



**Новый год — время волшебства. Все ждут такого особого праздника, особенно дети. Взрослым конечно хочется побывать со своей семьей или просто заняться своими любимым делом. А мое любимой дело - домашнее хлебопечение, я веду теоретические и практические занятия по авторской методике «Путь к хлебу» вот уже 8 лет.**

**Моя авторская разработка рецептуры "Универсальное цельнозерновое тесто" на базе которого можно приготовить три вида изделий, которые будут отличаться не только вкусом, но и внешним видом. Это Хлеб с семенами, Пиццалеты и Булочки для фитнес-бургеров.**

**Приятного аппетита! И с наступающим!**

**Мария Кудряшова**  
Шеф-пекарь, кулинар,  
телеведущая

**Булочки для фитнес бургеров.**  
На 9 булочек по 75 г



**Тесто:**  
119 г пшеничная, цз мука  
278 г пшеничная мука вс  
238 г вода холодная  
8 г дрожжи прессованные  
32 г сливочное масло  
8 г мед  
12 г сахар  
6 г соль  
**\* тонкие хлопья овсяные для обвалки**  
**m: 700 г**

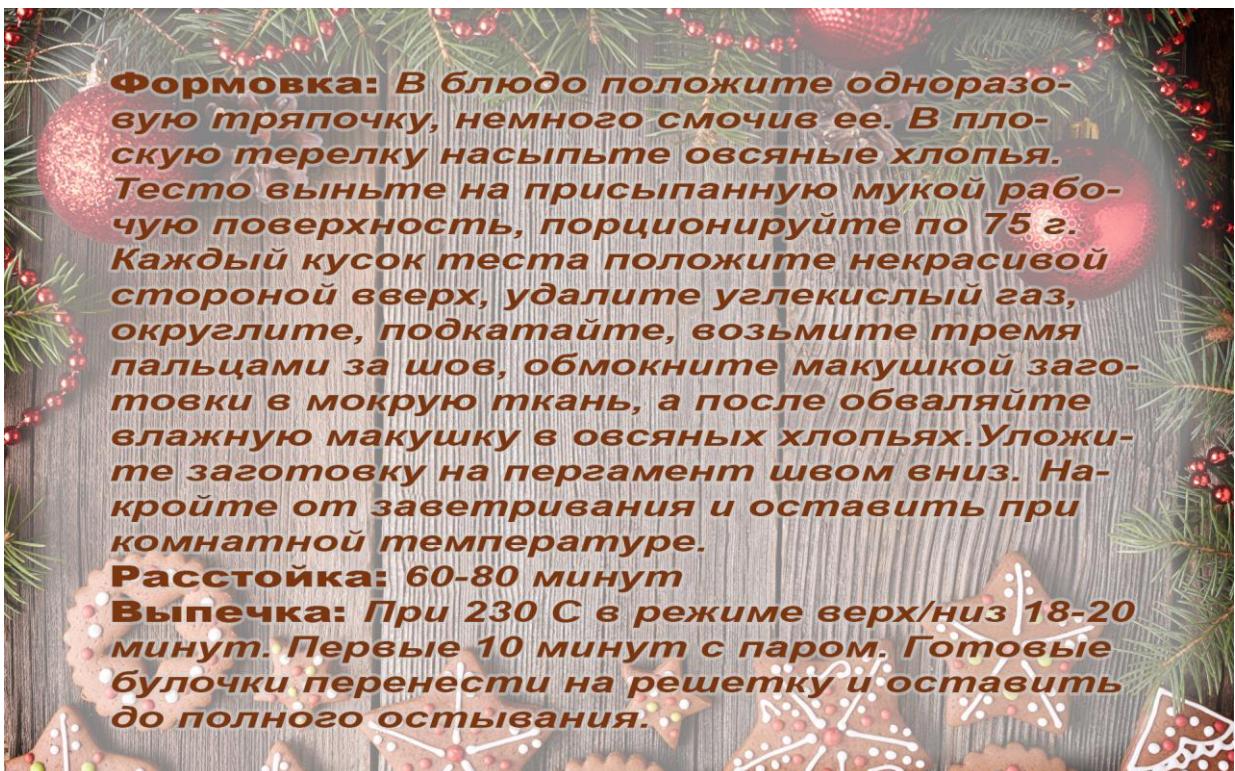


**Замес:** В воде растворить дрожжи, мед и сахар. В миске смешать два вида муки и соль, влить дрожжевой коктейль и произвести замес до умеренно развитой клейковины и в несколько приемов ввести сливочное масло в конце замеса. Тесто округлить, положить в смазанную маслом миску и накрыть от заветривания. Оставить для брожения при комнатной Т.

