

Дуже
Смачно

найкращі кулінарні рецепти

Передплатний індекс – 99715

Дуже Смачно

<https://storriiss.com/>

Десерт Павлова



На с. 8



Наш сайт: <https://STORRISS.COM>

РЕЦЕПТИ

КУЛІНАРНІ ПОРАДИ

КОНКУРСИ

№ 3 (244), 2026 р.

ГІСТЬ НОМЕРА



Олександр ЗУБКО: «Смак дому – це саме така проста, смачна домашня їжа»

Меренговий рулет

Інгредієнти: 200 г яєчного білка, 300 г цукру, 10 г ванільного цукру, грам лимонної кислоти, 36 г кукурудзяного крохмалю, грам солі, 400 г полуниці, лайм, 70 г цукру, 6 г пектину NH, 250 г маскарпоне, 200 г вершків 33% жирності, 20 г цукрової пудри.

Приготування. Білок збити з цукром, додати сіль, лимонну кислоту. Наприкінці всипати крохмаль і вимішати. Викласти масу на пергамент, розрівняти. Випікати 30 хвилин за температури 160 градусів. Для начинки перебиту полуницю в пюре, додати сік та цедрю лайма, проварити з пектином, перемішаним із цукром. Має покипіти хвилину. Перекласти в посудину, накрити плівкою в контакт і залишити до охолодження. Для крему збити вершки з пудрою, додати маскарпоне й обережно ще раз збити. Після охолодження меренги перекинути її на чистий аркуш пергаменту й обережно зняти з неї папір, на якому вона випікалася. Рівномірно намастити шар крему, відступаючи 1–2 см від краю. Викласти полуничну начинку на крем. Обережно скрутити в рулет за допомогою пергаменту. Загорнути в папір або у плівку та поставити в холодильник. Залишити там на одну-дві години для стабілізації. Перш ніж подавати, прикрасити кремом, ягодами або цукровою пудрою.



(Далі – на с. 2–3)

Улюблена газета з кулінарними рецептами для читачів усієї України. В газеті – домашні рецепти, корисні поради і кулінарний конкурс. Ексклюзивні інтерв'ю з відомими людьми та їхні рецепти в кожному номері видання.

ПЕРЕДПЛАТИТЬ
НА 2026 РІК ГАЗЕТУ

Дуже
Смачно

ІНДЕКС
99715

ПЕРЕДПЛАТА
ОНЛАЙН



1 міс. – 18,00 грн.
3 міс. – 54,00 грн. 6 міс. – 108,00 грн.

*вартість приймання
передплати 20 грн.
Передплата онлайн:
<https://peredplata.ukrposhta.ua>

Зі Святком
весни,
любі жінки!
Мирного неба,
щастя, краси
та любові!



З повагою – редакція газети «Дуже смачно!»

Олександр ЗУБКО: «Смак дому – це саме така проста, смачна домашня їжа»

Олександр Зубко з Вінниці став переможцем 16-го сезону «МастерШеф» і першим учасником в історії шоу, який пройшов увесь шлях, жодного разу не вдягнувши чорного фартуха. В ексклюзивному інтерв'ю він розповів про свій шлях у кулінарії, про те, як долав труднощі, переживав перемогу, та поділився планами на відкриття власної кондитерської.

– Олександр, ви розповідали, що з дитинства допомагали батькам готувати. Які страви відтоді й досі для вас це смак дому?

– Так, я змалку допомагав у кухні. У нас звичайна сім'я, ми не готували нічого вишуканого – завжди в нас на столі були прості, всім відомі страви. Для мене смак дому – це саме така проста, смачна домашня їжа. Наприклад, борщ із пампушками або домашній медовий торт. А ще це бабусині голубці та пироги. Обожаю ці страви й завжди, коли є змога, прошу їх приготувати.

– Ви навчалися кулінарії професійно чи опановували все самотужки? Як формувався ваш шлях у професії?

– У мене є кулінарна освіта, але, відверто скажу, освіта в Україні дуже суттєво відстає в розвитку, тому всі свої навички я опановував самостійно – із книг, майстер-класів та інтернету.

– Пам'ятаєте свій перший торт на замовлення? Хто був першим клієнтом і які тоді були емоції?

– Перші свої торти я просто дарував – віддавав без оплати. Це були радше експерименти, нагода спробувати себе і зрозуміти, що варто вдосконалити наступного разу. А коли вже вперше купили в мене торт, я був надзвичайно щасливий: це означало новий рівень для мене. Тоді я усвідомив, що кулінарія – це не лише справа, від якої я отримую задоволення, а й те, що може давати прибуток.

– Чи був момент, коли хотілося все кинути? Що допомогло не здатися?

– Так, багато разів хотілося все кинути, щось змінити чи переінакшити. Але, щойно я це робив, усередині знову виникало бажання творити – з'являлися нові ідеї, натхнення, і я повертався до улюбленої справи.

– Ви декілька разів намагалися потрапити на «МастерШеф». Як думаєте, що цього разу стало вирішальним? І що ви відчували, коли прозвучали омріяні три «так»?



– Так, я декілька разів намагався потрапити в проєкт. Коли чув «ні», казав собі, що пробувати-му доти, доки не почую «так». І коли це нарешті сталося, світ ніби перевернувся: я зрозумів, що це реально і я зміг.

– Кажуть, участь у шоу – це важке випробування – і моральне, і фізичне. Як ви пережили цей період?

– Так, це було надзвичайно складне випробування – важко було і фізично, і морально. Незважаючи на дружбу й добрі стосунки, конкуренція між учасниками все одно була. Рятували спілкування та час наодинці із природою, там я міг розслабитися і перезавантажитися.

