, добавить сахар и посолить, взбить до однородности.
- 3 Добавить манку, рисовую муку и разрыхлитель, посолить. Дать тесту отстояться 15 минут. Рисовую муку можно получить, измельчив рис в кофемолке.
- 4 Обжаривать оладьи на растительном масле с двух сторон по 2 минуты.
- 5 Оладьи подавать горячими со сметаной или медом.





Классические американские панкейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан пшеничной муки
- 150 мл молока
- 1 яйцо
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. ванильного сахара
- 20 г сливочного масла
- соль по вкусу



2 порции



322 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В миске смешать яйцо с сахаром, посолить. Взбить хорошо миксером до состояния пышной яичной массы.
- 2** Подогреть немного молока, добавить в яйцо, влить растительное масло и взбить миксером, не очень долго.
- 3** Просеять муку. Добавить разрыхлитель и ванильный сахар. Взбить миксером. Консистенция теста должна быть как сгущенное молоко, чтобы панкейки выливались на сковороду, а не выкладывались, как оладьи.
- 4** Смазать сковороду с антипригарным покрытием растительным маслом, излишки масла убрать бумажной салфеткой. Разогреть сковороду и убавить огонь до среднего.
- 5** Налить небольшим половником один панкейк для проверки густоты теста и температуры сковороды. Выпекать панкейк неспешно, следить за верхом, чтобы он начал покрываться дырочками и стал плотным. Для проверки можно посмотреть, поджарилась ли нижняя сторона. После этого перевернуть.
- 6** Готовые классические панкейки должны получиться золотистыми или коричневыми. Их нужно складывать в стопочку. Сверху положить кусочек сливочного масла.
- 7** Традиционно панкейки поливаются топингами (мед, сироп, соус).

Панкейки с медовым соусом и корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г пшеничной муки
0,5 л молока
100 г меда
3 яйца
3 ч. л. разрыхлителя
2 ст. л. коричневого сахара
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. молотой корицы
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для приготовления теста смешать в миске половину подогретого молока со слегка взбитыми яйцами. Добавить сахар и соль.

2 Просеять муку и смешать с разрыхлителем.

3 По частям добавлять муку к молочной смеси, постоянно помешивая. Следить, чтобы не образовывались комочки.

4 Добавить в тесто вторую половину молока и размешать еще раз.

5 Сковороду смазать маслом. Налить немного теста и выпекать на умеренном огне с двух сторон.

6 Для приготовления медового соуса в ковш положить мед, полить ли-



монным соком и посыпать корицей. Поставить ковш на водяную баню, медленно нагревать, помешивая, не давая меду закипеть.

7 Стопку панкейков полить соусом. По желанию можно украсить ягодами.

Шоколадные панкейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан молока
1 стакан муки
2 яйца
30 г сливочного масла
3 ст. л. сахарной пудры
3 ст. л. какао
1 ч. л. разрыхлителя
щепотка соли



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Взбить яйца и сахарную пудру.

2 В миске смешать просеянную муку, соль, разрыхлитель и какао.

3 Перелить в миску с мукой взбитые яйца и размешать до однородного состояния миксером.

4 Влить растопленное сливочное масло и размешать. Дать тесту отстояться 15 минут, чтобы мука и какао растворились.

5 Нагреть сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне.



Слегка смазать ее маслом для первых панкейков. Выпекать с двух сторон, складывать стопкой.

Готовим соусы для оладьев

Если дополнить оладушки на завтрак вкуснейшим соусом, они превратятся в оригинальный и красивый десерт. В зависимости от ингредиентов соусы помогут придать оладьям небольшую кислинку или недостающую сладость. Их готовят из разных фруктов или ягод, шоколада, сливок, меда, пряностей. Интересными вариантами могут быть:

- фруктово-ягодные,
- ванильные,
- сливочные,
- кофейные,
- шоколадные,
- молочные.



Апельсиновый соус

Натереть цедру с вымытого апельсина с помощью мелкой терки, сок выжать и процедить через сито. В кастрюльке с 1 стаканом воды проварить 5 минут цедру апельсина, процедить. Добавить 2 ст. л. сахарного песка и 1 ст. л. лимонного сока. Развести 1,5 ст. л. крахмала в полстакана холодной воды, влить тонкой струйкой в соус, непрерывно помешивая венчиком. Варить соус до загустения, снять с огня и дать остыть. Добавить апельсиновый сок и хорошо перемешать.