**Брожение:** 90-120 минут при комнатной Т, в середине брожения можно сделать сложение теста, чтобы укрепить его.

**Сложение:** 1 сложение спустя 45 минут.





**Формовка:** В блюдо положите одноразовую тряпочку, немного смочив ее. В плоскую тарелку насыпьте овсяные хлопья. Тесто выньте на присыпанную мукой рабочую поверхность, порционируйте по 75 г. Каждый кусок теста положите некрасивой стороной вверх, удалите углекислый газ, округлите, подкатайте, возьмите тремя пальцами за шов, обмокните макушкой заготовки в мокрую ткань, а после обваляйте влажную макушку в овсяных хлопьях. Уложите заготовку на пергамент швом вниз. Накройте от заветивания и оставьте при комнатной температуре.

**Расстойка:** 60-80 минут

**Выпечка:** При 230 С в режиме верх/низ 18-20 минут. Первые 10 минут с паром. Готовые булочки перенести на решетку и оставить до полного остывания.



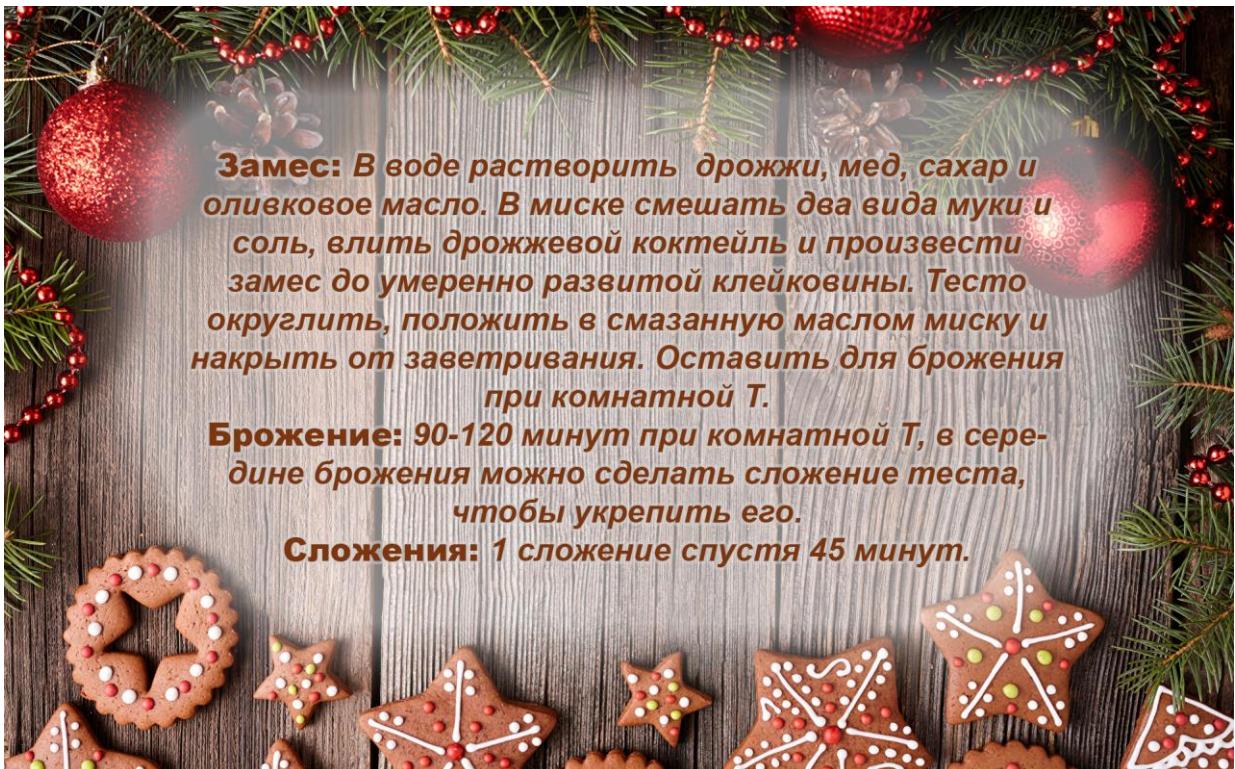
### Пиццаletы цельнозерновые.