– Ви стали першим учасником в історії проєкту, який пройшов увесь шлях до перемоги без жодного чорного фартуха. У чому ваш секрет?

– Складно сказати, у чому секрет мого успіху. Мабуть, я просто робив те, що люблю й умію, і зосереджувався саме на кулінарії, а не на другорядних речах, таких, як піар.

– Що ви відчували в момент перемоги? Якими були перші думки після фіналу?

– Відчуття перемоги в проєкті «МастерШеф» важко передати словами. У ту мить я був і шокований, і спокійний водночас, а ще відчував безмежне щастя, я не міг повірити, що став переможцем такого крутого шоу.

– Після фіналу вас не лише вітали, а й критикували. Як реагуєте на хейт і чи зачіпає він вас сьогодні?

– На початку мене зачіпало кожне криве слово. Згодом я зрозумів, що не всі слова варто брати близько до серця, адже за ними часто стоять емоції, а не факти.

– Ви розповідали, що мрієте про власну кондитерську. Чи стала ця мрія сьогодні ближчою? Якою бачите її – атмосферу, формат, фірмовий десерт?

– Я досі мрію про власну кондитерську. Крок за кроком ця мрія стає ближчою, але до неї ще далеко. У мене вже є бачення, якою має бути

моя кондитерська: це місце даруватиме людям емоції та радість. Там з'являться авторські десерти і те, чого не знайдеш в інших. Поки що це думки й розробки, але я сподіваюся реалізувати їх якнайшвидше.

– Багато чоловіків готує солодощі до Міжнародного жіночого дня. Чи готуєте ви щось особливе для мами або для близьких жінок у родині?

– Вкрай рідко випадає нагода на свято приготувати для рідних їхній улюблений смаколик, адже здебільшого в ці дні в мене дуже багато замовлень, але я все одно знаходжу можливість приготувати щось смачне.

– Олександр, як повномасштабне вторгнення росії в Україну вплинуло на ваше життя та на роботу кондитера?

– Повномасштабна війна суттєво вплинула на моє життя та змінила мої цінності. Щодо кондитерства, то тут особливих змін не відбулося: люди як любили солодке до вторгнення, так люблять його і зараз.

– Чого вас навчив проєкт? Які навички або відкриття, зроблені на ньому, стали найціннішими?

– Проєкт навчив мене насамперед бути впевненішим і відкритішим, не боятися показувати себе таким, яким я є насправді. Щодо навичок – для мене цінним було абсолютно все. Я насолоджувався кожним днем, проведеним на знімальному майданчику.

– Наприкінці невеличке бліцопитування. Продовжте, будь ласка, речення. Три слова, які мене найкраще описують, – ...

– «Креатив», «допомога», «позитив».



– Місце сили для мене – це...

– Карпати.

– Моє життєве кредо – ...

– Стався до людей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

– Якби я був десертом, то це був би...

– Меренговий рулет.

– Весна для мене – це...

– Час для змін.

– За п'ять років я бачу себе...

– Щасливою людиною.

– Якби я мав необмежені можливості, я б...

– Здійснив чийось мрію.

– Бажаю всім читачам...

– Бути добрими та завжди мріяти. Пам'ятайте: ніколи не пізно здійснити свою мрію.

Спілкувалася Софія ХОМИШИН.
Фото з архіву Олександра Зубка

РЕЦЕПТИ ОЛЕКСАНДРА ЗУБКА

Десерт Павлова



Інгредієнти: 190 г яєчного білка, 200 г цукру, чайна ложка кукурудзяного крохмалю, чайна ложка лимонного соку, 200 г маскарпоне, 100 мл вершків 33% жирності, 2 ст. л. цукрової пудри, свіжі ягоди (малина, чорниця, полуниця).

Приготування. Збити білки до стійких піків, поступово всипаючи цукор. Додати крохмаль та лимонний сік. Викласти безе у формі гнізда

на пергаменті. Випікати за температури 110 градусів близько півтори години. Дати повністю охолонути.

Збити маскарпоне та вершки з цукровою пудрою, наповнити цією масою безе. Прикрасити ягодами й одразу подавати на стіл.

Лосось «Вемінгтон»

Інгредієнти: 500–600 г філе лосося, листкове тісто, 250–300 г печериць, середня цибулина, 150–200 г шпинату, яєчний жовток, борошно (для розкачування), сіль, мелений чорний перець, мускатний горіх.



Приготування. Приготування потрібно почати з лосося: зняти з нього шкірку і злегка обсмажити філе у сковорідці.

Далі приготувати грибну начинку: дрібно нарізати цибулю та печериці й обсмажити їх до готовності. Обсмажити шпинат на маслі або на воді, якщо потрібно менше жиру.

Підготувати листкове тісто – замісити самостійно або взяти готове. Викласти шари: шпинат, гриби, лосось, гриби, шпинат. Накрити тістом, сформувати пиріг, зверху змастити його жовтком. Випікати 25 хвилин за температури 180 градусів.



Шоколадний пиріг «Святковий»

Інгредієнти: 500 г листового тіста; (на начинку) 50 мл молока, 100 г шоколаду, 2 ст. л. какао-порошку, 30 г масла, яйце, 100 г арахісу.

Приготування. Тісто розморозити за кімнатної температури. Шоколад поламати на шматочки, змішати з молоком, какао-порошком та цукром і поставити на маленький вогонь. Підігрівати, поки утвориться однорідна маса.

