

ДОМАШНИЙ ПОВАР

№2 / 2021

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ



12+

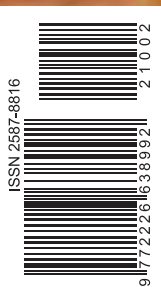


Фото: New Africa / Shutterstock.com

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

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 12 МАРТА



В марте выходит в свет наш новый выпуск журнала для тех, кто любит готовить, – «Великий пост».

Пост ограничивает человека в пище, но призван наполнить его духовно. Приблизить к молитвенному подвигу, таинствам Покаяния и Причащения. Наш справочник поможет не думать о том, что приготовить семье в это время. Мы позаботились об этом заранее и подобрали простые, доступные и легкие в приготовлении рецепты питательных блюд. Вам останется лишь выбрать то, что по душе, и с любовью и молитвой приготовить для любимых завтрак, обед или ужин.

В сборнике вы найдете:

- рецепты легких закусок и салатов;
- описание процесса приготовления постных супов и похлебок;
- рецепты горячих вторых блюд;
- многообразие постных десертов к чаю;
- рецепты согревающих и питательных напитков.

Мы также подготовим для вас рецепты блюд, разрешенных на Благовещение и Вербное воскресенье, расскажем о правилах сухоядения.

Готовьте с удовольствием, угощайте от души!

От редакции 4

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блины пресные.....	6
Пышные кефирные блинчики.....	7
Блинчики кружевные.....	7
Бабушкины блины на опаре.....	8
Блинчики кружевные на дрожжах.....	9
Блинчики на сыворотке.....	9
Заварные кефирные блины.....	10
Заварные блины на молоке.....	11
Блинчики на сметане.....	11
Таблица мер и весов.....	12
Выбор муки – ответственное дело.....	13
Блины творожные.....	14
Блинчики на ряженке.....	14
Блины на кислом молоке.....	15
Блины квасные.....	15

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Блинчики картофельные.....	18
Блинчики из кабачков.....	19
Блинчики из капусты.....	19
Полезные советы.....	20
Розовые блины.....	22
Блинчики из баклажанов.....	23
Блинчики из тыквы.....	23
Блины на овсяных хлопьях.....	24
Блины пшеничные.....	24

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ПОСТНЫЕ БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блины постные.....	26
Блины на крахмале.....	26
Блины заварные на отрубях.....	27
Блинчики из обезжиренного творога.....	27
Блины на рисовом отваре.....	28
Блинчики на овсяной каше.....	28
Блины на ржаной муке.....	29
Постные блины на чае.....	29

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блины с яблочным припеком.....	32
Блинчики лимонные.....	33
Блинчики шоколадные.....	33
Блины с грибным припеком.....	34
Сырные блинчики.....	35

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Зеленые блинчики.....	35
Блины из бутылки.....	36
Блинчики шоколадно-кофейные.....	37
Блинчики гречневые.....	37

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ

Габровские блинчики.....	40
Датские запеченные блинчики.....	41
Французские крепы.....	41
Голландские паннекокены.....	42
Американские панкейки.....	43
Пимиентские блинчики.....	43
Китайские блинчики «Конг ю бинг».....	44

БЛИННЫЕ ТОРТЫ, БАБКИ, БЛИННИКИ

Блинница.....	46
Бабка с гречкой.....	47
Торт блинный.....	47
Блинный торт «Крепвиль».....	48
Соложеник с грушами.....	49
Печеночный торт.....	50

ОЛАДЫ

Оладушки пышные.....	52
Оладьи на кефире.....	53
Шоколадные оладьи.....	53
Оладьи постные.....	54
Оладьи из куриной печени.....	54
Оладьи из крабовых палочек.....	55
Оладьи морковные.....	55
Масленница идет!.....	56

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ И БЛИНЧИКОВ

Лимонная.....	58
Грушевая.....	58
Ореховая с сухофруктами.....	59
Творожная.....	59
Мясная.....	60
Грибная.....	60
Рыбная.....	61
Из субпродуктов.....	61

СОУСЫ К БЛИНАМ И БЛИНЧИКАМ

Мандариновый.....	64
Клюквенный.....	64
Банановый.....	65
Сливочно-апельсиновый.....	65
Малиновый.....	66



Домашний повар, № 2 (44)/2021

Блины и блинчики

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

Учредитель, редакция и издатель:

© 000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

бильд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, email: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

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

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными

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

Время подписания в печать по графику:

17.00 03.02.2021 г., фактическое: 17.00 03.02.2021 г.

Дата производства: 04.02.2021.

Дата выхода в свет: 12.02.2021 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 295 300. Номер заказа ДБ-0498

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

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

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

000 «Издательская группа «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Каждый год с приближением Масленицы мы ищем оригинальные рецепты блинов. И, что самое главное, находим их! Недаром традиция печь блины исчисляется веками. А мы с удовольствием делимся находками с читателями и поклонниками этого уникального блюда. В очередном выпуске журнала «Домашний повар. Блины и блинчики» вас ждут:

- ♥ рецепты блинов и блинчиков для тех, кто следит за своим весом;
- ♥ разнообразные виды традиционных и оригинальных жареных и печеных толстых и ажурных блинов;
- ♥ секреты подбора муки для создания самого разного теста для блинов и блинчиков;
- ♥ идеи для начинок, соусов и прочих добавок, которые дают блинам широчайшую палитру вкуса;
- ♥ советы и традиции по подготовке к Масленице;
- ♥ рецепты блюд, в которых блины выступают основным элементом (торты, блинницы и т. д.);
- ♥ проверенные рецепты оригинальных блинов и блинчиков.

Каждый рецепт сопровождается информацией о калорийности блюда, времени приготовления и количестве персон, на которое рассчитаны ингредиенты.

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ГОТОВКОЙ,
ДЕЛИТЕСЬ ЭМОЦИЯМИ И ВКУСАМИ,
ПОМНИТЕ О ТРАДИЦИЯХ И ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПЕКИТЕ БЛИНЫ – ЭТО К СЧАСТЬЮ!



БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

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

Вряд ли найдется человек, который откажется от румяных – с пылу с жару – блинов или блинчиков. Полакомиться блинами с радостью соберется вся семья, придут долгожданные гости. Это одно из самых любимых блюд русской кухни. Празднику блинов отводится целая неделя в году – Масленица. В 2021 году она продлится с 8 по 14 марта.

аты с каллориями разные

Блины пресные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г пшеничной муки
- 2 яйца
- 200 мл молока
- 20 г сахара
- 5 г сухих дрожжей
- 50 мл растительного масла
- 1/3 ч. л. соли
- 20 г сливочного масла для смазки блинов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В 150 мл теплой воды (35-40 градусов) растворить 1 ч. л. сахара и дрожжи, оставить на 15 минут.
- 2** Яйцо взбить с оставшимся сахаром и солью до пены.
- 3** Добавить масло, молоко, муку и воду с дрожжами. Перемешать так, чтобы не осталось комочков, накрыть миску с тестом полотенцем и поставить в теплое место на 40-50 минут.
- 4** Поднявшееся тесто хорошо перемешать и поставить еще раз подниматься на 40-50 минут. Готовое тесто перемешивать не нужно.
- 5** Сковороду хорошо разогреть, смазать тонким слоем масла и жарить блины, осторожно зачерпывая тесто половником и равномерно распределяя его по сковороде. Как только нижняя сторона блина подсохнет, перевернуть и жарить другую сторону.
- 6** Складывая в стопку, смазывать блины маслом. Подавать можно с медом, сметаной, ягодами.



4 порции



201 кКал



3 часа



Пышные кефирные блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана муки

0,5 л кефира

3 яйца

2,5 ст. л. сахара

пакетик

ванильного сахара

3 ст. л. сливочного масла

0,5 ч. л. соды

0,5 ч. л. соли



6 порций



187 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Смешать все сухие ингредиенты: муку, сахар, ванильный сахар, соду и соль.

2 Взбить яйца с кефиром (продукты должны быть комнатной температуры), добавить растопленное масло, перемешать.

3 Соединить сухую и жидкую смеси, аккуратно перемешать.