На 9 пиццаlet по 80 г

### Тесто:

128 г пшеничная, цз мука  
298 г пшеничная мука вс  
255 г вода холодная  
9 г дрожжи прессованные  
35 г оливковое масло

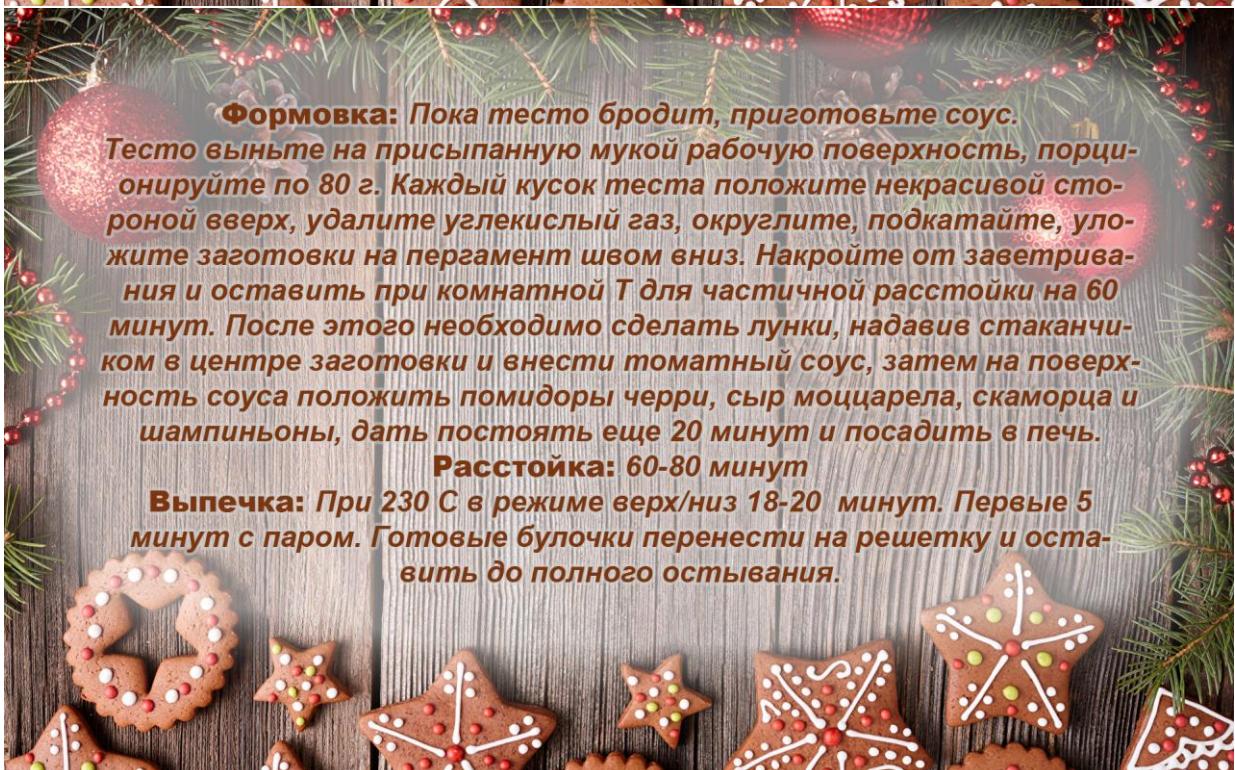
9 г мед  
13 г сахар  
6 г соль  
\*сыр бэби моццарела  
\*сыр скаморца  
\*помидоры черри  
\*шампиньоны  
т: 750 г



**Замес:** В воде растворить дрожжи, мед, сахар и оливковое масло. В миске смешать два вида муки и соль, влить дрожжевой коктейль и произвести замес до умеренно развитой клейковины. Тесто округлить, положить в смазанную маслом миску и накрыть от заветривания. Оставить для брожения при комнатной Т.