Зняти з плити, додати невеликий шматочок масла й перемішати. Дати начинці трохи охолонути. Горіхи подрібнити у зручний для вас спосіб, але не до стану крихти, бажано, щоб залишалися цілі шматочки.

Кожен пласт тіста (їх зазвичай два в упаковці) викласти на присипану борошном поверхню і розкочати. Покласти на нього приблизно такого самого розміру тарілку, вирізати



ножем два кола. Один викласти в застелену пергаментом форму. Покласти на нього начинку та посипати горіхами. Накрити другим коржем. У центрі пирога поставити келих, зробити за колом надрізи ножем. Сформувати пелюстки, повернувши кожен надрізаний частину приблизно тричі. Поверхню пирога змастити яєчним жовтком і посипати горіхами. Випікати за температури 180 градусів приблизно 20–25 хвилин.

Вареники з картоплею



з'явитися маленькі грудочки, це не страшно). Зняти з вогню, додати другу склянку борошна й замісити тісто. Накрити його рушником і дати, нехай воно постоїть 30 хвилин.

Цибулю почистити, дрібно порізати, обсмажити до золотистого кольору. Картоплю відварити та розім'яти до утворення пюре, посолити, поперчити. Додати половину смаженої

Інгредієнти: (на тісто) 2 яйця, 2 ст. л. олії, 125 мл молока, 0,5 ч. л. солі, 2 скл. борошна вищого ґатунку; (на начинку) 0,5 кг картоплі, 2 цибулини, олія, сіль, мелений чорний перець.

Приготування. У миску просіяти склянку борошна. Яйця збити з олією, додати сіль. Влити підігріте молоко, безперервно збиваючи. Перелити суміш у миску з борошном, швидко перемішати і поставити на вогонь, не припиняючи перемішувати (можуть

цибулі й перемішати.

Розкочати тісто, витиснути склянкою кружечки, покласти на кожен трохи начинки і зліпити краї. Так сформувати всі вареники. Порціями поварити їх у підсоленій киплячій воді й готові відкинути на друшляк. Викласти в миску, перешаровуючи смаженою цибулею. Миску потрясти, щоб цибуля рівномірно розподілилася.

З цієї кількості продуктів виходить 50–55 вареників.

Наталія ШЕВЕЛЬ, Херсонська обл.

Картопляні «пальчики»

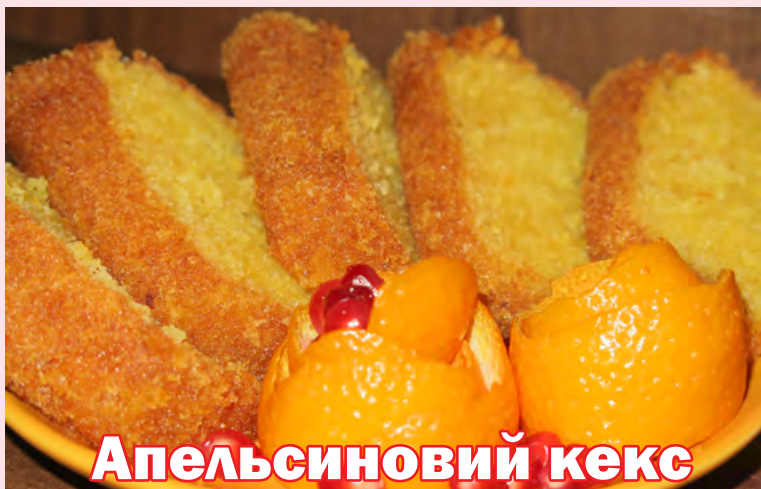
Інгредієнти: 600 г картоплі, 3/4 скл. борошна, яйце + жовток (для змащування), 3 зубчики часнику, сіль, мелений чорний перець, столова ложка олії, кунжут.

Приготування. Картоплю відварити, почистити й розім'яти. Додати сіль, перець та вичавлений часник і перемішати. Всипати просіяне борошно, вибити яйце й замісити тісто. За потреби всипати ще трішки борошна, щоб тісто не липнуло до рук. Сформувати «пальчики». Перекласти їх на змащене олією деко, змастити яєчним жовтком і посипати кунжутом. Поставити в розі-



гріту до 200 градусів духовку. Випікати 25 хвилин.

Марія ЛАЗУРЕНКО, Кіровоградська обл.



Апельсиновий кекс

Інгредієнти: апельсин, 150 г цукру, 2 ч. л. ванільного цукру, 150 г масла, 4 яйця, 2 ч. л. порошку до випічки, 200 г борошна.

Приготування. З апельсина зняти цедру і вичавити сік. Масло розтерти зі звичайним та ванільним цукром. Додати яйця, перемішати. Додати сік і цедру апельсина, знову перемішати. Всыпать борошно з порошком до випічки й замісити тісто. Вилити його у форму на кекс, посипану манкою або панірувальними сухарями (форму заповнити на 2/3). Випікати за температури 180 градусів упродовж 40 хвилин.



Домашні трюфелі

Інгредієнти: 2 пакети шоколадного крекери, 250 г масла, 3 ст. л. какао-порошку, 1,5 скл. волоських горіхів, склянка цукрової пудри, 50 г молока.

Приготування. Крекер та горіхи змолоти в м'ясорубці, додати какао і перемішати. Влити розтоплене масло й молоко, всипати цукрову пудру і перемішати. Сформувати із цієї маси цукерки, поклавши в середину кожної по половинці волоського горіха. Готові трюфелі обкачати в какао. Поставити в холодильник та залишити в ньому на годину.

Зоряна КАРПОВИЧ, Львівська обл.

