

МОЙ МАГНИТ 2026

**69 РЕЦЕПТОВ
МАРТА**



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

**ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ:
ОСОЗНАННОСТЬ,
ЗДОРОВЬЕ
И КРАСОТА**

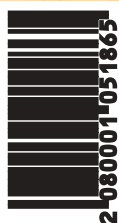
**СЕКРЕТЫ
ПРЕКРАСНЫХ
ЖЕНЩИН-ШЕФОВ**

**ВСЁ О ТОМ,
КАК ГОТОВИТЬ
МОРЕПРОДУКТЫ**



**30+
ИДЕЙ
для ПОСТНОГО
МЕНЮ**

Энергия весны



М МАГНИТ

МОНСТРИКЫ

Поймай настроение!



Получай

Брелоки за покупки
от 700 ₽* с картой
Магнит Плюс

Играй

В приложении Магнит
**и выигрывай
классные призы**

Собери всю коллекцию

с 11.03.2026 по 21.04.2026

Сроки совершения покупок, выдачи саше с брелоками и участия в игре: с 11.03.2026 по 21.04.2026 (по мск). Общий срок акции: с 11.03.2026 по 30.07.2026, включая срок вручения призов в игре. *Одно саше с брелоком за каждые 700 руб. в чеке на кассе в магазинах «Магнит у дома», «М.Косметик» и за каждые 900 руб. в чеке – на кассе в «Магнит Аптеке»; два саше с брелоком за каждые 1400 руб. в чеке на кассе в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима». Сумма чека рассчитывается после вычета скидок, бонусов, стоимости определенных товаров. Дополнительные саше можно получить за покупку товаров-участников с картой Магнит Плюс, независимо от суммы чека. Количество саше с брелоками и призов в игре ограничено. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве саше с брелоками и призов в игре, сроках, месте и порядке их получения, в т.ч. с информацией о товарах-участниках акции, об условиях выдачи саше за покупки в приложении можно ознакомиться на сайте maginit.ru/monstrisky. Организатор вправе досрочно прекратить акцию (и) или изменить ее условия. Приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+), интерфейс представлен для примера. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (бесплатно по РФ).

Milka

С 04.02.2026 ПО 31.03.2026

МАГНИТ

ПОЗДРАВЬТЕ НЕЖНЕЕ

КИТАЙ

ТАДЖ-МАХАЛ

ВЫИГРАЙТЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ*



КАППАДОКИЯ



ПОДТВЕРДИТЕ
УЧАСТИЕ В АКЦИИ
В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ**,
НАЖАВ КНОПКУ
"УЧАСТВОВАТЬ"



ПОКУПАЙТЕ
ТОВАРЫ-УЧАСТНИКИ
НА СУММУ ОТ 100 РУБ.
С КАРТОЙ МАГНИТ ПЛЮС
ИЗ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ**

РАЗЫГРЫВАЕМ
БОЛЕЕ 9000
ПРИЗОВ

Общий срок проведения акции, включая выдачу призов с 04.02.2026 по 21.04.2026. Срок совершения покупок продукции*** под товарными знаками «Milka», «Медвежонок Барни», «OREO», «Alpen Gold», «7Days» от 100р. с обязательным предъявлением карты Магнит Плюс из мобильного приложения с 04.02.2026 по 31.03.2026. Акция проводится в магазинах торговой сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, расположенных на территории Российской Федерации, а также в мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы и товары могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. Имеются иные ограничения. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185. *Победитель выбирает 1 (один) из 3 (трех) предложенных вариантов путешествий Китай, Индия, Турция. Приз вручается сертификатом номиналом 900 000 (девятьсот тысяч) руб. (сумма после вычета налогов). **Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение) ***Продукция, принимающая участие в акции, указана в Правилах акции (п. 1.4).

РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



ПОСТНОЕ ЯГОДНОЕ ПИРОЖНОЕ



⌚ 25 мин + 1 ч 👤 2 порции

150 г смеси орехов (кешью, фундук, миндаль)
3–4 финика без косточек
30 г жидкого меда
100 г черничного джема
60 г замороженной ежевики
150 г кокосовых сливок
60 г сахарной пудры
½ ч. л. агар-агара

Для украшения:

съедобные цветы, замороженные ягоды

1 В чашу блендера положите орехи, финики и мед. Измельчите в не очень мелкую крошку.