**Брожение:** 90-120 минут при комнатной Т, в середине брожения можно сделать сложение теста, чтобы укрепить его.

**Сложение:** 1 сложение спустя 45 минут.



**Формовка:** Пока тесто бродит, приготовьте соус.

Тесто выньте на присыпанную мукой рабочую поверхность, порционируйте по 80 г. Каждый кусок теста положите некрасивой стороной вверх, удалите углекислый газ, округлите, подкатайте, уложите заготовки на пергамент швом вниз. Накройте от заветривания и оставить при комнатной Т для частичной расстойки на 60 минут. После этого необходимо сделать лунки, надавив стаканчиком в центре заготовки и внести томатный соус, затем на поверхность соуса положить помидоры черри, сыр моцарела, скаморца и шампиньоны, дать постоять еще 20 минут и посадить в печь.

**Расстойка:** 60-80 минут

**Выпечка:** При 230 С в режиме верх/низ 18-20 минут. Первые 5 минут с паром. Готовые булочки перенести на решетку и оставить до полного остывания.

**Соус красный.**  
помидор – 2 шт.  
перец красный – 1 шт  
чеснок – 1 зубчик  
мед – 1 ч.л.  
oregano - 1 ч.л.  
оливковое масло – 1 ст. л.  
морская соль –  $\frac{1}{4}$  ч.л.

Помидоры на深切 крест, перец наколоть, слегка сбрызгнуть маслом и поставить запекать в печь при 250С на 30 минут. Горячие овощи положить в миску, накрыть крышкой и остудить, после чего ошкурить, удалить лишнюю влагу и положить в блендер, добавить чеснок, орегано, оливковое масло, соль, мед и специи для пиццы. Пробить погружным блендером до однородности.

**Хлебцы с семенами.**  
На 3 формы L11 по 430 г



**Тесто:**  
214 г пшеничная. цз мука  
500 г пшеничная мука вс  
460 г вода холодная  
14 г дрожжи прессованные  
57 г сливочное масло