Кекс «Святковий»

Інгредієнти: 150 г масла, 150 г цукру, 4 яйця, 250–300 г борошна, сушена горобина, родзинки, в'ялена вишня, цукати, коньяк або ром.

Приготування. М'яке масло розтерти з цукром, поступово додати по одному яйця. Збити до однорідної маси. Сушені ягоди помити, обсушити, залити коньяком і залишити на 24 години. Всыпать борошно в яєчно-масляну суміш, перемішати. Додати сушені ягоди. Перемішати. Викласти в металеву форму, попередньо змащену жиром та посипану борошном. Випікати в нагрітій духовці. Готовність перевіряти дерев'яною паличкою. Прикрасити як кому до вподоби.



М'ясний рулет із чорносливом та курагою

Інгредієнти: 800 г свинини (підчеревини), 50 г твердого сиру, курага, чорнослив, сіль, мелений чорний перець, мелений коріандр.

Приготування. М'ясо помити, видалити з нього плівки, сухожилля, злегка відбити його, змастити олією й посипати сіллю, перцем та коріандром. Курагу і чорнослив помити, залити гарячою водою, залишити на декілька годин, тоді обсушити й розрізати. Відбити м'ясо посипати натертим твердим сиром. Викласти на нього по чергово сухофрукти (чорнослив та курагу). Щільно скрутити рулетом, перев'язати ниткою, змастити олією. Покласти в рукав для за-



пікання. Запікати в нагрітій духовці. Нарізати рулет охолодженим.

Зоя ВОЙЦЕХОВСЬКА, м. Хмельницький

Салат «Жіноче свято»

Інгредієнти: 2 авокадо, 4 варених курячих яйця, варене куряче філе (завважки 200 г), 150 г в'ялених помідорів, сіль, сік лимона, зелень кропу та базиліку; (на соус) 300 г густої сметани, столова ложка гірчиці, чайна ложка цукру, чайна ложка соєвого соусу, сіль і мелений чорний перець до смаку (цей соус можна замінити майонезом); (для прикрашання) пучок зеленого кропу, 10–12 шт. чорних маслин без кісточок, 4 середніх помідори (або 2 морквини) для квітки, 10 шт. дуже дрібних помідорів чері (у мене були свої) або ягоди журавлини чи зерна граната, зелені листочки петрушки.

Приготування. Приготувати соус: сметану, гірчицю, цукор, соєвий соус старанно збити віничком до однорідної маси. Посолити й поперчити до смаку. Куряче філе подрібнити в блендері та змішати з двома-трьома столовими ложками сметанного соусу в окремому посуді. Авокадо очистити, нарізати великими шматками. Яйця розділити на білки і жовтки. Авокадо та яєчні жовтки змішати в блендері, викласти в миску, додати дрібно нарізану зелень кропу, дві столові ложки соусу, посолити й поперчити до смаку, вичавити сік із половини лимона, щоб авокадо не потемніло. Білки також подрібнити в блендері. В'ялені помідори викласти на паперову серветку, дати, щоб стекла олія.

Всі інгредієнти підготовлені.

На велику тарілку поставити дві склянки і навколо них викладати «вісімку» – два кола із шарів салату: 1-й шар – суміш авокадо з яєчними жовтками; 2-й шар – в'ялені помідори, посипати подрібненим свіжим базиліком (або сухим); 3-й шар – куряче філе; зверху



покрити товстим шаром соусу і густо обсипати яєчними білками.

Акуратно підрівняти контури «вісімки», ножем зовні та всередині відокремити від склянок, обережно їх вийняти.

Навколо «вісімки» і всередині кілець злегка змастити соусом та все покрити цілими гілочками кропу.

З помідорів виготовити чотири трояндочки і поставити їх усередині кілець і з боків. Маслини розрізати уздовж навпіл та викласти з них чотири квітки. Прикрасити верхнє кільце і серединки квіток дрібними чері або ягодами журавлини, між ними розкласти листочки петрушки.

Цей салат виходить неймовірно ніжний.

Ірена ЗАГАРОВА, м. Хмельницький



Млинці на пиві з курячим м'ясом

Інгредієнти: (на тісто для млинців) 2 яйця, 250 г молока, столова ложка цукру, 1/2 ч. л. солі, 180 г просіяного борошна, 3 ст. л. олії, 250 г світлого пива, масло (для змащування сковорідки); (на начинку) велика цибулина, середня морквина, куряче філе, 100 г шинки, склянка вареного рису, варене яйце, зелень кропу, 5 ст. л. сметани, 30 г масла, 50 г пармезану або іншого твердого сиру; (для оздоблення: червона солодка перчина, 2 стебла порею.



Приготування. Приготувати тісто на млинці. Яйця збити в блендері або просто віничком із цукром і сіллю до утворення піни. Молоко злегка підігріти, влити в яєчну суміш, ще раз збити. Просіяне борошно поступово всипати в цю суміш, збиваючи. Потім влити олію, ретельно перемішати до однорідності. Тепер влити світле пиво, розмішуємо віничком. Тісто пузириться. Посмажити млинці, для першого сковорідку змастити олією.

Приготувати начинку: у сковорідці підсмажити дрібно нарізану велику цибулю і невелику моркву, подрібнену на тертці з великими вічками, додати нарізане кубиками куряче філе та шинку, протушувати 10 хвилин, змішати зі склянкою вареного рису і нарізаним яйцем, зеленню, накрити, залишити на п'ять хвилин, потім ретельно перемішати лопаткою, додати дві-три столові ложки сметани.

