

# НА СКОРУЮ РУКУ



✉ Подскажите, что можно быстро приготовить, чтобы перекусить, пока готовится основное блюдо.  
**Ирина, Харьков**

Думаем, вам придется по вкусу яйца, фаршированные тунцом — вкусно, быстро и сытно.  
**Ингредиенты:** 6 яиц, 1 банка консервированного

тунца, 100 г майонеза, 1 луковица, 5 оливок, 1 пучок петрушки, соль, белый перец.  
**Приготовление.** Тунец разомни вилкой, лук мелко порежь. Сваренные вкрутую

яйца почисти и разрежь пополам. Отдели желтки и разотри их с рыбой, майонезом, луком, солью и перцем. Полученной массой наполни половинки белков. Укрась оливками и петрушкой.

✉ Поделитесь каким-нибудь необычным рецептом маффинов!  
**Александр, Буча**

Нам нравятся банановые маффины — с удовольствием поделимся секретом.

**Ингредиенты:** 250 г муки, 2 банана, 100 г сливочного масла, 150 г сахара, 2 яйца, 2 ч. л. разрыхлителя

**Приготовление.** Бананы разомни вилкой, перемешай с растертым с са-

харом маслом и яйцами. Всыпь разрыхлитель, муку и замеси тесто. Выложи в смазанные маслом маленькие формочки, поставь в разогретую до 180 °С духовку и выпекай 15–20 минут.

Школа кулинара

## АНАНАС — ДЛЯ ХОЗЯЕК ВЫСШЕЙ КЛАСС!

Многие читатели «ТГ» интересуются, уступают ли консервированные ананасы свежим. Разобраться в этом помогла ТМ «Микадо», чья продукция пользуется популярностью среди тысяч украинских кулинаров.

Когда-то ананасы могли позволить себе лишь представители высшего общества. Сегодня же солнечные кусочки тропического фрукта стали популярным и доступным деликатесом для всех. Их поставляют в Украину со всего мира.

### КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ

В ананасах, законсервированных по всем правилам, сохраняются почти все полезные вещества, в частности, витамин С, калий, кальций и фосфор. Одним из главных достоинств этого тропического фрукта также является способность сжигать жиры. Съев несколько кусочков, можешь смело приступать к обильному застолью!

### КАК СВЕЖЕНЬКИЙ!

Сегодня этот уникальный фрукт из баночки, который по вкусу и виду ничем не уступает свежим ананасам, стал одним из



самых популярных и универсальных продуктов. Благодаря мягкому вкусу он отлично подходит к свинине, птице, морепродуктам и, разумеется, к многочисленным десертам.

Кстати, консервированные ананасы идеально подходят для приготовления желе — в отличие от свежих плодов, которые содержат фермент бромелайн, размягчающий желатин. И не забывай о сиропе — его можно добавить в компот или замариновать в нем мясо.

\* Абрикосы, ананасы, клубника, персики, зеленый горошек, корншоны, грибы, томаты, спаржа, фасоль и многое другое — в ассортименте «Микадо».



**183** ккал/порция  
4 порции, 40 мин.

### САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И АНАНАСОВ

**Ингредиенты:** 300 г креветок, 1/2 банки консервированных ананасов кубиками (580 мл), несколько листиков салата, 100 г твердого сыра, 2 зубка чеснока, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сахарного песка, 1 ст. л. сухого белого вина, соль, перец по вкусу.

**Приготовление.** Креветки отвари в подсоленной воде, остуди, очисти. Листья салата нарежь широкими полосками, сыр — тонкой соломкой. Сметану взбей с майонезом, сахаром и вином. Подготовленные ингредиенты соедини в глубокой салатнице. Посоли, поперчи по вкусу, перемешай.



**215** ккал/порция  
4 порции, 30 мин.

### ДЕСЕРТ «СОЛНЕЧНЫЙ»

**Ингредиенты:** 250 г слоеного теста, 1 банка консервированных персиков, сахарная пудра.

**Приготовление.** Слегка раскатай тесто, а затем с помощью формочки вырежи кружочки чуть больше окружности персика. На каждый положи половинку фрукта, по краям ножом сделай надрезы. Положи на застланный бумагой для выпечки противень и выпекай 10–15 минут при температуре 180 °С. Готовый десерт посыпь сахарной пудрой.



**770** ккал/порция  
4 порции, 1 час

### АЗУ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

**Ингредиенты:** 700 г говяжьины, 1 маленькая редька, 1 морковь, 2–3 маринованных огурца, 3 луковицы, 0,5 л бульона, 2 ст. л. сметаны, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

**Приготовление.** Порежь мясо небольшими кусочками, а овощи — соломкой. Мясо обжарь с луком. Затем добавь соленые огурцы, а через 5 минут — редьку с морковью. Посоли и, помешивая, обжаривай до тех пор, пока морковь не станет желтой. После этого положи лавровый лист, перец и влей бульон. Накрой крышкой и туши примерно 40 минут. Когда мясо будет готово, добавь сметану и подержи на огне еще 7 минут. При подаче посыпь зеленью.