Клюквенный соус

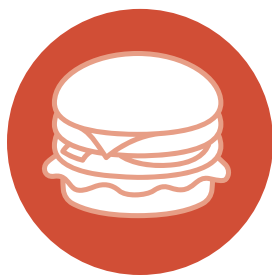
Выжать из двух апельсинов сок, перемешать с полстаканом воды, 3 ст. л. сахарного песка, довести до кипения. Добавить 400 г промытой клюквы, проварить 5 минут. Дать массе остыть, измельчить блендером и перетереть через мелкое сито, чтобы убрать косточки. Перелить в соусник и подать к столу.



Шоколадный соус

На водяной бане разогреть измельченную плитку шоколада с 3 ст. л. сливочного масла, ввести полстакана жирных сливок. Все хорошо перемешать венчиком, влить 1 ст. л. апельсинового ликера и снова все перемешать. Можно подавать в теплом или холодном виде.

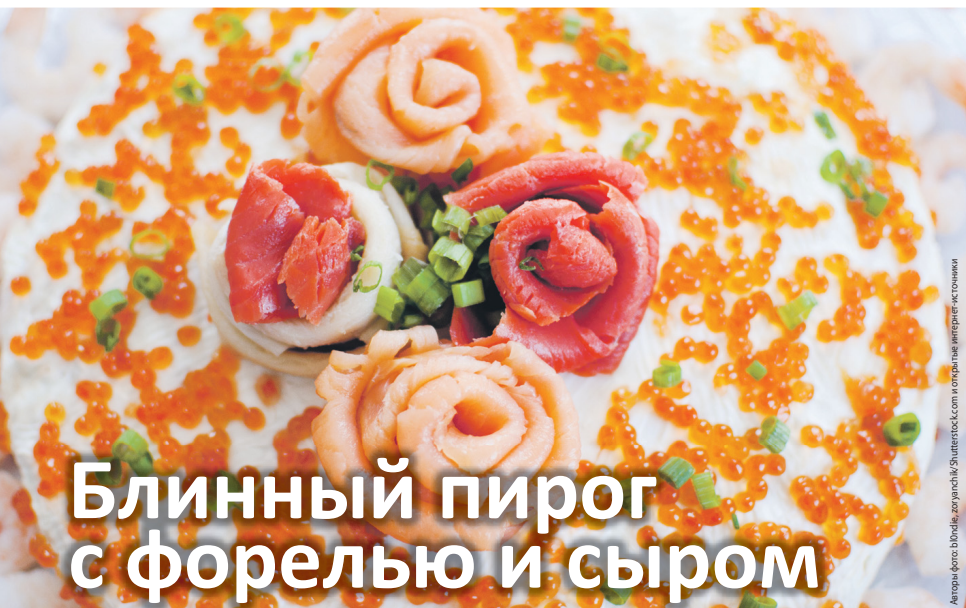
Автор фото: zhekoss, Oksana Mizina, Peel-Shot/Shutterstock.com и открытые интернет-источники



БЛИННЫЕ ПИРОГИ

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

Казалось бы, блинные пироги – те же самые блины с начинкой, только собранные по-другому. Но, смеем вас заверить, это не совсем так. Пироги отличаются более насыщенным вкусом, потому что после приготовления должны некоторое время настаиваться. Масленичная неделя – как раз подходящее время, чтобы попробовать пару рецептов из этого раздела. Скорее всего, они надолго задержатся в списке ваших любимых блюд.



Блинный пирог с форелью и сыром

Автор фото: bionfile, zoomphoto/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинчиков

0,5 л молока

150 мл воды

2 яйца

1,5 ст. л. сахара

1,5-2 стакана муки

100 мл растительного масла

Для пирога

300 г соленой форели

150 г сливочного сыра

1,5-2 ст. л. сметаны

3 ст. л. сливочного масла

зелень (укроп, петрушка)

