



### Улыбнёмся...

Швейцарские учёные установили, что шоколад поднимает настроение. Они, наверное, ещё не пробовали воду.

**BIOVELA®**  
рекомендует

### Секреты мамино обеда

Сегодня кулинары ведущего мясоперерабатывающего предприятия в странах Балтии «Biovela» продолжают знакомить читателей «Обзора» с лучшими рецептами из серии «Горячие блюда», получившими награду «Продукт года».



### Котлеты-гриль с грудинкой и розмарином

300 г жареных котлет от «Biovela», 200 г тонко нарезанной свинины, ломтики грудинки, 80 г острого мягкого сыра с голубой плесенью, 30 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 5 веточек розмарина, соль, перец.

Свежую грудинку приправьте свежемолотым перцем и измельчённым чесноком. Жареные котлеты от «Biovela» завернуть в ломтики грудинки и перевязать веточкой розмарина. Сбрызнуть маслом и обжарить несколько минут на решётке, постоянно переворачивая. Растереть сыр с маслом и по ложечке положить на рулетики. Подержать в тепле, чтобы сырно-масляная смесь подтаяла. Подавать с помидорами, запечёнными на решётке.

Все продукты «Biovela» для приготовления «мамино обеда» спрашивайте в торговых центрах Литвы.



Жареные котлеты из свинины

### Для маленьких приверед

#### Картофельные котлеты с черносливом



Картофель - 400 г, чернослив, панировочные сухари, мука, растительное масло - 50 мл, соль.

Чернослив освободить от косточек, залить кипятком. Картофель от-

варить, размять в пюре, посолить, добавить растительное масло, 50 мл тёплой воды и столько муки, чтобы получилось некрутое тесто. Дать постоять 25 минут, чтобы мука разошлась. Потом раскатать, вырезать стаканом кружочки, в середину каждого положить чернослив, сделать котлеты, запанировать в сухарях и поджарить в большом количестве растительного масла.

### Совет

#### Добавьте в уху из сёмги... шампанское

Сварите по вашему рецепту уху из сёмги, а в самом конце варки влейте в кастрюлю неполный стакан сухого шампанского. Уха приобретёт необыкновенный вкус. И ещё: не добавляйте в уху из сёмги или форели зелёный лук, а добавляйте лук-порей. Лук-порей не будет забивать аромат благородной рыбы.



## Приготовим на обед

«Мысль не отделяй от дела. Прочитай - хорошо, но самое главное - сделай!»

### Суп

Большой плюс этого рецепта в том, что он готовится очень быстро.

Картофель - 700 г, охотничьи колбаски - 300 г, фасоль (консервированная) - 400 г, помидоры в собственном соку - 400 г, лук-порей или 150 г репчатого лука, 5-6 веточек тимьяна (по желанию), соль, перец.

Лук-порей нарезать полукольцами (репчатый мелко нарезать), колбаски нарезать кружочками, картофель почистить, нарезать кубиками. С помидоров снять кожицу, измельчить. В кастрюлю налить 3-3,5 л воды, до-



вести до кипения, добавить картофель. Варить 2-3 минуты. Добавить колбаски, фасоль, помидоры, лук. Посолить, поперчить. Варить до готовности картофеля. В конце приготовления добавить тимьян. Дать супу настояться в течение 15-20 минут. Суп получается наваристым и ароматным. Подавать его можно со сметаной.

### Свинные или говяжьи рулеты

Говядина или свинина - 500 г, грибы - 300 г, лук - 200 г, майонез или сметана - 150 г, кетчуп или томатная паста - 150 г, соль, перец, растительное масло.



Лук мелко покрошить. Грибы почистить, мелко нарезать. Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета. Добавить грибы, посолить, поперчить, жарить до готовности (около 20 минут). Мясо нарезать, отбить, слегка посолить, поперчить. Выложить грибную начинку. Свернуть рулетик и закрепить его зубочисткой. Рулетики немного обжарить на растительном масле. Майонез смешать с томатной пастой. Рулетики выложить в форму для запекания. Залить соусом, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 30-40 минут.

### Куриные отбивные с грибами

300 г куриного филе (широкими пластами), 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 150 г грибов, 150 г сыра (твёрдого сорта), 1 ст. л. плавящего сыра, соль, перец - по вкусу.



Куриное филе посолить, поперчить, отбить, свернуть пополам и снова отбить. В миске разбить и взболтать яйцо. Обмакнуть филе в яйцо, обвалить в сухарях и обжарить на раскалённом подсолнечном масле. Грибы с луком обжарить, выпарить до исчезновения воды. Сверху филе намазать тонким слоем плавящего сыра, выложить горкой грибы и посыпать тёртым сыром. Поставить в микроволновку, пока сыр не расплавится. В подсоленной воде отварить картошку в мундирах. Затем остудить, почистить и обжарить в подсолнечном масле до золотистой корочки.

