

Российский артист эстрады и клоунады, телеведущий и пародист, заслуженный артист РФ Юрий Гальцев в свободное время любит колдовать у плиты. Актер поделился с читателями **ТОЛЬКО ЗВЕЗДЫ** не только вкусными, но и полезными рецептами, которые не скажутся на фигуре.

готовим **СО ЗВЕЗДОЙ**



ФАРШИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ

ПОНАДОБИТСЯ:

- ❖ кабачки средние молодые – 5 шт.
- ❖ рис (отваренный) – 150 г
- ❖ фарш мясной – 250 г
- ❖ лук репчатый – 1 шт.
- ❖ томатная паста – 100 г
- ❖ сметана нежирная – 2 ст. л.
- ❖ вода – 350 мл
- ❖ сыр (тертый) – 100 г
- ❖ соль – по вкусу
- ❖ перец черный молотый – по вкусу
- ❖ петрушка – 3 веточки
- ❖ лимон – 2 ст. л. сока

Приготовление начинки:

- 1 Очистите кабачки. Затем выньте чайной ложечкой сердцевинки и отдельно их порежьте. Сполосните получившиеся лодочки. Немного посолите их, чтобы они выпустили сок. Через час можете их снова сполоснуть, чтобы не было горечи.
- 2 Порежьте лук мелкими кубиками.
- 3 Смешайте фарш с вареным рисом, мелко порезанными сердцевинками и луком, посолите и поперчите по вкусу.
- 4 Уложите получившуюся начинку в каждую лодочку из кабачка. Затем переложите их в форму для запекания.

Приготовление заправки:

- 1 К 100 граммам томатной пасты и 2 ст. л. сметаны добавьте 350 мл воды. Затем посолите и поперчите по вкусу. Все хорошо перемешайте.
- 2 Залейте кабачки готовой заправкой.
- 3 Поставьте блюдо в разогретую до 180 градусов духовку и выпекайте около 40 минут.
- 4 Когда блюдо будет готово, вытащите его из духовки и сразу же посыпьте тертым сыром.
- 5 Дайте кабачкам немного остыть, затем украсьте петрушкой и сбрызните соком лимона.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «СМЕТАННАЯ»

ПОНАДОБИТСЯ:

- ❖ творог (можно обезжиренный) – 1 кг
- ❖ яйцо куриное – 3 шт.
- ❖ крупа манная – 0,5 стакана
- ❖ мед – 2 ст. л.
- ❖ сметана нежирная (или кефир) – 0,5 стакана
- ❖ молоко – 0,5 стакана
- ❖ изюм – 3 ст. л.
- ❖ ванилин – 1 пакетик
- ❖ соль – по вкусу
- ❖ масло сливочное – 1 ч. л.
- ❖ вишня без косточек (свежая или замороженная) – 200 г

Приготовление:

- 1 Залейте манную крупу молоком. Дайте ей настояться около 30 минут.
- 2 Замочите в теплой воде изюм. Разбейте яйца в миску и слегка взбейте венчиком.
- 3 Добавьте в творог соль, пропитавшуюся манку, взбитые яйца, ванилин, изюм, сметану (или кефир), мед и вишню.
- 4 Смажьте форму для запекания сливочным маслом. Затем слегка посыпьте дно манкой. Выложите в форму получившуюся творожную смесь.
- 5 Слегка смажьте ее тонким слоем сметаны. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку и выпекайте около часа.

Можете украсить блюдо любимыми ягодами и подавать вместе со сметаной, вареньем или медом.

Подготовила Лиза Барская.

«Только звезды» №15 (415), август 2017

Выходит 1 раз в 2 недели

Учредитель и издатель:
ООО «Собеседник-Медиа»
105318, г. Москва,
ул. Зверинецкая, д. 13

Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

(Роскомнадзор): ПИ № ФС77-46076
от 5 августа 2011 года

Издается с ноября 2007 г.

Главный редактор:
С. Е. Хрусталева

Заместитель главного редактора:
Д. О. Зинченко

Художник и технический редактор:
Марина Елизарова

Фоторедактор: Ирина Исаева

Фото на обложке: пресс-служба
Глюк'oZы, Russian Look/Global Look,
Анатолий Грин, Геннадий Усоев,
архив редакции

Отпечатано в ООО «ВМГ-Принт»: 127247,
Москва, Дмитровское шоссе, д. 100

Тираж: 62.400 экз.
Цена свободная

Подписано в печать: 20.07.2017
По графику: 20.07.2017 в 17.00,
фактически: 20.07.2017 в 17.00

Выход в свет: 1.08.2017

Заказ №

Служба распространения:
8 (926) 295-53-12, 8 (926) 295-53-13
Sale@sobesednik.ru

Служба подписки:
8 (926) 295-53-13, podp@sobesednik.ru

Подписной индекс:
П1036 (Официальный каталог
Почты России)

Адрес редакции: 127220, Москва,
а/я 44, «Собеседник», «Только звезды»

E-mail: onlystarstv@gmail.com

Телефон для справок:

8 (926) 295-53-25

Служба рекламы:

8 (926) 295-51-23

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных объявлений.
Материалы публикуются на сайте
www.sobesednik.ru в виде электронной
копии каждого номера издания.