4 Оставить тесто в теплом месте на 20-30 минут.

5 Наливать тесто на хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду слоем 5 мм.

6 Выпекать первую сторону под крышкой 3 минуты, вторую – без крышки 3 минуты.



Блинчики кружевные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г муки

1 л молока

4 яйца

3 ст. л. растительного масла

4 ст. л. сахара
щепотка соли



8 порций



170 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца вбить в молоко, смешать, посолить, добавить сахар.

2 Добавить небольшими порциями муку, перемешивая после каждой до гладкости.

3 Добавить масло, перемешать и выпекать блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде.





Бабушкины блины на опаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для опары:

250 г муки
2 ч. л. сухих
или 60 г прессованных
дрожжей

Для теста:

250 г муки
500 мл молока
1 яйцо
1 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного
или растопленного
сливочного масла
1 ч. л. соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Развести дрожжи в 1 стакане теплой воды.
- 2 Добавить муку, тщательно размешать, накрыть емкость с опарой полотенцем и поставить в теплое место на 50-60 минут.
- 3 В подошедшую опару добавить сахар, масло, яйцо, соль, размешать.
- 4 Добавить теплое молоко и остальную муку, вымесить тесто, накрыть емкость полотенцем и поставить подниматься еще на час в теплое место.
- 5 Поднявшееся тесто размешать (осадить) и дать ему подняться еще раз.
- 6 Жарить блины нужно, как только тесто поднялось второй раз, не перемешивая его.



10 порций



227 кКал



3 часа
30 минут

Блинчики кружевные на дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
4 стакана молока
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1,5 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. растительного
масла
щепотка соли



6
порций



197
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Муку просеять и смешать с сахаром, дрожжами и солью.

2 Постепенно, постоянно перемешивая, влить теплое молоко и замесить однородное тесто.

3 Добавить яйцо, перемешать до однородности.

4 Накрывать емкость с тестом полотенцем и убрать в теплое место на 35-45 минут.

5 Влить в поднявшееся тесто масло, перемешать и жарить блины обычным способом.



Блинчики на сыворотке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан сыворотки
1 стакан муки
2 яйца
1 ч. л. соды
2 ст. л. сахара
0,5 стакана
растительного масла
щепотка соли



4
порции



191
кКал



35
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Яйца взбить с сахаром.

2 Влить сыворотку и растительное масло, всыпать муку, соду, соль, замесить однородное тесто.

3 Жарить блинчики обычным способом.





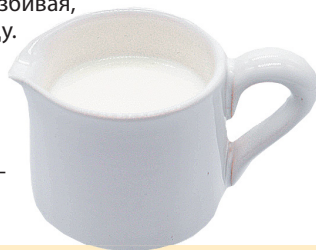
Заварные кефирные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан кефира
- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- 1/3 ч. л. соды
- 2 ст. л. растительного масла
- щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Взбить яйцо с сахаром, добавить кефир, еще раз взбить.
- 2** Влить, постоянно взбивая, стакан крутого кипятка.
- 3** Порциями, постоянно взбивая, добавить муку и соль, соду.
- 4** Дать тесту настояться в течение 15 минут.
- 5** В готовое тесто влить масло, перемешать и жарить блины обычным способом.



СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

- Желательно, чтобы ингредиенты не были холодными. Достаньте продукты из холодильника хотя бы за 30 минут до начала приготовления. Тогда они будут соединяться намного лучше.
- Кипяток надо вводить постепенно, очень тонкой струей. Одновременно тесто необходимо перемешивать.



4 порции



173 кКал



30 минут

Заварные блины на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молока
- 2 стакана муки
- 2 яйца
- 1 ч. л. соды
- 2 ст. л. сахара
- 3 ст. л. растительного масла



6 порций



194 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Взбить молоко с яйцами и сахаром.
- 2** Добавить муку с содой, тщательно перемешать, чтобы не было комочков.
- 3** Влить в тесто 1 стакан крутого кипятка, быстро перемешать и дать постоять 15 минут.
- 4** Добавить масло, перемешать и жарить блины.



Блинчики на сметане

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г муки
- 1 стакан сметаны
- 1 ст. л. сахара
- пакетик ванильного сахара
- 2 яйца
- 1 ч. л. соды
- растительное масло
- щепотка соли



4 порции



197 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать муку, сахар, соду и соль.
- 2** Добавить сметану, хорошо перемешать.
- 3** Отдельно взбить яйца с ванильным сахаром и осторожно ввести в тесто.
- 4** Выпекать на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом.
- 5** Подавать горячими с ванильным мороженым.



Таблица мер и весов

Название	Тонкий стакан (250 см ³)	Граненый стакан (200 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка
Варенье	330	270	50	17
Вода	250	200	18	5
«Геркулес»	70	50	12	3
Гречка	210	165	25	7
Изюм	190	155	25	7
Кислота лимонная сухая			25	8
Клубника	150	120	25	5
Корица молотая			20	8
Кофе молотый			20	7
Крахмал картофельный	180	150	30	10
Мак	155	135	18	5
Манка	200	160	25	8
Маргарин	230	180	15	4
Масло растительное	230	190	17	5
Масло сливочное	240	185	20	8
Мед	325	265	35	12
Молоко сгущенное	300	250	30	12
Молоко цельное	250	200	20	5
Мука картофельная	180	150	30	10
Мука пшеничная	160	130	30	10
Орехи	170	130	30	10
Пшено	220	200	25	
Пюре ягодное	350	290	50	17
Рис	230	180	25	8
Сахарная пудра	180	140	25	10
Сахарный песок	200	180	25	8
Сливки	250	210	25	10
Сметана	250	210	25	10
Сода питьевая			28	12
Соль	320	220	30	10
Сухари молотые	125	100	15	5
Уксус	250	200	15	5
Яичный белок	11 шт	9 шт	1 штука – 23 г	
Яичный желток	12 шт.	10 шт.	1 штука – 20 г	

Выбор муки – ответственное дело



Чтобы блины получились вкусными и красивыми, нужна прежде всего мука. Как ее выбрать? Самый распространенный вариант – пшеничная мука, большинство рецептов в кулинарии рассчитано именно на эту муку. Согласно ГОСТу, пшеничная мука бывает пяти сортов, но в розничной продаже представлены три.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА высшего сорта – белая, мягкая, обладает отличными хлебопекарными свойствами. Эта мука предназначена для использования в выпечке и приготовления всех видов теста (песочного, бисквитного, слоеного, дрожжевого), а также для разнообразных соусов.

Мука первого сорта также белая, мягкая, ее рекомендуется использовать для изготовления выпечки, не содержащей сдобы: блинов, пирогов, лапши.

Мука второго сорта намного темнее, чем первого и выс-

шего. Ее можно использовать для выпечки печенья, пряников и хлеба.

РЖАНАЯ И ОВСЯНАЯ МУКА – прекрасный выбор для тех, кто предпочитает здоровый образ жизни, и для диабетиков. Обе муки богаты витаминами и аминокислотами, содержат клетчатку и фруктозу.

ГРЕЧНЕВАЯ МУКА – также очень ценный диетический продукт. Однако в выпечке гречневая мука ведет себя капризно, и потому ее используют, как правило, в смеси с пшеничной или ржаной мукой.

ЯЧМЕННАЯ МУКА в промышленности используется как примесь к ржаной или пшеничной муке, дома из нее можно печь лепешки. Ячменная мука придает хлебу темный цвет и ускоряет его черствение.

КУКУРУЗНАЯ МУКА так же, как и ячменная, применяется в смеси с пшеничной мукой; очень хороша для панировки рыбы и мяса.

РИСОВАЯ МУКА идеальная для панировки, так как обладает высокими клеящими свойствами. Из этой муки получается хорошее блинное тесто, но для пышной выпечки она не подходит.

Рисовая мука хорошо усваивается и легко переваривается, поэтому рекомендуется для людей с проблемами пищеварительной системы.

ЛЬНЯНАЯ МУКА – богатый растительными белками и полинасыщенными кислотами продукт. Она применяется и в кулинарии, и в косметологии, и даже в медицине.