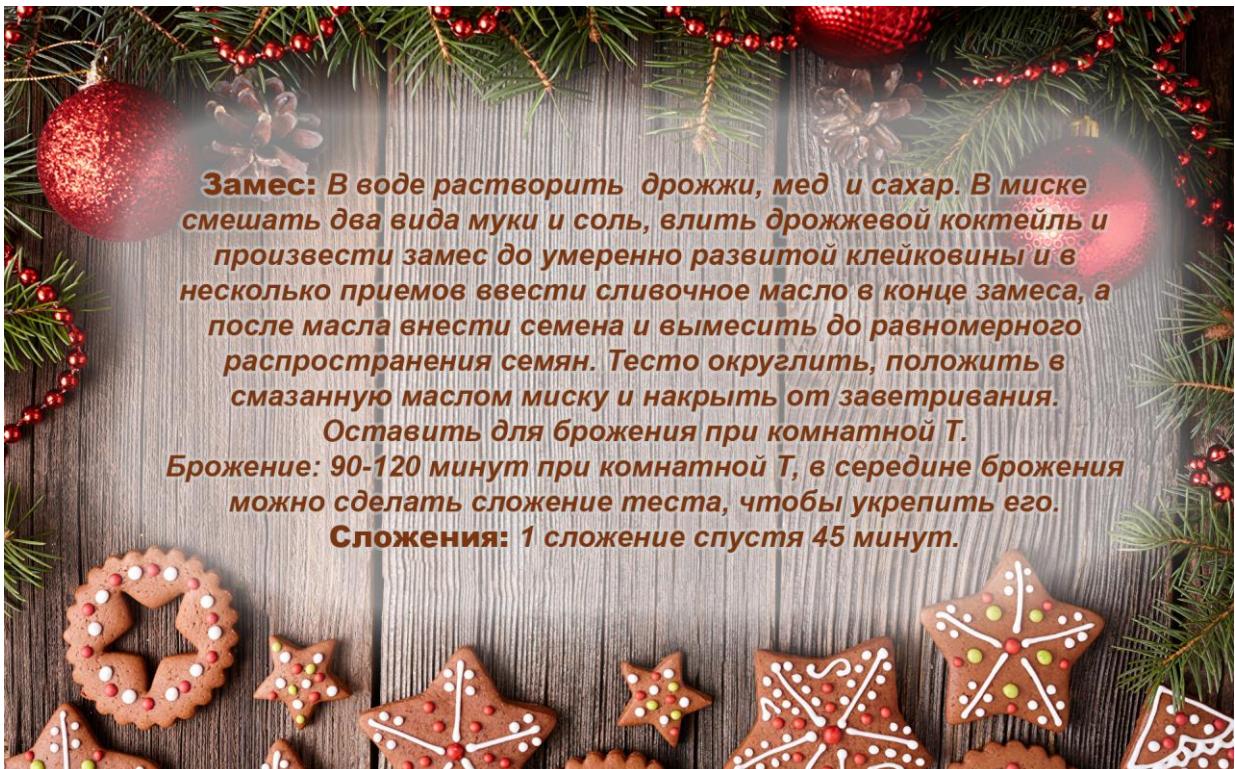
14 г мед

21 г сахар

10 г соль

\*по 1 ст. л. мак, семена тыквы, семена подсолнечника, семена кунжута  
т: 1290 г