2 Агар-агар замочите в 50 мл воды.

3 Установите на доску 2 порционных кольца диаметром 6 см. Выложите внутрь колец орехово-медовую массу и разровняйте.

4 В маленьком ковшике доведите до кипения черничный джем. Добавьте ⅓ замоченного агара.

При непрерывном помешивании уваривайте около 2 мин. Снимите с плиты.

Охладите до 60 °С. Выложите черничную начинку на ореховую основу. Уберите в холодильник.

5 Оставшийся агар-агар нагрейте и прокипятите, помешивая, 1–2 мин. Дайте остыть до 60–70 °С.

6 Пока агар-агар остывает, взбейте кокосовые сливки с сахарной пудрой до твердых пиков.

7 Замороженную ежевику измельчите погружным блендером в пюре. Протрите через сито. Добавьте во взбитые сливки и аккуратно перемешайте лопаткой.

8 В ежевичный крем добавьте агар-агар, перемешайте. Выложите крем в кольца на черничную начинку. Уберите пирожные в холодильник минимум на 1 ч.

9 Аккуратно снимите кольца с пирожных. Поставьте пирожные на порционные тарелки. Украсьте ягодами и съедобными цветами.

На 100 г: белки 5,31 г (6,64% суточной нормы) • жиры 19,53 г (21,70%) • углеводы 36,24 г (21,57%) • ккал 410,50 (22,81%) • натрий 13,13 мг (0,91%) • общий сахар 29,90 г (59,80%) • НЖК 6,11 г (30,55%) • пищевые волокна 3,63 г (12,10%)



НЕ ЗАВАРИВАТЬ, А ВАРИТЬ!

Насыщенный вкус Чан Рамен раскрывается при варке — достаточно 5-ти минут в кипящей воде. Курица, говядина, острая говядина и другие уникальные вкусы.





12

С чистого листа

Легкий, богатый витаминами и антиоксидантами завтрак способен подарить хорошее настроение, запустить в организме процессы обновления и очищения. Начинаем день именно с такого.



18

Весенняя свежесть

Сочное киви – незаменимый фрукт в период авитаминоза. Он буквально заряжен бодростью и пользой. Едим его просто так, взбиваем для смузи, томим для десертов.



30

Дары морские

Морепродукты одновременно изысканны, полезны и к тому же допустимы в пост. Рассказываем, как их готовить, чтобы всегда получались нежными и вкусными.



68

Чаепитие с пользой

Десерты из альтернативной муки – это не просто модно. Они открывают новые грани вкуса и позволяют зарядиться питательными веществами. Ешьте без чувства вины.



Дорогие друзья!

Март! Месяц перемен и вдохновения. Он дышит надеждами, наполняется ароматами талой земли, светится ожиданием: еще чуть-чуть – и все проснется, запоет, зазвенит, задует легкий ветерок, разольются теплые лучи и сквозь серость и лед пробьется наружу неудержимая энергия весны.

Этот номер мы посвятили тому, как использовать каждую каплю светлой весенней энергии. После зимней пассивности и лени мы невольно переходим на новый ритм, начинаем дышать полной грудью, строить планы, мечтать и творить. Еда – это тоже творчество, особенно если делать осознанный выбор в пользу здоровых блюд, которые дарят силы идти вперед. Мы всегда счастливы поддержать тех, кто решил изменить свои привычки. Прислушайтесь к советам нашего эксперта, диетолога Галины Емельяновой: она рассказала, как питаться, чтобы быть активными и позитивными. Начните утро с легких завтраков, приготовленных по нашим рецептам, смешайте витаминные эликсиры, а в праздничный день откройте супермению для поддержания бодрости и красоты. И вы почувствуете, как вместе со снегом уходит усталость. А ингредиенты для ярких полезных блюд всегда можно заказать с доставкой или купить в наших магазинах: у нас есть все для того, чтобы еда дарила только хорошее настроение.