ГОРОХОВАЯ МУКА – еще более ценный диетический продукт, чем ржаная мука. Она богата растительными белками, витаминами, минеральными солями. При всех своих достоинствах гороховая мука довольно капризна, поэтому ее используют в смеси с пшеничной или ржаной.



Блины творожные

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог протереть через сито, залить молоком, взбить.
- 2 Добавить яйцо, муку и соду, перемешать до однородности.
- 3 Добавить масло и перемешать.
- 4 Жарить блины на хорошо разогретой сковороде.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г творога
1 стакан молока
1 яйцо
0,5 стакана муки
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
2 ст. л. растительного масла
соль



Блинчики на ряженке

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйца с сахаром и солью.
- 2 Добавить ряженку и просеянную муку, вымесить до однородности.
- 3 Выпекать на небольшом количестве масла на хорошо разогретой сковороде.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г муки
500 мл ряженки
2 яйца
2 ст. л. сахара
растительное масло
щепотка соли



Блины на кислом молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
2 стакана кислого молока
2 ст. л. сметаны
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соды
щепотка соли
растительное масло



4 порции



234 кКал



15-20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо, сметану и сахар тщательно смешать.
- 2 Влить кислое молоко, насыпать соду, перемешать.
- 3 Добавить масло, насыпать просеянную муку и замесить тесто.
- 4 Выпекать на хорошо разогретой сковороде обычным способом.



Блины квасные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана кваса
1 яйцо
2 стакана муки
1 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла
щепотка соли



6 порций



187 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйцо взбить с сахаром и солью.
- 2 Влить квас, перемешать, добавить муку и соду, еще перемешать до гладкости.
- 3 Влить масло и дать постоять 10-15 минут.
- 4 Выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде обычным способом.



№1
ЗОЛОТАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СВ}

ПИРОГИ

ПИРОЖКИ • ВАТРУШКИ



Реклама. 12+

12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

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

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера*
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно:

• на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе



БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

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

Тем, кто любит разнообразие, предлагаем попробовать блины и блинчики из овощей и круп. Такие блины не только очень вкусны, но и полезны, так как за счет недолгой тепловой обработки в них сохраняется максимум полезных веществ.



Блинчики картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г картофеля
2 яйца

200 мл молока
1 ст. л. сливочного масла

1 стакан муки
топленое масло
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель тщательно вымыть, сварить в мундире, остудить и очистить.
- 2 Размять картофель в мягкое однородное пюре, добавив сливочное масло и молоко.
- 3 Посолить и добавить просеянную муку, перемешать.
- 4 Отделить желтки от белков.
- 5 Желтки по одному вмешать в тесто.
- 6 Белки взбить до мягких пиков и осторожно ввести в тесто.
- 7 Жарить небольшие блинчики на топленом масле.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Блинчики из картофеля можно подать с чесночным соусом или красной рыбой.



Блинчики из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 молодой кабачок
1 морковь
3 ст. л. муки
1 яйцо
50 г тертого сыра
2 ст. л. растительного
масла
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачок и морковь почистить и натереть на терке.
2 Смешать кабачок, морковь, сыр, посолить, поперчить.
3 Добавить яйцо, муку, перемешать.
4 Добавить растительное масло, еще раз перемешать и жарить блины обычным способом.



4 порции



139 кКал



40 минут

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Блинчики из овощей очень вкусны со сметаной.



Блинчики из капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г белокочанной
капусты
300 г муки
2 яйца
2 стакана молока
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соды
3 ст. л. растительного
масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту тонко нашинковать, залить кипятком и варить 4-5 минут. Воду слить, капусту остудить.
2 В отдельной миске взбить яйца с сахаром и содой, добавить молоко и 1 стакан воды, перемешать.
3 Капусту смешать с мукой.
4 Яично-молочную смесь смешать с капустой.
5 Вмешать в тесто растительное масло и выпекать блины обычным способом.



6 порций



165 кКал



35 минут



Полезные советы

- Просейте муку перед тем, как добавить ее в будущее тесто. Эта несложная операция не только освободит ее от комочков и примесей, но и насытит воздухом, придающим тесту пышность.
- Просеивать муку можно через обыкновенное сито, но удобнее делать это через специальную кружку-сито. Возле ее дна расположены лопасти, которые приводятся в движение легким нажатием рычага, расположенного в ручке. В результате мука просеивается ровно в ту емкость, куда требуется, не засыпая половину стола и не требуя лишних движений. Часто на таких кружках есть также мерные насечки.



- Лучшая сковорода для жарки блинов – чугунная. Она равномерно прогревается и хорошо держит тепло.

- Если в тесто для блинов добавлено масло, смазывать сковороду нужно только перед жаркой первого блина.



Для получения дырчатых блинчиков можно воспользоваться специальной кружкой с дырочками на дне.

- Пресные блины предназначены для приготовления блюд с несладкой начинкой – овощной, мясной или рыбной. Но можно подавать их и как самостоятельное блюдо со сладкими соусами, вареньем, джемом или мороженым.
- Добавив в тесто для пресных блинов сахара, вы получите сладкие блины.
- Все ингредиенты для блинов должны быть комнатной температуры. Поэтому яйца и молоко нужно вынуть из холодильника как минимум за час до приготовления.





● Жарить блины можно на растительном или топленом сливочном масле. На натуральном сливочном масле жарить блины не нужно, так как при высокой температуре оно быстро начинает «гореть». Для пресных блинов больше подходит растительное масло, для сладких – топленое сливочное.

● Растительное масло для жарки лучше выбирать рафинированное, оно лучше всех остальных жиров приспособлено к высоким температурам и не даст блинам посторонних привкусов.

● Можно жарить блины на шпике, для чего кусочки сала нужно наколоть на вилку и смазывать им сковороду.

● Для жарки блинов нужно минимум жира, поэтому можно буквально капнуть масла на сковороду

и затем распределить его по всей поверхности с помощью кулинарной кисти или половинки сырого картофеля.

● Если масло, на котором вы жарите блины, начало «дымить», и вы почувствовали неприятных запах, значит, масло подгорает. В этом случае приготовление следует остановить и сменить масло, так как при выгорании оно выделяет вредные канцерогены. Сковороду при этом нужно тщательно вымыть.



● Тесто для блинов не должно быть слишком густым или слишком жидким. Идеальное блинное тесто по консистенции больше всего напоминает жидкую сметану.

● Если тесто все-таки получилось очень густым, его нужно разбавить. Если добавить молока, тесто начнет пригорать, поэтому лучше добавить воду (можно минеральную) или пиво.

● Не стоит взбивать тесто для блинов слишком долго, оно станет тягучим, а блины – «резиновыми».

● Растительное масло добавляется в тесто для того, чтобы оно стало более эластичным и не прилипало к сковороде.

● Готовому тесту для блинов нужно «отдохнуть» несколько минут до выпекания. За это время набухнет клейковина, содержащаяся в муке, и блины не будут рваться.



Розовые блины

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана муки
- 1,5 стакана молока
- 50 мл кефира
- 1 яйцо
- 1 свекла
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соли




8 порций


150 кКал


1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу отварить до готовности, почистить, порезать небольшими кусочками.
- 2** В чашу блендера залить молоко, положить кусочки свеклы и взбить.
- 3** Добавить яйцо, кефир, сахар, соль, муку, перемешать до однородности и оставить на 30 минут.
- 4** Добавить растительное масло, снова перемешать и выпекать блинчики обычным способом.



СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Розовые блины лучше всего подавать с мягким сыром или смешанным с мелкорубленной зеленью творогом.

Блинчики из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
1 зубчик чеснока
1 яйцо
3 ст. л. муки
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



175 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны наколоть ножом или вилкой в нескольких местах, запечь в разогретой до 200 градусов духовке до мягкости (40-50 минут), остудить.
- 2 Извлечь мякоть, отжать, добавить чеснок и измельчить в блендере.
- 3 Добавить муку, взбитое яйцо, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 4 Печь блинчики, выкладывая по 2 столовые ложки теста на хорошо разогретую сковороду, по 5 минут с каждой стороны.