соль и черный перец

2 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сахара

1 острый перец

красная икра для украшения



5 порций



244 кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подогреть молоко, соединить с водой, добавить взбитые яйца и сахар, посолить. Перемешать венчиком.
- 2 Для приготовления теста добавлять муку в молоко частями, постоянно перемешивая и добавляя растительное масло. Вымесить однородное тесто.
- 3 Выпечь блинчики на разогретой сковороде, смазанной для начала растительным маслом.
- 4 Рыбу нарезать тонкими пластинами. Сыр смешать со сметаной, порубленной зеленью, мелко измельченным острым перцем. Взбить блендером в однородную кремообразную массу.
- 5 На плоскую тарелку выстелить фольгу так, чтобы оставались края для последующего подворота. На фольгу положить теплый блин и смазать сливочным маслом, затем сырным кремом.
- 6 На крем выложить пластины рыбы, закрыть следующим блином. Таким образом собрать пирог. Верхний блин смазать маслом.
- 7 Собранный пирог завернуть краями фольги, поставить в холодильник на 2-3 часа, чтобы слои хорошо пропитались и скрепились.
- 8 Перед подачей пирога фольгу снять, верх украсить рыбой, икрой и листочками зелени.



Блинный пирог с творожной начинкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для блинчиков в миске смешать подогретое молоко, воду, сахар и яйцо, посолить по вкусу. Тщательно перемешать венчиком.

2 Всыпать просеянную муку и замесить негустое тесто. Добавить растительное масло и перемешать.

3 Обжарить блинчики на разогретой сковороде, сложить стопкой.

4 Для начинки смешать в миске творог, изюм, слегка взбитое яйцо, сахар и ванильный сахар. Перемешать все ингредиенты.

5 На каждый блинчик выложить начинку и свернуть в рулетик. В форму для запекания, смазанную растительным маслом, выложить по кругу рулетики с начинкой.

6 Приготовить заливку, смешав сметану, яйца и сахар. Готовую заливку выложить на заготовку пирога. Запечь в разогретой духовке при 190 градусах 20-30 минут.

7 При подаче выложить из формы.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 1 стакан молока
- 1 стакан воды
- 2 ст. л. сахарного песка
- 1 яйцо
- 2 стакана муки
- 30 мл растительного масла

Для начинки

- 400 г творога
- 6 ст. л. изюма
- 1 яйцо
- 2 ст. л. сахарного песка
- ванильный сахар по вкусу

Для заливки

- 3 ст. л. сметаны
- 2 яйца
- 3 ст. л. сахарного песка



4 порции



202 кКал



50 минут





Блинный пирог с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молока
- 1 стакан воды
- 2 яйца
- 3 ст. л. растительного масла
- 1,5 стакана муки
- 1 ст. л. сахара
- 250 г свежих шампиньонов
- 3 плавящихся сырка
- 1,5 стакана сметаны
- 2 ч. л. разрыхлителя
- зелень
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу


10 порций


239 кКал


2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Вбить в миску яйцо, добавить сахар, разрыхлитель, посолить. Взбить до пышной пены.
- 2** Влить молоко и воду, хорошо перемешать. Просеять муку и добавить в молочную смесь, вымесить тесто для блинов. Добавить растительное масло и еще раз вымесить. Дать тесту отстояться 15 минут.
- 3** Очищенные грибы нарезать и обжарить на растительном масле до готовности, посолить.
- 4** Потереть на крупной терке предварительно охлажденные в морозилке плавящиеся сырки. Добавить к ним сметану и измельченную зелень. Консистенция должна быть как густая сметана. Еще раз хорошо перемешать.
- 5** Из теста выпечь блины с двух сторон. Положить на тарелку первый блин, на него выложить 2-3 ст. л. сырной массы и размазать по блину. На них положить 2 ст. л. жареных грибов (без масла).
- 6** Накрыть следующим блином и повторить нанесение начинки, собирая таким образом пирог. Готовый блинный пирог украсить сметаной и посыпать зеленью. Дать остыть и охладить перед подачей в холодильнике.