На кожен млинець викласти начинку, скласти їх конвертиками і перекинути у форму для запікання, змащену маслом. Млинці зверху змастити сметаною, посипати натертим холодним маслом (30 г).

Поставити в духовку, розігріту до 180 градусів. Випікати 30 хвилин, потім посипати тертим пармезаном та повернути в духовку ще на 10 хвилин. Щоб млинці не засушилися зверху і були ніжними, можна прикрити їх фольгою на 20 хвилин, а потім зняти її.

Перш ніж подавати, у тарілці млинець розрізати навпіл, щоб було видно начинку. Прикрасити квітками з перцю та порею. До млинців можна подати сметану.

Ірена ЗАГАРОВА, м. Хмельницький

Печиво із сиром



Інгредієнти: (на тісто) 100 г масла, дрібка солі, 2–3 ст. л. цукру, 2 ст. л. сметани, яєчний білок, 250 г борошна, чайна ложка розпушувача; (додатково) 300 г кисломолочного сиру, 100 г цукру, чайна ложка ванільного цукру, трішки солі, яєчний білок, столова ложка крохмалю.

Приготування. З усіх інгредієнтів замісити м'яке тісто. Розкачати його пластом завтовшки 4–5 мм, вирізати склянкою чи формою з нього кружальця. На половинку кожного покласти сирну начинку (змішати всі інгредієнти), накрити другою половинкою, змастити жовтком, не притискаючи.

Випікати за температури 180 градусів. За бажання готове печиво посипати цукровою пудрою.

КЛАСИЧНА ПАСКА



Великдень завжди розпочинається з випікання паски. Класична паска — це традиційна випічка, яка вирізняється повітряною текстурою, здобним смаком і ароматом, без якої так важко уявити святковий кошик. Ми ділимося перевіреним покроковим рецептом, який допоможе спекти паску, що завжди вдається.

Тісто:
Борошно* 1100 г
«Львівські дріжджі» пресовані 80 г
Сіль 1 ч. л.
Цукор 250 г
Ванільний цукор 10 г
Масло 250 г
Молоко 300-350 г
Яйця 4 шт. + 1 жовток
Цедра лимона 10 г
Родзинки 250-300 г
Коньяк 50 г

Білкова глазур:
Білок 1 шт
Цукрова пудра 120-150 г
Лимонний сік 1 ст. л.

Декор за смаком
Яйце для змащування



Наведіть камеру смартфона на QR-код та відкрийте посилання на канал «Випікай любов. Львівські дріжджі» в YouTube

Приготування:

Крок 1. Половину дріжджів (40 г) розчиніть в теплом (30-35°C) молоці, додайте 500 г просіяного борошна (за потреби скоригуйте кількість борошна). Додавайте борошно поступово, починаючи з 300 г, доки не отримаєте консистенцію опари. Накрийте і залиште опару бродити на 1,5 год.

Крок 2. Яйця розітріть з цукром та ванільним цукром. Додайте до суміші цедру лимона та другу половину дріжджів (40 г). Родзинки промийте, влийте коньяк, перемішайте.

Крок 3. До опари додайте яєчну суміш, сіль та решту борошна (за потреби коригуйте кількість борошна). Додавайте борошно поступово і замішуйте тісто. Наприкінці додайте розм'якшене масло і родзинки, дуже добре вимісіть. Накрийте, залишіть на 1-1,5 год.

Крок 4. Поділіть тісто на шматки, надайте округлої форми з гладенькою поверхнею та покладіть у форми (паперові або металеві, застелені пергаментом). Форми заповніть тістом на 1/3 висоти. Накрийте, залиште на 1-1,5 год, щоб тісто добре піднялось.

Крок 5. Вершечки пасок змастіть збитим яйцем. Випікайте при температурі 180-190°C протягом 30-60 хв. (в залежності від маси виробу). Прикрасьте готову паску глазур'ю, цукровою пудрою, цукатами, горіхами, посипками - на свій розсуд.

Смачного!

*Варто коригувати кількість борошна у процесі приготування, оскільки у кожного борошна свої поглинальні властивості

Гострі крижівки, присмачені журавлиною



0,5 ч. л.), столова ложка натертого часнику.

Приготування. З капусти відокремити листки (як для голубців) і проварити їх у ледь підсоленій воді. Поки капуста вистигає, приготувати маринад. Для цього в миску налити літньої води і додати всі спеції за рецептом. Перемішати до розчинення солі та цукру і поєднання всіх складників. У маринад занурювати листки та кожен скручувати, як маленькі голубці, зачерпуючи потрошки часнику з перцем, що в маринаді. Скласти в окрему посудину, потім залити маринадом, що залишився. Зверху покласти малу тарілочку чи перекинуту кришку і притиснути півлітровою банкою з водою. Наступного дня можна їсти. Перш ніж подавати, крижівки присмачити в'яленою журавлиною.

Інгредієнти: капуста (бажано рання); (на маринад) літр води, столова ложка солі, 1–1,5 ст. л. цукру, 2 ст. л. олії, чайна ложка (без вершечка) чорного перцю (можна

Салат із броколі

Інгредієнти: варене куряче м'ясо (стегно або філе), броколі, 50 г твердого сиру, 2 варені яйця; (на заправку) 1–2 ст. л. майонезу, чайна ложка гірчиці, сіль, лимонний сік до смаку.

Приготування. Куряче м'ясо та варені яйця нарізати кубиками, броколі розібрати на суцвіття і пробланшувати декілька хвилин (не переварити), додати натертий твердий сир, посолити, поперчити і присмачити заправкою, приготовленої з майонезу (або сметани), гірчиці та лимонного соку. Легко перемішати. Посипати насінням чіа.