Блинчики из тыквы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г тыквы
3 яйца
200 мл молока
300 г муки
80 г сахара
пакетик ванильного сахара
1 ч. л. разрыхлителя теста
растительное масло
соль



8 порций



138 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву почистить и натереть на мелкой терке.
- 2 Смешать остальные ингредиенты, кроме масла, до однородной консистенции.
- 3 Добавить в тесто натертую тыкву, еще раз тщательно вымесить.
- 4 Жарить обычным способом на хорошо разогретой сковороде.



Блины на овсяных хлопьях



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать овсяные хлопья, манку и сахар.
- 2 Залить смесь горячим молоком, накрыть емкость со смесью крышкой (или полотенцем) и оставить в теплом месте на 1,5 часа.
- 3 Взбить до однородности яйца с солью, добавить их к манно-геркулесовой смеси, перемешать.
- 4 Добавить соду, влить масло, перемешать до однородности.
- 5 Жарить блинчики обычным способом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

70 г овсяных хлопьев «Геркулес»
200 г манки
3 яйца
500 мл молока
50 г сахара
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. соды
соль



Блины пшениные

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить кашу-размазню из 1 стакана пшена и 5 стаканов воды.
- 2 В теплом молоке развести дрожжи, добавить яйца, сахар, растительное масло, всыпать муку, хорошо перемешать, накрыть емкость с тестом полотенцем, поставить в теплое место на 40-50 минут.
- 3 Когда тесто поднимется, выпекать блины на смазанной кусочком сала сковородке.
- 4 Готовые блины смазывать сливочным маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшена
1,5 стакана муки
2 стакана молока
2 яйца
10 г сухих дрожжей
2 ст. л. сахара
1 кусочек несоленого сала
100 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль





НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ПОСТНЫЕ БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

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

Для тех, кто следит за фигурой, мы подобрали рецепты низкокалорийных блинов и блинчиков. Побалуйте себя и не переживайте за каждый съеденный блин – ваша фигура не пострадает. Здесь же вы найдете рецепты постных блинов.



Блины постные

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать муку, соль, сахар, добавить минеральную воду и вымесить до однородности.
- 2 Добавить растительное масло, еще раз перемешать и выпекать блины обычным способом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2,5 стакана муки
- 500 мл минеральной воды (газированной)
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. соли



6 порций



98 кКал



20 минут



Блины на крахмале

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 В молоко разбить яйца, всыпать сахар, добавить щепотку соли, все хорошо перемешать.
- 2 В готовую смесь добавить крахмал и растительное масло, хорошо взбить с помощью миксера.
- 3 Выпекать блины обычным способом.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Так как крахмал опускается на дно, при приготовлении блинов тесто нужно перемешивать каждый раз перед тем, как взять очередную порцию.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 90 г крахмала (лучше кукурузного)
- 1,5 стакана молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. сахара
- щепотка соли



6 порций



120 кКал



45 минут

Блины заварные на отрубях

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 ст. л. отрубей
4 ст. л. крахмала
2 яйца
250 мл обезжиренного кефира
1 ч. л. сахара
1/4 ч. л. соды
растительное масло
щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отруби залить кефиром и оставить на 30 минут.
2 Яйца взбить с сахаром, солью и содой, добавить к кефиру с отрубями, всыпать крахмал, тщательно перемешать.
3 Добавить в тесто соду и 180 мл крутого кипятка, перемешать, оставить еще на 15-20 минут, после чего жарить блины обычным способом на смазанной маслом сковороде.



4 порции



93 кКал



1 час
30 минут

Блинчики из обезжиренного творога

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 ст. л. отрубей
6 ст. л. мягкого обезжиренного творога
2 яйца
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отруби, творог и яйца посолить, хорошо перемешать.
2 Выпекать блинчики без масла на сковороде с антипригарным покрытием.



4 порции



89 кКал



20 минут



Блины на рисовом отваре

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис отварить до готовности в 2 литрах подсоленной воды, отвар слить, остудить, добавить сахар, соду и муку, перемешать до однородности.

2 Добавить в тесто растительное масло, перемешать и выпекать блинчики обычным способом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса
2 стакана муки
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
4 ст. л. растительного масла
соль



6 порций



126 кКал



1 час



Блинчики на овсяной каше

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 На смеси молока и воды сварить овсяную кашу, остудить.

2 Переложить кашу в блендер, добавить яйцо, сахар и соль, взбить до однородной массы.

3 Выпекать блинчики обычным способом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан овсяных хлопьев
500 мл молока
500 мл воды
1 яйцо
1 ч. л. сахара
щепотка соли
растительное масло



4 порции



136 кКал



30 минут

Блины на ржаной муке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан ржаной муки
1 яйцо
2 ст. л. растительного
масла
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В блендере взбить яйцо со щепоткой соли.
2 Добавить 2 стакана воды, взбить еще раз.
3 Понемногу, постоянно взбивая, добавлять муку.
4 Добавить в готовое тесто растительное масло и жарить блины обычным способом.



4 порции



114 кКал



30 минут



Постные блины на чае

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 пакетик чая
2 стакана воды
1 стакан муки
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
0,5 ст. л. лимонного сока
растительное масло
щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чай заварить в 1 стакане кипятка, дать настояться, перелить в миску, добавить сахар и 1 стакан воды.
2 Добавить муку и соль, размешать до однородности.
3 Соду погасить лимонным соком, влить в тесто вместе с 3 ст. л. растительного масла, перемешать до однородности.
4 Жарить блины обычным способом.



4 порции



97 кКал



30 минут



В ПРОДАЖЕ С 19 ФЕВРАЛЯ!

февраль 2021

Ду рожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 2

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158



рассада
Сеять или покупать?

овощи
Режим подкормок

на окне
Томаты в улитке и рулоне

огород
Теплица со всеми удобствами

грядки
Сорняк на пользу огороду

ВЕСНА. ВРЕМЯ РАССАДЫ

до **1000** рублей **зарабатывайте своим опытом!**
за каждое **опубликованное письмо!**

12+

Реклама. 12+

ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

ТЕПЛИЦА СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ

Теплица не должна быть только функциональной. Хорошо бы, чтобы она была еще и удобной и красивой. С красотой все понятно, тут дело вкуса. Тем более что можно найти самые разнообразные варианты. Но какие удобства должны в ней быть?

ВЫБИРАЕМ НАПЕРСТЯНКУ «ПРЕМЬЕР-МИНИСТРОМ»!

Бывает так, что цветок хороший, видный, неприхотливый, а вот выращивают его немногие. Взять хотя бы наперстянку. Ну чем не королева сада? А если уж не королева, то премьер-министр как минимум!..

КАК СДЕЛАТЬ ПОЧВУ МЯГКОЙ, КАК СНЕГ

Плодородие земли и выращивание чистых овощей и фруктов – главная боль и великая забота садоводов-огородников. Наш читатель делится опытом повышения плодородия почвы, без химии, навоза и перекопки

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

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

В этом разделе мы собрали рецепты для тех, кто не боится экспериментов на кухне. Нестандартные, оригинальные блины и блинчики могут стать вашим фирменным блюдом, не требующим особых умений и затрат.



Блины с яблочным припеком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
2 яйца
300 мл молока
2 ст. л. сахара
2 яблока
1/4 ч. л. корицы
растительное масло
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки почистить, извлечь сердцевину, нарезать на тонкие ломтики, присыпать корицей.
- 2 Яйца взбить с сахаром до бела.
- 3 В яичную массу влить молоко, взбить еще раз.
- 4 В яично-молочную массу всыпать просеянную муку, размешать до однородности.
- 5 Добавить в тесто растительное масло (2 ст. л.), перемешать.
- 6 На хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду налить порцию теста, распределить по поверхности тонким слоем.
- 7 На тесто выложить ломтики яблок.
- 8 Сверху залить яблоки еще одной порцией теста.
- 9 Когда блин поджарится снизу, перевернуть и поджарить на другой стороне до золотистого цвета.