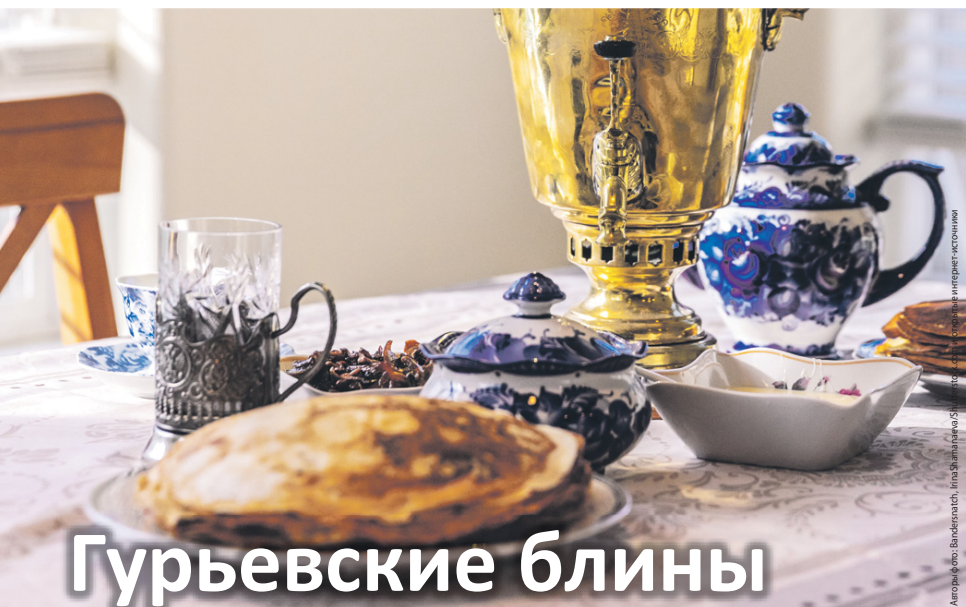




БЛИНЫ С ИСТОРИЕЙ

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

Без преувеличения: сколько национальных традиций, столько и рецептов блинов. Но объединяет их одно – часто блины брали начало в кухнях бедняков и употреблялись в качестве быстрого перекуса. В наше время они не сдали свои позиции популярного фастфуда, но при этом заняли почетное место в меню пафосных ресторанов. В этом разделе мы собрали рецепты блюд, подавая которые, вы сможете рассказать о них интересную историю.



Автор фото: Виктория, фото: Александр Билибин. Фото: Виктория Интер-Клиники

Гурьевские блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана простокваши
- 2,5 стакана муки
- 5 яиц
- 1 стакан воды
- 150 г сливочного масла
- 5 ст. л. сахара
- 1 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отделить желтки от белков. Желтки перетереть с сахарным песком. Посолить по вкусу.
- 2** Растопить сливочное масло на водяной бане, влить в растертые желтки. Добавить простоквашу и перемешать.
- 3** Муку просеять, всыпать небольшими порциями в смесь яйца и простокваши, размешивая миксером на небольшой скорости. Высыпав всю муку, скорость на миксере увеличить и взбить тесто до воздушной консистенции.
- 4** Оставить тесто настояться, накрыв салфеткой.
- 5** Белки взбить с добавлением соли на небольшой скорости. Соединить белковую массу с тестом. Вымесить тесто до однородного состояния.
- 6** Добавить воду и аккуратно перемешать, чтобы взбитые белки не потеряли воздушность.
- 7** Сковороду хорошо разогреть и один раз, перед первым блином, смазать смесью 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. сливочного масла.
- 8** Выпекать блины с двух сторон и укладывать стопкой. Смазывать сливочным маслом не нужно.
- 9** Подавать гурьевские блины на стол сразу же после выпечки.



РЕКОМЕНДОВАНО
ДЛЯ ДЕТСКОГО
ПИТАНИЯ

Блины от Снегурочки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо немного взбить, добавить 1,5 стакана теплой воды.
- 2 Всыпать щепотку соды, 2 ст. л. сахарного песка, посолить по вкусу.
- 3 Все ингредиенты тщательно перемешать.
- 4 Всыпать в емкость с яичной смесью муку через сито, небольшими порциями. При этом перемешивать, чтобы не было комочков.
- 5 Немного лимонной кислоты разбавить в полстакана теплой воды, размешать и добавить в тесто, перемешать до однородного состояния.
- 6 Заранее смазать растительным маслом и хорошо раскалить сковороду, выпекать блины с двух сторон.
- 7 Блины от Снегурочки подавать с домашним черничным вареньем и пломбиром.