Для многих осознанным выбором в марте становится пост. Постным рецептам, питательным и разнообразным, мы уделили особое внимание. Уверены, они пригодятся не только тем, кто придерживается строгих ограничений. А если вам некогда осваивать новые горизонты, приходите на Фестиваль постных блюд от «М Кухни»: с ними постное меню точно будет полноценным и вкусным!

Март – сама жизнь, и в наших силах сделать ее ярче, красивее и счастливее. Принимайте верные решения, а мы постараемся вас вдохновлять!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 08** Вместе с фондом «Дари еду» помогаем тем, кому нелегко.

ЕДИМ С УМОМ

- 10** Чувствуете упадок сил и апатию? Правильное питание позволит оставаться активными и веселыми.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 12** Смузи и домашнее овсяное печенье – отличный выбор для здорового утра!

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 16** Итальянская элегантность + французский шарм = сэндвич-круассан «Капрезе».

ВКУС СЕЗОНА

- 18** Побороть простуды и хандру поможет киви: зеленое, желтое, красное.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

- 20** Вешенки, финики, виноград и салат – верные средства для поддержки сил и иммунитета.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 22** Азиатская лапша – бескрайнее поле для экспериментов и основа быстрых вкусных блюд.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 27** Когда итальянская паста встречается с испанским соусом, получается очень темпераментный дуэт!

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 28** Макароны Gusto di Roma – воплощение итальянского вкуса и качества.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 30** Морепродукты часто бывают резиновыми. Посвящаем урок тому, как сделать их нежными и сочными.



ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 38** Вареники классические и постные: лепим почти такие, как у бабушки.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 41** Дополняем вареники необычными соусами.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 42** Полноценные постные блюда, актуальные для всех.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

- 44** 5 постных блюд, которые можно сделать заранее.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 46** Хумус – тренд последних лет и находка для тех, кто постится. Готовим сами.

МЯСНОЙ КЛУБ

- 48** Потроха – продукты второстепенные или важные? Готовьте их, как наш эксперт, и узнаете ответ.

ГОТОВЯТ ШЕФЫ

- 50** Прекрасные женщины-шефы делятся рецептами успеха.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 54** Бранч с подружками – повод приготовить изысканные мясные закуски.



- 56** Чем заменить мясной паштет тем, кто выбирает веганство и пост?

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 58** Суперфуды, продукты, насыщенные полезными веществами, легко сделать основой суперменю: здорового, красивого и праздничного.

НА СЛАДКОЕ

- 68** Десерты из миндальной, рисовой, гречневой муки: сплошные польза и удовольствие!

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 72** Торт «Красный бархат» – роскошь, доступная каждому. Даже начинающему кондитеру.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 74** Всегда удачный комплимент – тот, который делают дети. Сладкие комплименты особенно хороши.

НАША КУХНЯ

- 78** Хотите разнообразить постное меню и попробовать что-то вкусное?



Вешенки обладают детокс-свойствами. Благодаря содержанию клетчатки, хитина и минералов они помогут избавиться от накопившихся за зиму токсинов.

Приходите в наши магазины на Фестиваль постных блюд от «М Кухни».

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 80** Черный пряник, помахуха и кукуль: кулинарные традиции Архангельска.

НАПИТКИ

- 84** Чем хороши соки в стекле.
86 Шот с соком: глоток пользы.
88 Почему весной нужно пить минеральную воду.
90 Пшеничное пиво – напиток с особым характером.
92 Барная классика: клубничный дайкири.
94 К рыбе белое или красное? Современные правила подачи.
98 С чем сочетается просекко.
100 Яркие коктейли на основе ликеров.



БОГАТСТВО КРАСОК

Темный изюм и смесь клюквы, вишни и цукатов Premiere of Taste – классика для домашней выпечки и настоящая находка для тех, кто придерживается поста. Фейерверк вкуса и цвета для кексов и рулетов, яркое питательное дополнение постных блюд. Отборные мягкие ягоды подарят вашим изделиям сочность и благородную сладость, а когда кончится время ограничений, помогут создать праздничное настроение и превратить в произведение кулинарного искусства творожную пасху и куличи.