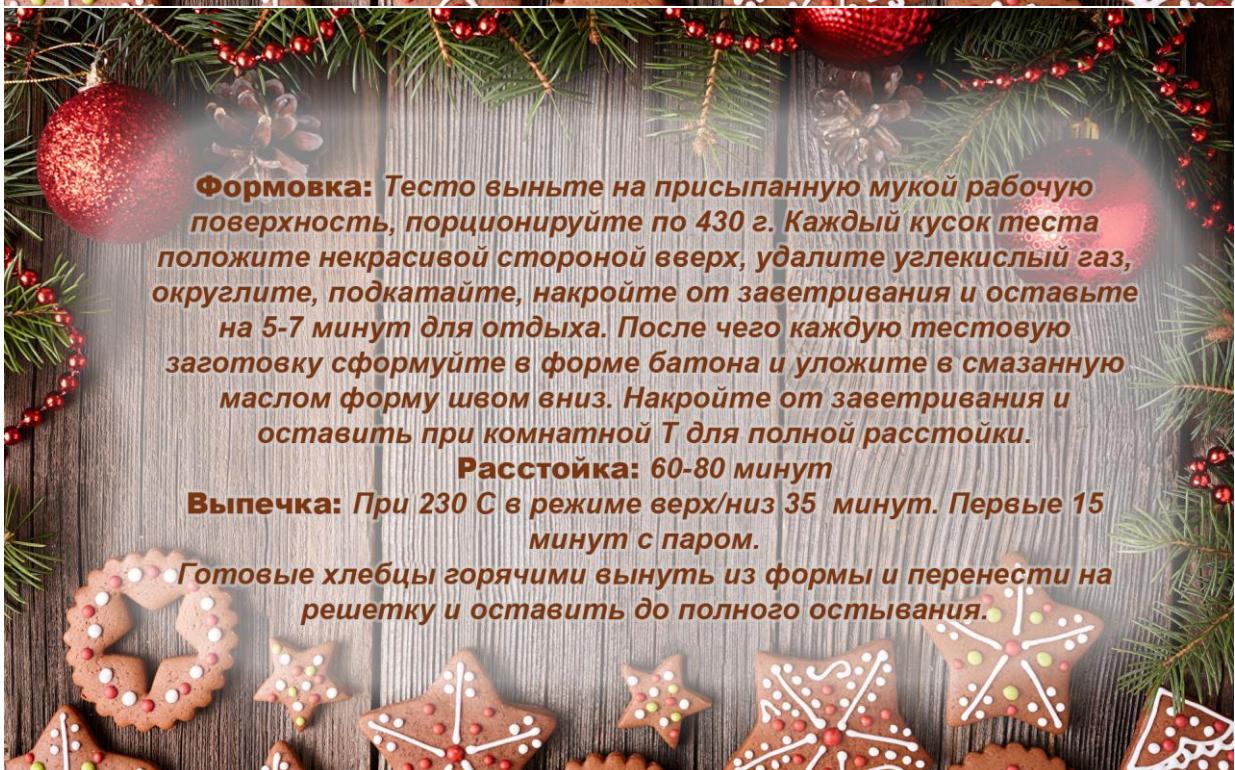


**Замес:** В воде растворить дрожжи, мед и сахар. В миске смешать два вида муки и соль, влить дрожжевой коктейль и произвести замес до умеренно развитой клейковины и в несколько приемов ввести сливочное масло в конце замеса, а после масла внести семена и вымесить до равномерного распространения семян. Тесто округлить, положить в смазанную маслом миску и накрыть от заветривания.

Оставить для брожения при комнатной Т.