КСТАТИ

Как известно, Снегурочка – сказочный персонаж родом из Костромы. Там находится ее официальная резиденция, там же она общается с ребятами и взрослыми, а также журналистами. Этот рецепт несколько лет назад последние у нее и вызнали.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана муки
1 яйцо
2 стакана воды
2 ст. л. сахара
соль по вкусу
лимонная кислота
растительное масло
для жарки
щепотка соды




8
порций


213
кКал


45
минут



Ажурные сибирские блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана молока
- 0,5 кг пшеничной муки
- 2 яйца
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 стакан кипятка
- 3 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соды
- растительное масло для жарки
- соль по вкусу



8 порций



193 кКал



1 час 10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В миске смешать подогретое молоко, сахар, растительное масло, муку, посолить по вкусу. Взбить блендером до однородности. Тесто должно получиться довольно густое, как для оладьев.
- 2** Вскипятить воду, один стакан влить в тесто и хорошо перемешать, доведя тесто до жидкой консистенции.
- 3** Вбить в тесто яйца и еще раз вымесить.
- 4** Выпекать блины на сковороде с толстым дном на растительном масле.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

Характер сибирской кухни продиктован суровым морозным климатом: еда должна быть сытной и быстро готовиться, чтобы ее можно было съесть горячей, с пылу с жару. Идеальное описание блинов, не правда ли? А чтобы сделать блюдо посытнее, хозяйки подавали к блинам мясо, разнообразную рыбу, икру, солености и варенья. Поэтому сибирские блины традиционно не слишком сладкие – чтобы отлично сочетаться с любой начинкой.



Креспелле с паштетом из фасоли и тунца

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В емкости взбить яйца, всыпать просеянную муку.
- 2** Влить порциями подогретое молоко, постоянно помешивая.
- 3** Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить к тесту и посолить.
- 4** Тесто взбить венчиком и дать отстояться под полотенцем 15 минут.
- 5** При помощи блендера взбить из фасоли и тунца паштет с добавлением лимонного сока, оливкового масла и перца.
- 6** Испечь тонкие блинчики на блинной сковороде.
- 7** На половинку каждого блина уложить порцию паштета, сложить вчетверо.
- 8** Перед подачей нагреть креспелле до теплого состояния в микроволновке или духовке и посыпать натертым пармезаном.

НАЧИНКИ ДЛЯ КРЕСПЕЛЛЕ

Итальянские блинчики (креспелле) могут иметь как несладкие, так и десертные начинки. Одна из наиболее популярных – креспелле со сливочным соусом и грибами. Еще один рецепт: с итальянским сливочным сыром (маскарпоне) и сгущенным молоком.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
1 л молока
4 яйца
2 ст. л. сливочного масла
1 банка консервированного тунца
2 стакана консервированной белой фасоли
2 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. тертого пармезана
лимонный сок по вкусу
соль и черный перец по вкусу



6 порций



181 кКал



1 час
20 минут



Качапа по-венесуэльски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана зерен кукурузы
40 г кукурузной муки

1 ст. л. растительного масла

0,5 стакана моцареллы, натертой на мелкой терке
соль и черный перец по вкусу

мексиканская приправа по вкусу



6 порций



176 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Пробить зерна кукурузы погружным блендером до жидкой массы. Добавить кукурузную муку, соль и перец по вкусу, мексиканскую приправу по желанию, снова взбить все блендером до однородного теста.

2 Разогреть на среднем огне сковороду, смазать ее растительным маслом.

3 Столовой ложкой выкладывать тесто на сковороду, разровнять и сформировать тонкие блинчики-лепешки. Обжаривать качапа на среднем огне с обеих сторон до румяной корочки (по 3-5 минут с каждой стороны).

4 Каждый блинчик, не снимая со сковороды, присыпать тертой моцареллой и подождать минуту, пока сыр расплавится около 1 минуты.

5 Снять блинчики со сковороды и сложить каждый пополам, сыром вовнутрь.

6 Подавать к столу на листьях салата, с помидорами черри и обжаренным беконом.

КСТАТИ

Качапа – один из самых распространенных в Венесуэле видов фастфуда. Эти блины-лепешки едят и просто так, и в качестве гарнира к мясу.