КРАСОТА В ДЕТАЛЯХ

Пасха будет красивой с «Парфэ декор»! Кондитерский набор из 4 элегантных форм, ванильного сахара и дрожжей позволит испечь ароматные воздушные куличи. А с помощью готовой глазури, которая наносится прямо из тубика, и декоративных посыпок вы с легкостью сделаете пасхальную выпечку не только вкусной, но и по-настоящему праздничной.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ НЕЖНОСТИ

Сочные, аппетитные и такие нежные! «Молокуши» бренда «Вязанка» – это молочные сосиски с насыщенным мясным вкусом, который дополнен тонкими нотками топленого молока. Прекрасный выбор для завтрака, перекуса и быстрого ужина.



КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Сервелат Delikaiser «Европейский» создан для ценителей классики и гармонии. В его основе – нежная свинина и курица, вкус которых в полной мере раскрывается благодаря особой технологии копчения. Красивые тонкие ломтики с однородной структурой – это выбор для изысканной мясной тарелки, элегантных канапе или сытного перекуса в любое время дня.

НОТЫ ЭКЗОТИКИ

Медовуха Mister Bee «Фейхоа» – сложный купаж меда, сладость которого гармонично переплетается с экзотической свежестью тропических фруктов.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КАКАЯ ВЫДЕРЖКА!

Сервелат «Мясорубский выдержанный» бренда «Стародворье» производится из рубленого окорока, выдержанного в пряном маринаде. У него плотная мясная структура и благородная глубина вкуса, без резких нот, с теплым послевкусием. Идеален для неспешных домашних вечеров и красивой нарезки к столу.



НОВЫЕ ГРАНИ ВКУСА

«Янтарная бочка» – это классическое разливное пиво с мягким вкусом, приятным солодовым ароматом и легкой горчинкой. Попробуйте новинки в его линейке: «Пшеничное» и «Крепкое». Пшеничное пиво отличается свежим сбалансированным вкусом, которое придает пшеничный солод. Крепкое – это светлое фильтрованное пиво с повышенным содержанием алкоголя (6,9%). Его насыщенный яркий вкус достигается благодаря большей экстрактивности начального сусла.



ГАРМОНИЯ АРОМАТА

Медовуха Mister Bee «Вишня – банан» – это яркое сочетание сладости и терпких нот. Вкус балансирует между тропической мягкостью и ягодной свежестью, создавая гармоничное запоминающееся впечатление.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Вместе с фондом
«Дари еду»
мы исполнили
2026 желаний
людей, оказавшихся
в сложных жизненных
обстоятельствах.
Мы оказываем
помощь по всей
России.

Добрые дела доступны каждому

Отзывчивость и внимание к ближнему – ценные качества, о которых порой забывают в суете современной жизни. А ведь помочь тем, кто оказался в трудной ситуации, бывает совсем не сложно: иногда для этого достаточно купить продуктовый набор или перевести скромную сумму на благотворительный счет. Чтобы как можно больше людей могли почувствовать заботу и тепло поддержки, мы сотрудничаем с фондом «Дари еду» – организацией, которая занимается адресной помощью нуждающимся.



НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ «ДАРИ ЕДУ», ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ. МЫ СТРЕМИМСЯ РАЗВИВАТЬ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБЩЕСТВО, ПОДДЕРЖИВАЕМ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НАЧИНАНИЯ И ВОЛОНТЕРСТВО И ВОДОХВЛЯЕМ ДРУГИХ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ.

BLAGO.MAGNIT.RU

Дарить еду – дарить надежду

Фонд «Дари еду» выбрал понятный и доступный формат помощи: передавать наборы продуктов и товаров первой необходимости тем, кто вынужден экономить на самых простых вещах. Некоторые семьи тратят на еду почти весь свой бюджет, у них не остается денег на лечение, решение бытовых проблем и даже на скромные подарки близким. Системный благотворительный сбор продуктов призван сделать жизнь малоимущих немного легче.