**Брожение:** 90-120 минут при комнатной Т, в середине брожения можно сделать сложение теста, чтобы укрепить его.

**Сложение:** 1 сложение спустя 45 минут.

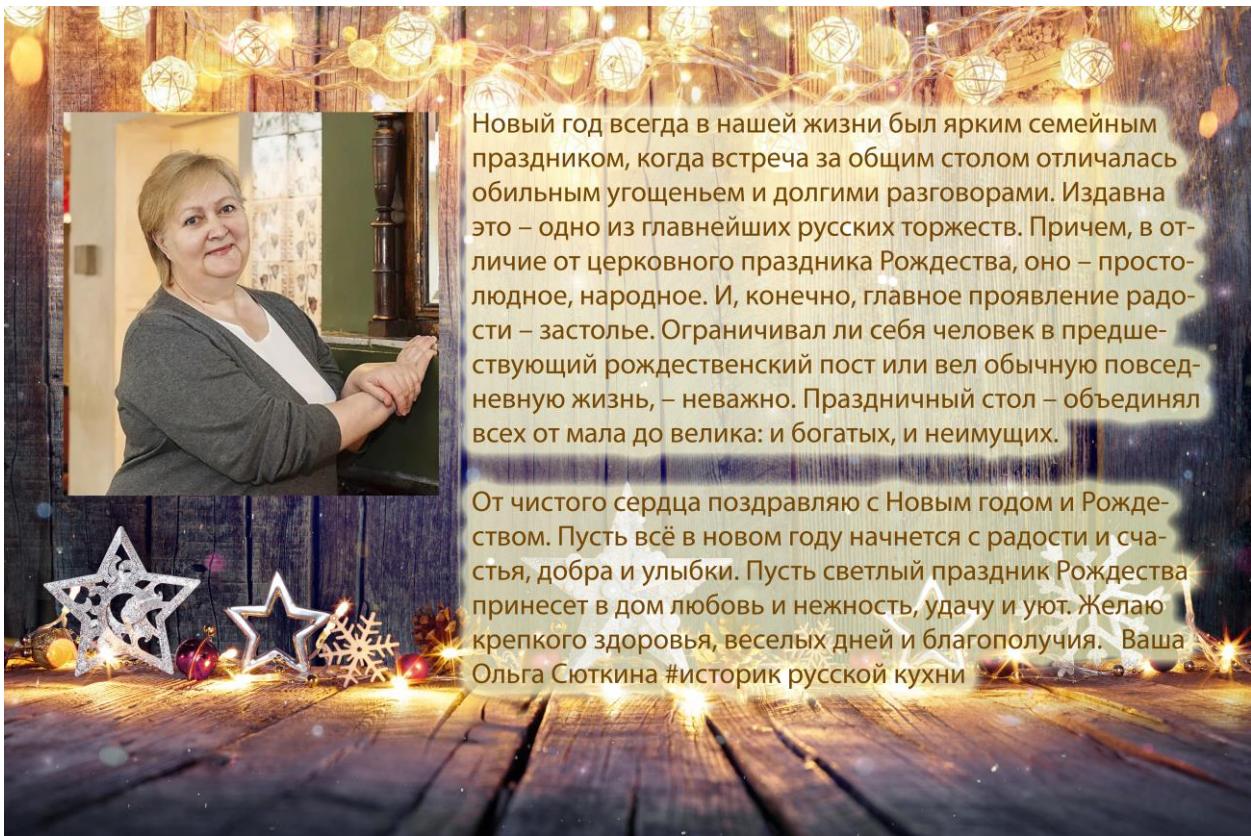


**Формовка:** Тесто выньте на присыпанную мукой рабочую поверхность, порционируйте по 430 г. Каждый кусок теста положите некрасивой стороной вверх, удалите углекислый газ, округлите, подкатайте, накройте от заветривания и оставьте на 5-7 минут для отдыха. После чего каждую тестовую заготовку сформуйте в форме батона и уложите в смазанную маслом форму швом вниз. Накройте от заветривания и оставить при комнатной Т для полной расстойки.

**Расстойка:** 60-80 минут

**Выпечка:** При 230 С в режиме верх/низ 35 минут. Первые 15 минут с паром.

Готовые хлебцы горячими вынуть из формы и перенести на решетку и оставить до полного остывания.



Новый год всегда в нашей жизни был ярким семейным праздником, когда встреча за общим столом отличалась обильным угощением и долгими разговорами. Издавна это – одно из главнейших русских торжеств. Причем, в отличие от церковного праздника Рождества, оно – просто-людное, народное. И, конечно, главное проявление радости – застолье. Ограничивал ли себя человек в предшествующий рождественский пост или вел обычную повседневную жизнь, – неважно. Праздничный стол – объединял всех от мала до велика: и богатых, и неимущих.

От чистого сердца поздравляю с Новым годом и Рождеством. Пусть всё в новом году начнется с радости и счастья, добра и улыбки. Пусть светлый праздник Рождества принесет в дом любовь и нежность, удачу и уют. Желаю крепкого здоровья, веселых дней и благополучия. Ваша Ольга Сюткина #историк русской кухни

**Утиные окорочки с капустным взваром**

На холодную сковороду положить окорочка и поставить на сильный огонь.  
Обжарить до золотистой корочки, убавить огонь, посолить, поперчить.  
Добавить топленое масло. Накрыть крышкой и томить на медленном огне до полной готовности – мясо должно отходить от костей.

**Капустный взвар**

500 г квашеной капусты  
1 шт. репчатого лука  
50 г топленого или сливочного масла  
25 мл винного уксуса  
100 г меда  
6- 8 шт. чернослива без косточек, не жесткого

Капусту, если необходимо, нарезать мельче. Репчатый лук нарезать тонкими четверть кольцами. На разогретом топленом масле томить капусту с луком до золотистого цвета. Положить чернослив. Добавить уксус и мед, довести до желаемого вкуса.

Примите самые теплые и искренние поздравления с наступающим Новым годом!

Пусть 2021 год станет годом успешных созидательных свершений и плодотворной работы на благо нашего Отечества, принесет стабильность и процветание, подарит теплоту человеческих отношений, радость семейного уюта и искренность чувств.

От всей души желаю крепкого здоровья, счастья, удачи Вам и Вашим близким!

Ольга Ванатова, руководитель Общероссийского общественного движения по профилактике неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни населения  
«Стройная Россия»

Меня зовут Яна. Я создатель raw кондитерской ЯНА-ГТОВИЛА @yanagotovila и эксперт по полезным сладостям без сахара, которые готовятся из цельных продуктов и не вредят фигуре.

За 4 года работы в этой сфере я приготовила более 6000 десертов и конфет на заказ и обучила не одну сотню учеников своему мастерству и творчеству. Кондитерская ЯНА-ГТОВИЛА началась с поиска альтернативы традиционным сладостям для моего сына. Я придумала и приготовила сотни вариантов полезных десертов, чтобы отобрать самые вкусные простые и быстрые.