Галина ВАЩИШИН-ЦИГИЛИК,
м. Львів



Наливка із чорносливу



Інгредієнти: 300 г чорносливу, літр горілки, 250 мл спирту.

Приготування. Чорнослив промити, видалити з нього кісточки і нарізати його шматочками. Скласти в скляний бутель чи у трілітрову банку. Залити спиртом та горілкою, щільно закупорити. Дати настоятись п'ять-шість тижнів. Бутель потрібно струшувати що три доби. Настій процідити, перелити в іншу банку. Чорнослив, що залишився в банці, залити холодною кип'яченою водою (250 мл), дати настоятись день-два. Вилити рідину в приготовлений настій. Старанно перемішати.

За три-чотири дні акуратно перелити наливку в скляні пляшки, залишивши осад на дні. Процідити через тканину і розлити у пляшки. Ця наливка має приємний смак і чудовий аромат.

Плов із пшеничною крупкою

Інгредієнти: 300 г пшеничної крупки, 300 г рису, 200 г розтопленого масла, 200 г родзинок, 250 г кураги, 100 г почищеного мигдалю, сіль.

Приготування. Пшеничну крупу перебрати, промити й відварити в підсоленій воді до напівготовності. Потім всипати промитий рис і поварити крупу до повної готовності. Родзинки, курагу та мигдаль подрібнити та припустити в розтопленому маслі. Перш ніж подавати плов на стіл, викласти його гіркою



в тарілку, полити розтопленим маслом, а зверху покласти сухофрукти.

Світлана ЗАКАЛЕНКО, Вінницька обл.

Квас «Лимонний»

Інгредієнти: 2 лимони, 100 г родзинок, 750 г цукру, 5 л кип'яченої води, 30 г дріжджів.

Приготування. Родзинки, цукор, лимони (без кісточок, розрізані на вісім частин) залити перевареною водою й охолодити. Потім додати дріжджі та залишити на сім-вісім годин. Тоді квас процідити. Дати йому трохи постояти. Розлити у пляшки, щільно закоркувати. Закріпити корки дротом і винести пляшки в холодне місце. За три-чотири дні лимонний квас готовий.



Сирник

Інгредієнти: (на тісто) 2 скл. борошна, пачка маргарину, 150 г цукрової пудри, 3 яєчних жовтки, 2 ч. л. порошку до випічки, ванільний цукор; (на сирну масу) 1,5 кг домашнього кисломолочного сиру, 10 яєць, лимон, 3 скл. цукру, 3 ст. л. крохмалю, 2 ст. л. сметани, 200 г розтопленого масла, родзинки.

Приготування. Для сирної маси сир змолоти в м'ясорубці. Додати збиті окремо жовтки та білки, розчинений у сметані крохмаль, цукор, розтоплене масло, натертий лимон. Родзинки промити в гарячій воді, відтиснути і додати до сирної маси. Все перемішати.

Із зазначених вище інгредієнтів замісити тісто та викласти його у форму. Спекти в духовці, щоб було ледь підрум'янене. Тоді



на підпечене тісто викласти сирну масу й поставити в духовку. Випікати сирник до готовності на малому вогні. За бажання можна сирник посипати цукровою пудрою або полити шоколадом.

Галина ВОРОБЕЦЬ, Львівська обл.

Гарячий банановий напій



Інгредієнти: 900 мл молока, 2 великих банани, 50 г шоколаду, 0,5 ч. л. кориці.

Приготування. У вогнетривкому посуді з'єднати молоко, нарізані банани та подрібнений шоколад. Постійно помішуючи, довести до кипіння на слабкому вогні. Тоді зняти з вогню і збити міксером до утворення піни. Розлити в горнятка чи склянки, додати корицю для аромату й подати до столу.

Салат «Біла береза»



Інгредієнти: 0,5 скл. вареного курячого м'яса, 3 варених яєчних білки, яблуко, цибулина, 100 г твердого сиру, сіль та мелений чорний перець до смаку.

Приготування. Усі продукти викласти у пласку тарілку в такій послідовності: цибуля, нарізана кільцями і припущена на маслі (олії), подрібнене куряче м'ясо, білки, подрібнені на тертці з великими вічками, майонез, яблуко, подрібнене на тертці з маленькими вічками, тертий твердий сир, майонез. Кожен шар посолити й поперчити до смаку. Прикрасити як кому до вподоби.

Десерт «Білі троянди»



Інгредієнти: 100 г кисломолочного сиру, 300 г густої сметани, 4 ст. л. цукрової пудри, 0,5 ч. л. ванільного цукру, 0,5 скл. води, чайна ложка желатину.

Приготування. Сир протерти крізь сито, змішати зі сметаною, цукровою пудрою та ванільним цукром. Розчинити в половині склянки води неповну чайну ложку желатину, влити в сирну масу, охолодити. Збити віничком чи міксером. За допомогою кондитерського шприца чи мішечка викласти масу в креманки у вигляді троянд, прикрасити за бажанням чи полити улюбленим варенням.

Валентина ВАКАЛЮК, Івано-Франківська обл.

Печінковий торт



Інгредієнти: (на тісто) 600 г печінки, 200 г сала, 4 яйця, 3 великі цибулини, 2 ст. л. борошна, 50 мл молока, сіль, мелений чорний перець до смаку; (на начинку) велика цибулина, морквина, 300 г печериць, 200 г майонезу, 2 зубчики часнику, олія (для смаження), сіль, мелений чорний перець, майонез.