Блинчики лимонные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
4 яйца
550 мл молока
2 ст. л. сахара
70 г сливочного масла
1 лимон
растительное масло



6 порций



186 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С лимона снять цедру с помощью мелкой терки.
- 2 Масло растопить.
- 3 Смешать муку с сахаром и лимонной цедрой, ввести растопленное масло, яйца (по одному) и молоко; тщательно перемешать и оставить на 20-30 минут.
- 4 Жарить блинчики обычным способом на хорошо разогретой сковороде.



Блинчики шоколадные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
2 стакана молока
2 яйца
1 ст. л. сахара
50 г шоколада
щепотка соли
растительное масло



4 порции



210 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шоколад натереть на мелкой терке.
- 2 Приготовить тесто из муки, молока, яиц, сахара, соли и шоколадной стружки.
- 3 Жарить блины обычным способом.





Блины с грибным припеком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
2 яйца
400 мл молока
200 г шампиньонов
0,5 луковицы
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. сахара
1 ч. л. сливочного масла
растительное масло
соль



4 порции



213 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить тесто: взбить яйца с сахаром и молоком, добавить просеянную муку с разрыхлителем, размешать так, чтобы не осталось комочков, и дать настояться 20-30 минут.
- 2 Приготовить припек: лук нарезать небольшими кубиками, грибы – тонкими пластинками.
- 3 Обжарить лук на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета, добавить грибы и обжаривать все вместе еще 5-7 минут.
- 4 На хорошо разогретую и смазанную растительным маслом сковороду выложить 1 ст. л. припека, быстро и равномерно распределить его по сковороде, залить блинным тестом. Жарить блины по 1-2 минуты с каждой стороны.



калорийность указана на 100 г продукта

Сырные блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана муки
4 яйца
3 стакана молока
180 г сливочного масла
270 г твердого сыра
80 г сливочного масла
растительное масло



6 порций



234 кКал



30-40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сыр натереть на мелкой терке.
- 2 Отделить желтки от белков, белки взбить со щепоткой соли.
- 3 Взбить желтки с сахаром, добавить молоко, перемешать.
- 4 В желтково-молочную смесь добавить сыр и муку, хорошо перемешать.
- 5 Добавить в тесто взбитые белки, аккуратно перемешать.
- 6 Жарить небольшие блинчики на смеси сливочного и растительного масла.



Зеленые блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
3 яйца
1 стакан молока
230 г замороженного шпината
1 ст. л. сахара
растительное масло
соль



4 порции



128 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шпинат опустить в крутой кипяток на 1 минуту, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.
- 2 Поместить шпинат в блендер, добавить яйца и 2 ст. л. растительного масла, взбить в пюре.
- 3 Добавить молоко и 100-110 мл холодной воды, взбить до однородности.
- 4 Добавить муку, сахар, щепотку соли, взбить еще раз до однородности, оставить на 20-30 минут.
- 5 Жарить блины обычным способом на растительном масле.





Блины из бутылки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

550 мл молока
10 ст. л. муки
2 яйца
2 ст. л. сахара
растительное масло
щепотка соли



6 порций



177 кКал



10-15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взять чистую пластиковую бутылку объемом 1,5 литра.
- 2 Вставить в горлышко бутылки воронку и засыпать сначала все сухие ингредиенты (муку, сахар, соль), затем – все жидкие (яйца, молоко, масло).
- 3 Плотно закрыть бутылку крышкой и хорошо потрясти; в тесте не должно остаться комочков.
- 4 Разогреть сковороду, смазать растительным маслом и жарить блины обычным способом, выливая необходимое количество теста прямо из горлышка бутылки.

СОВЕТЫ

• Если в тесте образовались комочки, можно процедить тесто через ситечко, а затем залить обратно в бутылку с помощью воронки.

• Прodelав в крышке бутылки небольшое отверстие, можно «рисовать» тестом на раскаленной сковороде и получить красивые ажурные блины. Но делать это нужно очень быстро.



Блинчики шоколадно-кофейные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан муки
- 1 стакан молока
- 3 яйца
- 2 ст. л. какао-порошка
- 100 мл натурального кофе
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. разрыхлителя теста
- 2 ст. л. растительного масла
- щепотка соли



4 порции



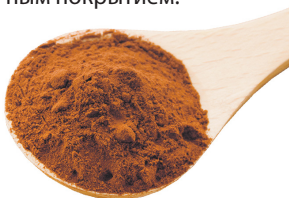
205 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сварить и остудить 100 мл крепкого натурального кофе.
- 2** Яйцо взбить с сахаром и солью.
- 3** Влить молоко, перемешать.
- 4** Добавить смешанную с разрыхлителем и порошком какао муку, тщательно перемешать.
- 5** Добавить кофе и растительное масло, перемешать.
- 6** Жарить блины на сухой сковороде с антипригарным покрытием.



Блинчики гречневые

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г гречневой муки
- 1 стакан пшеничной муки
- 3 яйца
- 2 стакана молока
- 50 г сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- соль



4 порции



190 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яйца взбить с сахаром и солью до однородности.
- 2** Влить в яичную смесь молоко, перемешать.
- 3** Смешать оба вида муки, всыпать в яично-молочную смесь, перемешать, следя за тем, чтобы не образовывались комочки.
- 4** Добавить в тесто масло, еще раз перемешать.
- 5** Жарить блины на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон.





Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 19 ФЕВРАЛЯ!

СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ ОГУРЦА И ТОМАТА

Ежегодно в саду наступает период развития самых опасных болезней огурца – ложной мучнистой росы (пероноспороз) и оливковой пятнистости. На томате и картофеле появляется фитофтороз пасленовых и альтернариоз. Не исключены вспышки размножения совок, молей, тепличной белокрылки. Как с ними справиться и защитить урожай?



МАСЛЯНЫЙ КАПКАН ДЛЯ ТЛИ

Садоводы, как правило, осенью неохотно обрабатывают плодово-ягодные культуры. Есть предубеждения против химических препаратов или просто забывают. Излишняя осторожность или забывчивость, однако, часто выходит боком. Обработки в конце дачного сезона значительно снизят численность вредителей будущей весной

МИФЫ О ЛИШАЙНИКЕ

Часто приходится слышать, что лишайники на коре плодовых деревьев – признак хорошей экологии, и что они, лишайники, совершенно безвредны для деревьев. Однако, мифы о лишайниках хоть и живучи, но недостоверны



**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**



БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ

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

Блины и блинчики в разных вариациях есть практически в каждой кухне мира. Мы решили, что вам будет интересно приготовить и попробовать, какие они на вкус. Ну хотя бы для того, чтобы понять: из приблизительно одинакового набора продуктов получаются совершенно непохожие друг на друга блюда.



Габровские блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
 2 стакана молока
 2 стакана газированной воды
 5 яиц
 3 ст. л. сахара
 1 ч. л. разрыхлителя теста
 растительное масло
 щепотка соли


 8 порций


 159 кКал


 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Развести теплое молоко газированной водой, растворить в этом растворе сахар и соль.
- 2 Взбить в отдельной посуде яйца, добавить в молочную смесь, перемешать.
- 3 В муку добавить разрыхлитель и просеять в молочную смесь.
- 4 Перемешать так, чтобы не осталось комочков.
- 5 Жарить блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде обычным способом.



Датские запеченные блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
1 стакан жирных сливок
5 яиц
20 г сливочного масла
2 ст. л. сахара
сахарная пудра
щепотка соли



6 порций



324 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца слегка взбить, добавить сливки, сахар, муку и соль, перемешать.
- 2 На смазанный маслом (или покрытый бумагой для выпечки) противень налить несколько небольших круглых блинчиков.
- 3 Запекать в предварительно разогретой до 180-190 градусов духовке 20-25 минут до золотистого цвета.
- 4 Подать, посыпав сахарной пудрой.



Французские крепы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 ст. л. муки
1 стакан молока
1 стакан воды
4 яйца
120 г сливочного масла
2 ст. л. сахара
щепотка соли



6 порций



233 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать с помощью венчика просеянную муку, молоко и 1 стакан воды до однородности.
- 2 Взбить с сахаром и солью яйца, ввести их в тесто.
- 3 Растопить 100 г сливочного масла, добавить в тесто, перемешать, оставить на 30 минут.
- 4 Жарить очень тонкие блинчики на сливочном масле.