В наборы «Дари еду» входят базовые продукты длительного срока хранения: крупы, макароны, растительное масло, мука, консервы, сахар, чай, шоколад. Их получают родители-одиночки, многодетные семьи, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями – все, кто оказался в кризисной ситуации. Продовольственные наборы позволяют подопечным некоторое время не думать о продуктах и тратить сэкономленные деньги на оплату счетов или покупку бытовой техники.

Фонд начал свою деятельность в 2016 году, и за это время помощь получили более 450 тысяч семей и одиноких людей в 170 городах России. В 2024 году к проекту присоединилась компания «Магнит». Мы отправляем в фонд продукты для формирования наборов и сертификаты на покупки в наших магазинах. В честь юбилея Победы мы провели совместную акцию, направленную на поддержку ветеранов, тружеников тыла и детей войны.

Бесценная помощь

Помимо передачи продуктовых наборов, фонд «Дари еду» осуществляет сбор средств на конкретные цели: кому-то из подопечных нужны средства на ремонт протекающей крыши, кому-то не хватает на уголь для отопления дома, а кто-то копит деньги на инвалидную коляску.

История Гулины Курбановны – яркий пример того, как важна такая поддержка. Пожилая женщина из Москвы более 45 лет борется с рассеянным склерозом. Из-за болезни ей было тяжело работать, но приходилось трудиться, чтобы хоть как-то обеспечивать себя. И сейчас Гулине надеяться не на кого. Сестра умерла, племянник стал инвалидом. Гулина перенесла сложную операцию на позвоночнике. Не успев восстановиться, упала на улице и сломала руку, что еще больше осложнило ее жизнь. У Гулины не было стиральной машины, пришла в негодность плита, подтекал старый холодильник, после потопа в квартире разрасталась плесень, провоцируя у женщины астму. Ей требовались лекарства, продукты питания, предметы первой необходимости.

Узнав о такой ситуации, команда проекта не смогла остаться в стороне. И благодаря помощи неравнодушных людей у Гулины Курбановны стало чуть меньше проблем с продуктами и другими необходимыми вещами, чуть больше желания заниматься простыми приятными делами, например печь пирожки. А значит, чуть больше надежды на лучшее.



ЭПЧОМКИ ОТ ГУЛИНЫ КУРБАНОВНЫ



⌚ 2 ч 🍴 10–12 порций

Для теста:

550 г муки
11 г сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
150 мл теплой воды
150 мл растительного масла
1 яйцо

Для начинки:

400 г филе куриных бедрышек
500 г картофеля
2 луковицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Просейте в миску муку с солью. Добавьте сухие дрожжи и сахар, перемешайте. Влейте теплую воду. Начните замешивать тесто. Постепенно добавляя растительное мас-

ло, вымешивайте тесто в течение 10 мин. Скатайте в шар. Накройте полотенцем и оставьте на 1 ч для подъема.

2 Для начинки нарежьте маленькими кубиками филе курицы, картофель и лук, положите в миску. Щедро посолите и поперчите, перемешайте.

3 Разделите тесто на небольшие кусочки, раскатайте каждый в круг диаметром 14–15 см.

4 В центр каждого круга положите начинку. Поднимите края и защипните, формируя треугольник с небольшим отверстием в центре. Разогрейте духовку до 180 °С.

5 Выложите эпчомки на противень, смажьте взбитым яйцом. Выпекайте 30–35 мин.

На 100 г: белки 9,15 г (11,44% суточной нормы) • жиры 10,30 г (11,44%) • углеводы 31,74 г (18,89%) • ккал 257,41 (14,30%) • натрий 363,31 мг (25,06%) • общий сахар 1,94 г (3,88%) • НЖК 1,62 г (8,10%) • пищевые волокна 1,89 г (6,30%)



Мы бодрые, веселые



Галина Емельянова,
врач-диетолог, терапевт
консультативно-диагностического
центра «Здоровое и спортивное
питание» ФИЦ питания
и биотехнологии

Мнение

В начале весны многие жалуются на упадок сил и апатию. Как питаться, чтобы оставаться бодрыми, активными и сохранять хорошее настроение? Спросили эксперта.