Приготування. Печінку нарізати великими шматочками, цибулю, моркву та сало – дрібними кубиками. Обсмажити цибулю і моркву на олії до золотистого кольору. Змолоти в м'ясорубці печінку, цибулю, моркву та сало. Посолити, поперчити, додати молоко, яйця, борошно і замісити тісто консистенції сметани. Розігріти сковорідку, змастити олією й на середньому вогні посмажити в ній тонкі коржі (приблизно шість-сім штук).

Для начинки нарізати цибулю кубиками, гриби – тонкими пластинками. Обсмажити в олії цибулю, потім гриби. Змішати цибулю та гриби, додати майонез, подрібнений часник, посолити і поперчити. Викласти начинку на коржі, перемащуючи майонезом. Поставити в холодильник, щоб торт просочився.

Салат у булочках

Інгредієнти: 2 зернові булочки; куряча грудка, 2 яйця, 100 г печериць, 100 г твердого сиру, 100 г консервованої кукурудзи, 100 г майонезу, сіль, зелена цибуля.

Приготування. Курячу грудку відварити в підсоленій воді, нарізати кубиками, яйця також відварити і подрібнити, сир натерти, печериці дрібно нарізати.

З булочок зрізати верхівку, акуратно вибрати м'якуш.

Інгредієнти для салату (куряче філе, гриби, яйця, сир, кукурудзу та цибулю) перемішати, посолити, поперчити, заправити майонезом і викласти в булочки. Сміливо!



Наталія ДУЛІНОВА,
Дніпропетровська обл.



Інгредієнти: (на тісто) 350 г борошна (може, й більше), 3 г сухих дріжджів, 100 мл молока, 50 г цукру, 50 г масла або маргарину, 70 г сметани, дрібка солі; (на начинку) 500 г кисломолочного сиру, яйце, 100 г цукру; (на заливку) 150–200 мл сметани, столова ложка цукру; яйце (для змащування).

Сирні булочки

Приготування. У тепле молоко всипати дріжджі, додати цукор, сіль, м'яке масло та сметану і перемішати. Всипати борошно й замісити не надто туге тісто. Накрити його і залишити в теплом місці, щоб воно збільшилося в об'ємі вдвічі.

Сир розтерти з яйцем та цукром до утворення однорідної маси. Тісто розкачати в прямокутний пласт завтовшки 0,5–1 см. Викласти на нього сирну начинку і розрівняти. Сформувати нещільний рулет. Порізати його шматочками бажаної товщини (виходить приблизно 20 штук). Викласти їх на деко, застелене пергаментним папером, накрити й залишити хвилин на 20–30. Змастити збитим яйцем і за п'ять-сім хвилин поставити в духовку. Випікати за температури 180–200 градусів до утворення золотавої скоринки. Сметану змішати з цукром і змастити цією сумішшю гарячі булочки. Дати їм охолонути.

Тетяна ШИРИНЮК, Хмельницька обл.

Рибний торт

Інгредієнти: 500 г рибного філе, 500 г моркви, 250 г чорносливу без кісточок, 250 г майонезу, цибулина, 50 г води, 2 ст. л. олії, лавровий листок, сіль, цукор та мелений чорний перець до смаку, зелень (для прикрашання).

Приготування. Моркву почистити, помити і потерти, чорнослив помити в гарячій воді й нарізати соломкою. Рибу порізати тонкими шматочками, цибулю – кільцями. У велику посудину налити олію і пошарово викласти продукти в такій послідовності: морква, чорнослив, риба, цибуля, чорнослив, морква. Кожен шар посипати сіллю,



цукром та перцем, посередині встромити лавровий листок. Усе залити майонезом, змішаним із водою. Випікати впродовж 30 хвилин. Коли страва охолоне, перекинути її на тарілку. Змастити майонезом і за бажання прикрасити зеленню.

Марія НЕДОСТУП, Івано-Франківська обл.

Свинина по-поліськи

Інгредієнти: 800 г свинини, лимон, головка часнику, цибулина, мелений чорний перець, паприка, гвоздика, майоран, духмяний перець, лавровий лист, зелень, сіль, олія (для смаження).

Приготування. Свинину нарізати шматочками завважки приблизно 40–45 г. Часник почистити і вичавити через прес, цибулю дрібно покрити.



З'єднати лимонний сік, часник, цибулю, чорний перець, паприку, гвоздику, майоран, духмяний перець, лавровий листок та сіль (спеції брати в довільній пропорції, до смаку).

Суміш спецій додати до м'яса і ретельно перемішати. Залишити його на три-чотири години в холодному місці маринуватися. Потім м'ясо викласти в глибоку сковороду, додати олію й потушувати на повільному вогні 40–45 хвилин.

Перш аніж подавати на стіл, прикрасити зеленню та часточками лимона.

Карамелізований апельсин



Інгредієнти: 3–4 апельсини, 0,5 кг цукру, 100 мл води, ванільний цукор (за бажання).

Приготування. Апельсини вимити, порізати кружечками завтовшки пів сантиметра. У глибоку сковорідку влити воду і довести до кипіння. Всипати цукор, можна додати ванільний цукор. Постійно помішувати, щоб він розчинився. Покласти в цей сироп шматочки апельсина і потушувати на повільному вогні впродовж 20 хвилин. Вийняти, викласти на решітку й підсушити в духовці за температури 120 градусів протягом 15–20 хвилин.

Олена КАЛЕНСЬКА, Житомирська обл.

Усміхніться



Перший день дієти. Позбулася всієї шкідливої їжі в холодильнику. Було неймовірно смачно!