Голландские паннекокены

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой муки
- 2 стакана молока
- 4 яйца
- 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. сливочного масла
- 3 ст. л. арахисового масла
- растительное масло
- щепотка соли



4 порции



168 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сливочное масло растопить и дать остыть.
- 2** Муку высыпать в глубокую миску, в центре сделать углубление, в углубление вбить яйца, взбить венчиком.
- 3** Добавить молоко, сахар, соль на кончике ножа, еще раз взбить.
- 4** Добавить сливочное и арахисовое масло, взбить до однородности.
- 5** Жарить блины с обеих сторон обычным способом на смазанной растительным маслом сковороде.

СОВЕТ

В блины-паннекокены заворачивают сладкие или несладкие начинки.

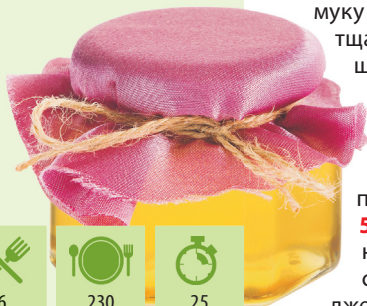


калорийность указана на 100 г продукта

Американские панкейки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана муки
1,5 стакана молока
2 яйца
1 ч. л. разрыхлителя теста
120 г сахара



6 порций



230 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить миксером с сахаром до полного растворения.
- 2 Добавить молоко, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку с разрыхлителем, тщательно перемешать.
- 4 Жарить панкейки на сухой сковороде с антипригарным покрытием.
- 5 Подавать с кленовым сиропом, сладким соусом, джемом или медом.



Пиминентские блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г муки
200 мл молока
60 г дикого риса
1 яйцо
70 г коричневого сахара
растительное масло
щепотка соли



4 порции



198 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис замочить в стакане холодной воды на 6-8 часов, затем отварить до готовности.
- 2 Переложить рис в глубокую миску, добавить яйцо, сахар, соль, молоко, перемешать и довести до однородности с помощью погружного блендера.
- 3 Добавить просеянную муку, тщательно размешать. В тесте не должно быть комочков, по консистенции оно должно напоминать жидкую сметану.
- 4 Жарить блинчики обычным способом на растительном масле.





Китайские блинчики «Конг ю бинг»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
пучок зеленого лука
растительное масло
щепотка соли




4 порции


157 кКал


1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Муку просеять в миску, добавить соль, перемешать.
- Постепенно, постоянно перемешивая, влить в муку 120 мл кипятка.
- Выложить тесто на стол и вымешивать руками до эластичности.
- Завернуть тесто в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.
- Зеленый лук мелко нарубить, посолить, перемешать.
- Тесто раскатать в колбаску, разделить на 8 частей.
- Каждую часть раскатать в тонкий блинчик, смазать растительным маслом (кунжутным), посыпать зеленым луком.
- Скатать каждую лепешку в трубочку, свернуть улиткой и снова раскатать в блинчик.
- Жарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.



БЛИННЫЕ ТОРТЫ, БАБКИ, БЛИННИКИ

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

Блины могут стать отличной основой для вкуснейшей запеканки или даже торта. В мировой кулинарии есть множество блюд с использованием готовых блинов. Мы выбрали для вас самые вкусные – попробуйте приготовить что-нибудь из предложенного нами.



Блинница

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
1 стакан пшена
5 яиц
420 мл молока
100 г сахара
растительное масло
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сварить рассыпчатую пшеничную кашу.
- 2 Взбить 3 яйца со щепоткой соли и половиной сахара в пышную пену, добавить молоко, взбить еще раз.
- 3 Всыпать муку, замесить однородное тесто, дать постоять 15-20 минут.
- 4 Влить в тесто 2 ст. л. растительного масла, перемешать.

5 Жарить блины обычным способом с обеих сторон.

6 Взбить 2 яйца с оставшимся сахаром.

7 Блины выкладывать в разъемную круглую форму для запекания, промазывая каждый взбитым яйцом и кашей; последний блин смазать только яйцом.

8 Запекать блинницу в разогретой до 180 градусов духовке до румяной корочки (10 минут).



6 порций



198 кКал



1 час

Бабка с гречкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 готовых блинов
1 стакан гречневой крупы
400 г сметаны
1,5 ст. л. сливочного масла



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Гречку отварить до готовности, масло растопить.
- 2 Форму для выпечки смазать маслом, выложить первый блин, смазать его сметаной, посыпать гречкой и накрыть следующим блином; верхний блин смазать сливочным маслом.
- 3 Собранную бабку запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 35 минут.



Торт блинный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

10 готовых блинов
500 мл жирной сметаны
80 г сахарной пудры
300 г ягод



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хорошо взбить сметану с сахарной пудрой и убрать на 30 минут в холодильник.
- 2 Ягоды вымыть и обсушить, замороженные – разморозить и слить выделившийся сок.
- 3 Испечь сладкие блины по любому рецепту или взять готовые.
- 4 Собрать торт: каждый блин намазать кремом, на который выложить немного ягод; самыми красивыми ягодами украсить торт сверху.
- 5 Перед подачей убрать торт на несколько часов в холодильник.



Блинный торт «Крепвиль»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

570 г муки
6 яиц
1 ч. л. разрыхлителя
640 мл молока
180 г сливочного масла
120 г сахара
200 г жирных сливок
100 г шоколада
щепотка ванилина
0,5 ч. л. соли



8 порций



341 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взять 3 яйца, отделить желтки от белков.
- 2 Желтки взбить добела с 60 г сахара, добавить 3 ст. л. муки, размешать до однородности.
- 3 В ковш влить 480 мл молока и 160 мл сливок, довести до кипения, добавить щепотку соли и 120 г сливочного масла.
- 4 Постоянно помешивая, ввести молочную смесь в яичную, на небольшом огне довести до загустения, вмешать ваниль, снять с огня, дать остыть (под крышкой).
- 5 Оставшиеся яйца и белки взбить с оставшимся сахаром, добавить масло и соль, перемешать.
- 6 Ввести смешанную с разрыхлителем и просеянную муку, влить 240 мл горячей воды, замесить тесто (если тесто получится слишком густым, добавить еще горячей воды); готовому тесту дать постоять 15-20 минут.
- 7 Жарить блины на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон. Готовые блины выкладывать стопкой и промазывать кремом.
- 8 Приготовить ганаш: оставшиеся сливки разогреть на водяной бане, добавить поломанный шоколад, размешивать до его полного растворения, слегка остудить.
- 9 Собранный торт залить ганашем и поставить в холодильник на 6-8 часов.



Соложенник с грушами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков, белки взбить с 2 ст. л. сахара в крепкую пену.
- 2 Взбить желтки с 2 ст. л. сахара, добавить молоко, растопленное масло, перемешать.
- 3 Всыпать просеянную муку, тщательно перемешать до однородности, ввести треть взбитых белков.
- 4 Пожарить блинчики обычным способом.
- 5 Груши почистить, вырезать сердцевину, нарезать мелкими кубиками, посыпать оставшимся сахаром, корицей и обжарить на сливочном масле до мягкости.
- 6 Собрать соложенник: блины выкладывать один на другой, переслав их грушами.
- 7 Оставшимися белками покрыть верх и бока соложенника и запечь его в разогретой до 200-210 градусов духовке до зарумянивания белков (около 10 минут).

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан муки
200 мл молока
3 яйца
100 г сливочного масла
5 ст. л. сахара
500 г груш
щепотка корицы



6 порций



240 кКал



1 час
30 минут



Печеночный торт

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг куриной
или индюшачьей печени
350 г муки
3 яйца
500 мл молока
300 г лука
300 г моркови
200 мл майонеза
растительное масло
молотый черный перец
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень вымыть, обсушить, срезать пленки и жир, разбить в блендере (или прокрутить в мясорубке) до фарша.
- 2 Добавить к печени яйца и молоко, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 3 Добавить муку, перемешать еще раз.
- 4 Пожарить блины на растительном масле обычным способом, стараясь делать их как можно тоньше.
- 5 Лук нарезать очень тонкими четвертькольцами, морковь натереть на крупной терке, спассеровать.
- 6 Собрать торт: на первый блин нанести тонкий слой майонеза, сверху – слой морковно-луковой поджарки. Положить сверху второй блин, и так далее.
- 7 Готовый торт убрать в холодильник на 1-2 часа.