Шведские картофельные блины рагмунк

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Картофель очистить и отварить до готовности. Размять в пюре и немного остудить.
- 2** У яиц отделить белки от желтков.
- 3** Добавить в пюре желтки, горячее молоко, 4 ст. л. сметаны, муку, соль и перец, мелко порезанный укроп.
- 4** Белки взбить в пышную пену со щепоткой соли, влить лимонный сок.
- 5** Аккуратно ввести белковую массу в картофельное тесто и перемешать.
- 6** Обжаривать блинчики с двух сторон на растительном масле до румяной корочки. Подавать со сметаной.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В вольном переводе название блюда означает «воло- сатый монах» или «щетинистый монах». Скорее всего, ощущение «небритости» создают частички картофеля, обжаренные в составе блинчиков. В оригинале их пода- ют с брусничным сиропом.

Вы наверняка помните название этих блинчиков, если в детстве читали книгу Астрид Линдгрэн об Эмиле из Лённеберги. Ее герои с удовольствием лакомятся раг- мунками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг картофеля

2 яйца

0,5 стакана молока

120 г муки

0,5 стакана сметаны

полпучка укропа

1/4 ч. л. лимонного сока

растительное масло

для обжаривания

соль и черный молотый

перец по вкусу



6 порций



175 кКал



45 минут



Шотландские оладьи «Упавшие булочки»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 стакана пшеничной муки
- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- 1 ч. л. сахарной пудры
- 2 ч. л. разрыхлителя
- соль по вкусу

Для апельсинового масла

- 6 ч. л. апельсинового сока
- 6 ст. л. сливочного масла
- 2 ч. л. апельсиновой цедры
- 1 ст. л. сахарной пудры

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Приготовить апельсиновое масло для шотландских оладьев. Для этого апельсин хорошо вымыть под горячей водой. Натереть цедру на самой мелкой терке. Смешать цедру со сливочным маслом комнатной температуры в кастрюльке. Потомить смесь на самом малом огне 10 минут, не доводя до кипения. Остудить, добавить апельсиновый сок и сахарную пудру. Слегка взбить блендером все ингредиенты до однородной и воздушной консистенции.

2 Просеять муку в миску, добавить разрыхлитель и соль по вкусу, смешать с сахарной пудрой. Сделать углубление посередине.

3 Отдельно смешать яйцо с молоком и влить в углубление. Вымесить тесто.

4 Разогреть сковороду, смазанную жиром. Выкладывать ложкой тесто на сковороду и жарить 3 минуты, пока на верхней стороне оладьев не начнут лопаться пузырьки, а нижняя не подрумянится. Перевернуть и обжарить с другой стороны около 1 минуты.

5 Сохранять посуду с готовыми оладьями в тепле (в полотенце), пока жарятся остальные.

6 Подавать к столу с апельсиновым маслом в горячем виде.



6 порций



328 кКал



40 минут



Палачинке по-сербски

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Выдержать при комнатной температуре яйца и молоко.
- 2 Смешать для теста муку, молоко, яйца и воду, посолить по вкусу. Вымесить тесто до однородного состояния, потом добавить растительное масло и еще раз вымесить. Дать отстояться 15 минут.
- 3 Выпечь тонкие блины с двух сторон на разогретой сковороде.
- 4 Измельчить блендером печенье (например, со вкусом топленого молока).
- 5 Половину каждого блина смазать шоколадной пастой, сверху пасты посыпать молотое печенье. Свернуть палачинке трубочкой.

КСТАТИ

Помните знаменитую фразу древнеримского писателя Ювенала «Хлеба и зрелищ»? Ей он охарактеризовал современные ему нравы. Вполне возможно, что фраза была продиктована буквальным примером. В частности, когда зрители шли смотреть гладиаторские бои в те времена, они перед входом покупали прообразы палачинке – блинчики с начинками, свернутые трубочкой. Таким образом, на боях получали и то, и другое – и хлеб, и зрелища.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 1 стакан пшеничной муки
- 0,5 л молока
- 4 яйца
- 50 мл воды

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Для начинки

- 200 г шоколадной пасты
- 100 г печенья




4 порции


240 кКал


50 минут

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 11 февраля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

С 1 февраля по 31 марта вы можете оформить **льготную подписку** на наши издания **на 2-е полугодие 2019 года!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс П2940
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	54,57 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	327,42 руб.*

Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	48,42 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	290,52 руб.*

Подписной индекс П2960
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	29,66 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	177,96 руб.*

Подписной индекс П5927
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	31,64 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	189,84 руб.*

Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 01.07.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 05.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 02.09.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.12.19

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Консервирование	в продаже с 08.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 12.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 09.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 02.12.19

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 Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)