### Закуска на ужин



Филе свинины - 500 г, картофель - 500 г, свежие или замороженные грибы (можно шампиньоны) - 300 г, лук - 200 г, соль, перец.

Грибы почистить, нарезать пластиками. Свинину нарезать кусочками толщиной около 1 см, отбить. Картофель почистить, нарезать тонкими пластиками. Лук нарезать полукольцами. На мясо выложить грибы. На грибы - лук. На лук выложить картофель. Посолить, поперчить. Завернуть фольгу. Выложить на противень, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение часа.

### Фаршированный болгарский перец

Перец становится нежным, мягким. Фарш благодаря брокколи получается очень сочным. Однако вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Болгарский перец - 3 шт., говядина - 300 г, брокколи - 200 г, лук - 150 г, сыр - 100 г, соль, перец.



Лук и брокколи мелко нарезать. Мясо пропустить через мясорубку. Смешать с луком и брокколи. Посолить, поперчить. Сыр натереть на мелкой тёрке. Перец разрезать вдоль, удалить семена. Перец нафаршировать говядиной с луком и брокколи. Посыпать сыром. Выложить в форму для запекания. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 40-45 минут.

### Салат

Кукуруза - 1 банка, помидоры и огурцы - по 300 г, лук - 150 г, брынза или любой сыр - 200 г, растительное масло, соль.



Лук нарезать полукольцами (если вы используете горький лук, его надо залить кипятком, оставить на 10 минут, затем воду слить, лук промыть в холодной воде). Огурцы нарезать пластиками. Помидоры - дольками. Сыр - кубиками. Смешать помидоры, огурцы, лук, кукурузу (воду слить), немного посолить. Добавить брынзу, растительное масло, аккуратно перемешать.

### Когда возиться некогда



Сосиски разрезать вдоль, разрез заполнить сыром, натёртым на мелкой тёрке, сложить в форму и запечь в духовке. Подавать с гарниром и овощами.

### Сладкие картофельно-кунжутные шарики

Картофель - 350 г, мука - 1 ст., сахар - 100 г, кунжут - 2 ст. л., растительное масло - для фритюра.



Отварить картофель и сделать пюре. Обжарить кунжут. К картофельному пюре добавить сахар, муку, кунжут и хорошенько перемешать. Понемногу добавлять воды и замесить тесто. Тесто не должно прилипать к рукам. Из полученного теста влажными руками сформировать небольшие шарики, обжарить их во фритюре до золотистого цвета. При желании можно присыпать сахарной пудрой. Подавать горячими в качестве десерта, можно на завтрак.

## Кулинарный гороскоп на 2013 год

Существует много различных гороскопов, а мы хотим представить вам кулинарный гороскоп на 2013 год. Он поможет вам не только правильно питаться, но и избежать недугов и болезней, сбросить лишний вес, если в этом есть такая необходимость, а также просто получить удовольствие от приготовления еды.

В 2013 году Овнов ждёт много открытий, но, чтобы на них хватило сил, добавьте в рацион больше белковой пищи. Мясо и молочные продукты прекрасно справятся с этой задачей.

Колбасы и копчёности - нежелательные блюда на столе Тельцов. Белое мясо, овощи и крупы отлично заполнят не только желудок, но и холодильник.

В Новом году Близнецам стоит отдать предпочтение травяным и фруктовым чаям - они укрепят иммунитет и повысят тонус организма.

Раки - настоящие гурманы, но в следующем году отбросьте изыски в сторону и насладитесь национальной русской кухней.

Львам пора добавить в жизнь остроты, а в блюда - перчинки. Не бойтесь экспериментировать с различными приправами и открывать для себя новые вкусы.

Девам год Змеи готовит самый приятный подарок. Выпечка станет не только вашим коронным блюдом, но и не прибавит лишних сантиметров в талии.

Те, кто родился под знаком Весов, весь год проведут в движении. Изучите блюда, которые не требуют долгой готовки. Каши, омлет или творог с утра не отнимут много времени и придадут сил.

У Скорпионов жизнь в новом году и так будет сладкой, поэтому в десертах себя лучше ограничить. Запомните: ягоды и фрукты - отлич-

ная замена калорийному заварному крему.

В наступающем году Стрельцам мясоедам следует прислушаться к своим вегетарианским братьям. Несколько раз в неделю устраивайте овощные дни, и ваш организм поспешит вас отблагодарить.

В наступающем году Козероги откроют для себя экзотическую кухню. Вас не испугают ни лягушачьи лапки, ни страусиная печень, ни даже пирожки с крокодиальным мясом.

Водолеев ждёт успех на кулинарном поприще. Тесто поднимется как следует, молоко не убежит, а вы завоюете звание лучшей домохозяйки.

Рыбам стоит ответственно относиться к составлению своего рациона. Включите в меню больше мясных и молочных продуктов. И стройная фигура, и отменное здоровье будут вас сопровождать весь год.