8 порций



196 кКал



1 час
30 минут



ОЛАДЬИ

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

Пышные, румяные оладушки – идеальный завтрак даже по мнению диетологов. Тесто для оладий можно приготовить вечером, и оно прекрасно сохранится в холодильнике до самого утра. А на ужин можно приготовить оладьи из крабовых палочек или морковки.



Оладушки пышные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл молока

500 г муки

1 яйцо

2 ст. л. сахара

1,5 ч. л. сухих дрожжей

растительное масло

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Растворить дрожжи и 2 ч. л. сахара в 1 стакане теплого (35–40 градусов) молока, оставить на 15 минут.

2 Взбить яйцо, влить его в оставшееся молоко, перемешать; добавить оставшийся сахар, 1 столовую ложку растительного масла, муку и вымесить до однородности.

3 Влить в тесто молоко с поднявшимися дрожжами, хорошо перемешать и поставить в теплое место подниматься на 1,5 часа.

4 Когда тесто подойдет (его объем увеличится в два раза), жарить оладьи на растительном масле на среднем огне.



6 порций



235 кКал



2 часа
30 минут

Оладьи на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 мл кефира
2,5 стакана муки
1 яйцо
2 ст. л. сахара
1 ч. л. разрыхлителя теста
(или соды)
растительное масло
щепотка соли

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Взбить яйцо с сахаром, добавить соль и кефир, перемешать.
- 2 Муку смешать с разрыхлителем и просеять в кефирную смесь.
- 3 Тесто тщательно вымесить и жарить оладьи на растительном масле.



6 порций



197 кКал



30 минут



Шоколадные оладьи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки
2 стакана кефира
(или кислого молока)
1 яйцо
2 ст. л. сахара
2 ст. л. какао-порошка
0,5 ч. л. соды
1 ч. л. уксуса
растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца слегка взбить с сахаром и какао-порошком.
- 2 Добавить в яичную смесь кефир и соду, погашенную уксусом, перемешать.
- 3 Добавить просеянную муку, перемешать до однородности.
- 4 Жарить оладьи на хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.



4 порции



228 кКал



45 минут





Оладьи постные

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В стакане теплой воды размешать сахар, соль и дрожжи, оставить на 15 минут.

2 Добавить еще полстакана воды, перемешать, всыпать просеянную муку и размешать до однородности, накрыть емкость с тестом полотенцем и убрать на 30 минут в теплое место.

3 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

260 г муки

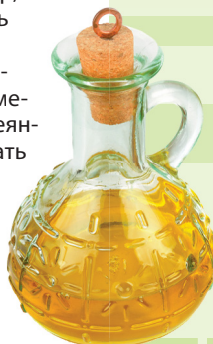
25 г сахара

1,5 стакана воды

1 ч. л. сухих дрожжей

растительное масло

0,5 ч. л. соли



6 порций



195 кКал



1 час



Оладьи из куриной печени

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать крупными кубиками, обжарить на смеси сливочного и растительного масла до золотистого цвета, морковь натереть на мелкой терке.

2 Сложить печень, обжаренный лук, морковь, яйцо и муку в блендер, хорошо перемешать.

3 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их на сковороду столовой ложкой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриной печени

1 яйцо

1 луковица

1 морковь

3 ст. л. муки

1 ст. л. сливочного масла

растительное масло

молотый черный перец

соль



4 порции



178 кКал



40 минут

Оладьи из крабовых палочек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г крабовых палочек
60 г тертого сыра
2 ст. л. сметаны
90 г муки
2 яйца
пучок укропа
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, укроп мелко порубить.
- 2 Яйца взбить со щепоткой соли до однородности.
- 3 В глубокой миске соединить крабовое мясо, сметану, яйца, укроп, посолить, поперчить, хорошо перемешать.
- 4 Всыпать просеянную муку, тщательно перемешать.
- 5 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их столовой ложкой.



Оладьи морковные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг моркови
1 стакан муки
3 яйца
4 ст. л. сметаны
2 ч. л. сахара
растительное масло
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь почистить, натереть на крупной терке, переложить в глубокую миску.
- 2 Добавить яйца, муку, сметану, сахар, посолить и хорошо перемешать.
- 3 Жарить оладьи на растительном масле, выкладывая их столовой ложкой.



Масленица идет!

По своим истокам Масленица – языческий праздник. После принятия христианства Церковь освятила его и наполнила новым смыслом. Масленица стала последним этапом подготовки к Великому посту. Это время покаяться, простить обиды, примириться с ближними. Праздник, посвященный блинам, прощанию с зимой и встрече весны, традиционно проводится целую неделю перед Великим постом. В этом году Масленица отмечается с 8 по 14 марта, и каждый день, уже много веков подряд, имеет свое название.

«Лакомка», среда

Зять приходил к теще на блины, которые она пекла специально для него. А если несколько зятьев собиралось? Была даже шутливая поговорка: «Придет еще зять, где сметаны взять?»

«Разгул», четверг

Четверг – день широкой Масленицы. Раньше в этот день не работали – гуляли все. Катание на санях, массовые гуляния с балаганами и театральными постановками, кулачные бои «стенка на стенку», захват ледяной крепости, дети ходили по дворам с колячками.

«Тещины вечерки», пятница

Ответный визит тещи к зятю. Да еще не одной, а с подругами и родственниками. Блины в этот день на всех пекла дочь тещи.

«Золовкины посиделки», суббота

В этот день невестка пекла блины для родственников мужа. Если сестры мужа еще не вышли замуж, то звали в гости подруг невестки, а если родственницы были замужем, то приглашали замужнюю родню невестки.

«Встреча», понедельник

Начинали печь блины. Первый блин отдавали на помин усопших родственников. Утром невестка отправлялась в дом к отцу и матери, чтобы встретить гостей – свекра и свекровь напеченными заранее блинами.

«Заигрыши», вторник

Это день гуляний и забав: катания на санях и коньках, с ледяных гор, на каруселях. Знакомые ходили друг к другу в гости, а юноши, нашедшие свою половину, засылали сватов.

«Проводы Масленицы», воскресенье

В завершение праздника – Прощеное воскресенье. Было принято просить прощения за принесенные обиды и неприятности, а затем обязательно идти в церковь.

Веселой вам Масленицы, пеките блины – это к счастью!



НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ И БЛИНЧИКОВ

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

Блины с начинкой хороши тем, что могут стать отличной горячей закуской – например, для обеда на работе. А если выбрать сладкую начинку, получится прекрасный десерт или полноценный завтрак.



Лимонная

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лимоны вымыть, обсушить, снять цедру на мелкой терке.
- 2 Срезать оставшуюся шкурку ножом, вырезать мякоть из лимонных долек.
- 3 В сковороде разогреть сливочное масло, положить кусочки лимона, посыпать их сахаром, жарить до его полного растворения.
- 4 Готовую начинку выложить в миску, посыпать цедрой, перемешать, остудить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 лимона

4 ст. л. сахара

1 ст. л. сливочного масла



4 порции



43 кКал



20 минут



Грушевая

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 С половины лимона снять цедру с помощью мелкой терки, выжать сок.
- 2 Грушу очистить от кожуры, извлечь сердцевину, порезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком.
- 3 На сливочном масле обжарить кусочки груши до мягкости, посыпать лимонной цедрой и корицей, перемешать.
- 4 Переложить готовую начинку в отдельную посуду, добавить сахар, перемешать, остудить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большая груша

2 ст. л. сахара

1 лимон

30 г сливочного масла

1/4 ч. л. корицы



4 порции



46 кКал



15 минут

Ореховая с сухофруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г грецких орехов
150 г любых сухофруктов
без косточек
200 г сахара



4-6
порций



583
кКал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сухофрукты залить теплой водой, оставить на 15-20 минут, после чего хорошо отжать.
- 2 Орехи подсушить на сухой сковороде, остудить.
- 3 Сварить сироп из сахара и 50 мл воды, остудить.
- 4 Орехи и сухофрукты переложить в чашу блендера, добавить сироп и взбить в пюре.