И один из них, с удовольствием, представлю вашему вниманию и подробно поделюсь рецептом и пошаговой инструкцией приготовления, чтобы вы тоже могли разнообразить свой новогодний стол необычным, вкусным и полезным десертом!

И пусть этот год принесет вам много новых возможностей и приятных событий! Будьте открыты новому и принимайте все с легкостью! Живите в моменте и с детским восторгом! Будьте здоровы и изобильны!



## Десерт золотой слиток! Или кешью-кейк ШОКОЛАДНЫЙ АПЕЛЬСИН

### Для крема:

- кешью сушеные 170гр
- какао-порошок 25гр
- кокосовое молоко 100гр
- апельсиновый фреш 100гр (1 - 1,5 апельсина)
- мед 40г
- кокосовое масло первого холодного отжима 40гр

### Для основы:

- миндаль сушеный 45гр
- финики 5-6шт
- кокосовое масло первого холодного отжима 10гр

### Для глазури:\*

- кокосовое масло первого холодного отжима 30гр
  - какао-порошок 15гр
  - сироп топинамбура 10гр
  - эфирное масло мандарина или апельсина
- \*можно без глазури



### Для декора:

- кандурин золотой, серебристый
- вишня сублимированная целые ягодки
- сушёные апельсины
- бадьян

### Инвентарь:

- форма силиконовая для капкейков или кексов
- блендер
- силиконовая лопатка
- кисточка косметическая пушистая для нанесения кандурина

#### 1. Предварительная подготовка

Промыть кешью и залить их кипятком на 6-10 часов, так чтобы вода хорошо покрыла кешью. Затем слить воду и опять промыть.

#### 2. Готовим основу.

Перемалываем в блендере финики, миндаль, смешиваем их в миске руками и добавляем растопленное кокосовое масло, опять тщательно перемешиваем руками и утрамбовываем на дно формы, распределяя от краев к центру. Утрамбовывать нужно плотно.



### Готовим крем.

В чашу/стакан блендера высыпаем замоченные кешью (без воды), кокосовое молоко, апельсиновый фреш, какао-порошок, мёд и взбиваем до гладкости, чтобы не было крупинок! Это важно! От этого зависит вкус десерта. Далее, добавляем растопленное на водяной бане кокосовое масло и снова взбиваем в блендере. Выливаем крем в форму на нашу основу. Форму нужно разместить на доску предварительно, чтобы было удобно переместить в холодильник. И отправляем на стабилизацию в морозильную камеру на 6-10 часов.

Готовим глазурь, когда пирожные стабилизируются. Сначала необходимо растопить кокосовое масло на водяной бане, теперь частями добавим какао-порошок, и с помощью вилки тщательно размешаем, чтобы не было комочеков, после этого добавим сироп топинамбура и эфирное масло.

Вынимаем замороженные пирожные из формы и сразу, с помощью мягкой силиконовой лопатки, наносим глазурь. Задачи распределить глазурь равномерно - нет, пусть она ложится как ей угодно и именно эти неровности и штрихи заиграют золотыми переливами, когда нанесем кандурин. На замороженных пирожных глазурь застывает моментально, поэтому декор (апельсины, сублиматы, бадьян) крепим быстро. А теперь с помощью пушистой косметической кисти наносим тонким слоем кандурин.

Перед употреблением - пирожным необходимо оттаивать до консистенции чизкейка в холодильнике примерно в течении 3-4 часов.

Примите самые теплые и искренние поздравления с наступающим Новым годом!

Пусть 2021 год станет годом успешных созидательных свершений и плодотворной работы на благо нашего Отечества, принесет стабильность и процветание, подарит теплоту человеческих отношений, радость семейного уюта и искренность чувств.

От всей души желаю крепкого здоровья, счастья, удачи Вам и Вашим близким!

Ольга Ванатова, руководитель Общероссийского общественного движения по профилактике неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни населения  
«Стройная Россия»