Нова «диво-помада» допомагає позбутися зайвої ваги – клей «Момент».

Холодильник – яскравий приклад того, що не важливо, що зовні, а важливо, що всередині!

Якщо ви боїтеся набрати зайву вагу, випийте перед вживанням їжі 50 грамів коньяку. Він притупляє відчуття страху.

Салат «Святковий»

Інгредієнти: оселедець, невелика морквина, маринований огірок, 100 г маринованих грибів, зелене яблуко, маленька цибулина, 2 яйця, майонез до смаку, зелень (для прикрашання).



Приготування. Відварити моркву та яйця, охолодити. Частину моркви нарізати невеликими кубиками, частину – кільцями, з яких зробити «квіточки» чи «зірочки» для прикрашання. Яблуко очистити, видалити з нього серцевину, нарізати його кубиками, скропити лимонним соком, щоб не потемніло. Огірок, варені яйця та гриби також нарізати невеликими кубиками. Цибулю подрібнити. Оселедець очистити від шкіри і кісток, нарізати невеликими шматочками. Всі підготовлені продукти з'єднати, заправити майонезом, прикрасити морквою та зеленню. Неймовірно смачний салат!

Відбивна «Смакота»



Інгредієнти: 6 шматків свинини для відбивних, 6 середніх печериць, 200 г голландського сиру, 3 помідори, 200 г майонезу, сіль, мелений чорний перець, петрушка (для прикрашання).

Приготування. Свинину нарізаємо порційними шматками, відбиваємо молотком, солимо, перчимо й обсмажуємо з обох боків до напівготовності. Печериці нарізаємо тонкими пластинками, трохи їх обсмажуємо. Помідор нарізаємо кубиками. Сир подрібнюємо на тертці з великими вічками. Форму для випікання змащуємо олією, викладаємо в неї м'ясо, зверху розкладаємо гриби. Посипаємо сіллю, перцем. Поливаємо зверху тонкою цівкою майонезу та посипаємо сиром.

Ставимо страву в розігріту до 220 градусів духовку. Запікаємо приблизно 20 хвилин. Щоб сир не пересушився, можна зверху поставити чисте деко. Перш ніж подавати, страву посипаємо кубиками помідора і прикрашаємо зеленню петрушки.

Ця відбивна соковита та неймовірно смачна.

Юлія БОНДАРЄВА, Донецька обл. (через війну переїхала)

Запечене м'ясо із салом

Інгредієнти: шматок свинячої лопатки чи ошийка, сіль, мелений чорний перець, часник, олія, соєвий соус, мелений солодкий перець (або приправа «Ніжний карі»), шматочок сала.

Приготування. На м'ясі зробити розріз уздовж. М'ясо зусібіч посолити, поперчити і натерти сумішшю із соєвого соусу, олії, подрібненого часнику та карі (все на смак). У розріз покласти брусочки сирого сала, стиснути й перев'язати шпагатом. Залишити, щоб замаринувалося (можна на ніч). Тоді м'ясо загорнути в пергаментний папір та фольгу. Запікати до готовності годину-півтори, залежно від величини продукту.



Відкритий пиріг із грибами



Інгредієнти: (на тісто) 120 г маргарину (чи масла), дрібка солі, чайна ложка цукру, 2 ст. л. майонезу, яйце, борошно; (на начинку) смажені гриби (печериці) зі сметаною, відварена капуста броколі, помідори, твердий сир, томатний соус.

Приготування. Замісити пісочне тісто. Потримати його в холодильнику, поки готуватимете начинку. Капусту розібрати на суцвіття та проварити декілька хвилин у підсоленій воді. Гриби почистити, подрібнити й підсмажити з цибулею і сметаною, посоливши та поперчивши.

На розкачане тісто покласти томатний соус чи кетчуп і розмастити його всією поверхнею. Покласти капусту та гриби, присмачити приправою до піци, розкласти кружальця помідорів і посипати натертим твердим сиром. Запекти в духовці до готовності.

Хлібець із курячого фаршу

Інгредієнти: 500–600 г меленого курячого м'яса, булочка для хот-догов, 50 г масла, велика цибулина, 3 зубці часнику, 2 яйця, сіль, мелений чорний перець.

Приготування. Булочку намочити в холодній воді (можна в молоці). Цибулю дрібно посікти й додати до м'яса. Додати яйця, відтиснути з рідини булку, м'яке масло, сіль, перець і старанно перемішати. Маса має бути дещо рідкуватою (для цього варто додати декілька ложок води). Форму намастити олією (чи маслом) та рівномірно розкласти в ній готовий приправлений фарш. Посипати кунжутом і запекти в духовці за температури 180 градусів.



Салат із крабовими паличками



Інгредієнти: крабові палички (мала пачка), плавлений сирок «Вершковий», 2 варених яйця, консервована кукурудза, твердий сир, сіль, майонез.

Приготування. Крабові палички розділити виделкою на волокна й перекласти в тарілку, трішки змастити (зробити сіточку) майонезом, далі натерти яйця, трішки посолити і знов змастити майонезом, на нього натерти плавлений сирок, тоді покрити майонезом, викласти кукурудзу, знову майонез та посипати подрібненими горіхами.

Галина ВАЩИШИН-ЦИГИЛИК, м. Львів

ПЕРЕДПЛАТИТЬ газету

Найкращі

ЖІНОЧІ ІСТОРІЇ

неймовірні історії кохання

Індекс – 68068

Передплата-онлайн тут:

<https://peredplata.ukrposhta.ua/>