Творожная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г творога
70 г изюма
3 ст. л. сахара
2 ст. л. сметаны



4
порции



343
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком и оставить на 45-50 минут.
- 2 Творог протереть через сито, добавить сахар, сметану, изюм, перемешать. Начинка готова.





Мясная

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо пропустить через мясорубку.
- 2 Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.
- 3 Обжарить лук на растительном масле до прозрачности, добавить морковь, обжарить до перемены цвета, слегка остудить.
- 4 В мясной фарш добавить луково-морковную поджарку и сметану, посолить, поперчить, хорошо перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г отварного мяса
1 луковица
1 морковь
50 мл сметаны
растительное масло
молотый черный перец
соль



4-6 порций



237 кКал



25 минут



Грибная

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы порезать тонкими пластинами (замороженные предварительно разморозить), лук – мелкими кубиками.
- 2 Обжарить грибы и лук на растительном масле, посолить, поперчить, перемешать, выложить в отдельную посуду, остудить.
- 3 Сыр натереть на крупной терке, добавить к грибам, перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свежих (или замороженных) грибов
1 луковица
100 г твердого сыра
растительное масло
молотый черный перец
соль



4 порции



144 кКал



20 минут

Рыбная

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе копченой рыбы
2 яйца
2 ч. л. сметаны
1-2 пера зеленого лука
2-3 веточки укропа



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.
- 2 Филе мелко нарезать.
- 3 Зелень очень мелко изрубить.
- 4 Соединить все ингредиенты, перемешать.



Из субпродуктов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г субпродуктов (печень, сердце, легкие)
1 луковица
2 ст. л. сметаны
растительное масло
молотый черный перец
соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Субпродукты отварить до готовности, прокрутить через мясорубку.
- 2 Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 3 В фарш из субпродуктов добавить жареный лук, сметану, посолить, поперчить, хорошо перемешать.



ГАЗЕТА В ПРОДАЖЕ С 12 ФЕВРАЛЯ!

3 ПАКЕТИКА СЕМЯН!
В ПОДАРОК С ЭТИМ НОМЕРОМ ГАЗЕТЫ!

12+

ДАЧА

№ 3 (171) 12 февраля 2021 года
Выходит два раза в месяц
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940, ПП106

PRESSA.RU

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ РАСТЕНИЙ
стр. 10

ОБРЕЗКА МОЛОДЫХ И СТАРЫХ ЯБЛОНЬ
стр. 8

ПРОСТЫЕ ИДЕИ КЛАССНЫХ ДОРОЖЕК
стр. 20

РАЗВОДИМ РАКОВ НА ДАЧЕ
стр. 14

СКОЛЬКО ВЫ ТЕРЯЕТЕ НА НЕНУЖНЫХ ПОКУПКАХ?
стр. 11

ПОСЕВ С ГАРАНТИЕЙ стр. 7
КАК НАДЕЖНО ПОДГОТОВИТЬ СЕМЕНА

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО ЧЕСНОКА
стр. 7



Реклама. 12+

С ЭТИМ НОМЕРОМ ВСЕ ЧИТАТЕЛИ

ПОЛУЧАТ ПОДАРОК **3** пакетика семян*

*ВНИМАНИЕ! ПАКЕТЫ СЕМЯН ВЛОЖЕНЫ В ГАЗЕТУ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» **П2940**
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



СОУСЫ К БЛИНАМ И БЛИНЧИКАМ

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

Классическими соусами к блинам и блинчикам являются сметана, сгущенка, варенье и джем. Но мы предлагаем вам приготовить чудесные соусы, которые вы не найдете ни в одном магазине.



Мандариновый

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из мандаринов выжать сок.
- 2 Вылить сок в ковшик, добавить сахар, поставить ковшик на огонь.
- 3 Довести сок до кипения и полного растворения сахара, варить до состояния густого сиропа, снять с огня.
- 4 Добавить масло, растворить его в сиропе.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 мандаринов
200 г сахара
100 г сливочного масла



4
порции



285
кКал



15
минут



Клюквенный

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клюкву, не размораживая, засыпать сахаром.
- 2 Когда ягоды полностью оттают, а сахар растворится, положить в ковшик, довести до кипения, варить 5 минут, снять с огня, остудить.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной
клюквы
200 г сахара



4
порции



104
кКал



10
минут

Банановый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 банана
1,5 ст. л. сахара
60 г сливочного масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Бананы почистить, нарезать колечками.
- 2 Распустить в хорошо разогретой сковороде сливочное масло, всыпать сахар, довести, помешивая, до карамелизации.
- 3 Слегка обжарить в полученной карамели бананы.



4 порции

368 кКал

15 минут

Сливочно-апельсиновый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 апельсин
2 желтка
300 мл сливок (от 20 %)
50 г сахара

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отделить желтки от белков, взбить с сахаром добела.
- 2 Сливки подогреть до 50-60 градусов, влить в желтковую смесь, постоянно взбивая, до образования густого соуса.
- 3 Из апельсина выжать сок, ввести его в соус.



5 порций

231 кКал

25 минут



Малиновый

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г замороженной малины

1 яблоко

100 г сахара

200 мл виноградного сока

50 г сливочного масла

20 г крахмала



6 порций



196 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоко почистить, вырезать сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
- 2 Разогреть в сотейнике сливочное масло с сахаром, обжарить яблоко до карамелизации.
- 3 Влить виноградный сок, варить 5 минут на сильном огне.
- 4 Добавить 100 г малины, томить под крышкой на малом огне 15 минут.
- 5 Переложить содержимое сотейника в блендер, разбить в пюре, вернуть в сотейник.
- 6 Добавить оставшуюся малину и крахмал, хорошо перемешать, довести до кипения и сразу снять с огня.

СОВЕТЫ

• Точно так же можно приготовить соус из любых ягод – вишни, клубники, смородины и т.д.

• Вместо яблока можно взять грушу – лучше крепкую, немного недоспелую, чем переспелую.



Серия сборников о здоровье

Дорогие читатели! Мы подготовили для вас серию журналов, посвященных самым популярным темам. Наши выпуски – это полезный и актуальный справочный материал, изложенный понятным языком. Его цель – помочь всем желающим разобраться в вопросах функционирования человеческого организма. Мы подскажем, какие симптомы нельзя оставлять без внимания, чтобы не пропустить заболевание. Посоветуем, как сохранить и приумножить имеющиеся запасы здоровья. Расскажем, каким должен быть образ жизни человека, который хочет прожить долго и счастливо.

На страницах наших справочников вы найдете:

- доступные методы самодиагностики;
- рекомендации, как действовать во время острых приступов боли, инсульта, инфаркта и др.;
- советы по меню и режиму питания при том или ином заболевании;
- рекомендации по физической нагрузке при том или ином недуге и для его профилактики;



- проверенные рецепты народной медицины;
- ответы на повседневные и острые вопросы по сохранению здоровья.

ЧИТАЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ВСЕ ВЫПУСКИ В ПРОДАЖЕ! СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести все выпуски «Планета здоровья спецвыпуск»* можно также на сайте WWW.AVANTA.RU в разделе «Серии издательства КАРДОС» или по телефону **8 800-100-67-14** (будние дни с 9:00 до 18:00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1), Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622). А также по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

* При их наличии на складе

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Информлируем вас о начале подписной кампании на 2-е полугодие 2021 года с 1 февраля 2021 года.
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2021 года

2 месяца (1 номер)	34,22 руб.*
6 месяцев (3 номера)	102,66 руб.*

ЦЕНЫ на 2-е полугодие 2021 г. СНИЖЕНЫ на 9%**

**по отношению к ценам 1-го полугодия 2021 года (за 1 экз. издания) в период основной подписной кампании

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2021 года***	
№7/2021	Консервирование
№8/2021	Пироги
№9/2021	Новогоднее меню

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

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

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

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

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



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

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

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



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!