Питание напрямую влияет на уровень нашей энергии, и главный секрет рациона, который помогает поддерживать бодрость, – разнообразие. Каждый день включайте в меню все основные группы продуктов: зерновые и бобовые, овощи, фрукты, молочные продукты, рыбу, мясо и птицу, яйца, орехи, растительное масло. При этом некоторым аспектам питания стоит уделить особое внимание.

Чтобы быть в тонусе

1 Сделайте ставку на сложные углеводы. Именно они составляют ту самую основу рациона, которая обеспечивает длительное чувство сытости и стабильное поступление энергии. В здоровом меню белки, жиры и углеводы сочетаются в пропорциях 1:1:4. При этом подавляющее число углеводов должно быть именно сложным. Это крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель. Хлеб также может быть отличным источником сложных углеводов, если он выпечен из муки второго сорта с добавлением цельных злаков, отрубей.

2 Обеспечьте организм белком. Это строительный материал не только для мышц, но и для ферментов, которые участвуют в энергетическом обмене. Составьте меню так, чтобы в каждом основном приеме пищи был источник полноценного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог. Порция – около 100–150 г готового блюда. Помимо этого, ешьте бобовые, орехи, семечки.

3 Следите за поступлением железа. Дефицит этого микроэлемента – частая причина хронической усталости, особенно у женщин. Лучшие источники железа – печень и красное мясо. Пусть они будут на столе 1–2 раза в неделю.

4 Получайте достаточно йода. Йод необходим для производства гормонов щитовидной железы. Если их недостаточно, человек чувствует усталость, появляются трудности с концентрацией внимания. Источники йода – морская капуста, морепродукты и, конечно, йодированная соль, желательно использовать именно ее.

5 Не забывайте о магнии и витаминах группы В. Они участвуют в важных биохимических реакциях, обеспечивающих организм энергией. Витамины **В₉** и **В₁₂** также играют немалую роль в кроветворении: они нужны для профилактики анемии, при которой часто возникает утомляемость. Чтобы получить достаточно витаминов и магния, ешьте цельнозерновые

продукты, мясо, печень, яйца, молочные продукты, зеленые овощи. Прекрасный источник – орехи и семечки, добавляйте их в меню до 30 г в день.

Позаботьтесь о поступлении омега-кислот. Недостаточное потребление омега-3 жирных кислот ассоциировано с хронической усталостью. Они содержатся в жирной морской рыбе – готовьте ее 2–3 раза в неделю.

Для хорошего настроения

Наши эмоции во многом зависят от биохимических процессов в организме, для которых нужны витамины, минеральные вещества и аминокислоты. Некоторые компоненты пищи я уже упоминала. Например, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 снижают уровень воспаления, которое связано с развитием депрессии, улучшают передачу нервных импульсов в головном мозге. Магний помогает регулировать реакцию на стресс, витамины группы В участвуют в работе нервной системы.

Дополнить список можно триптофаном – аминокислотой, из которой в организме образуется гормон радости серотонин. Поступает триптофан из сыра, индейки, курицы, бобовых, овсянки, бананов, шоколада.

Еще один важный момент – поддержка микробиоты кишечника. Доказано, что она способна влиять на работу мозга. Чтобы позаботиться о разнообразии микробиоты, включайте в рацион кисломолочные продукты: они содержат полезные бактерии-пробиотики. А чтобы создать

для них хорошие условия, ешьте овощи, фрукты, цельнозерновые продукты: клетчатка служит пищей для микроорганизмов в кишечнике.

Когда и сколько есть

Для общего тонуса и бодрости важен не только состав рациона, но и режим питания. Старайтесь садиться за стол примерно в одно и то же время. Желательно, чтобы перерывы между приемами пищи составляли не более 6 часов, а лучше 3–4 часа. Это легко организовать, если добавить к завтраку, обеду и ужину 1–2 перекуса.

ЗАВТРАКАТЬ ЛУЧШЕ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ. УЖИНАТЬ — ЗА ТРИ ЧАСА ДО СНА, А ЗА ЧАС МОЖНО ПРИ ЖЕЛАНИИ ВЫПИТЬ СТАКАН КИСЛОМОЛОЧНОГО НАПИТКА.

В любое время, а весной особенно, избегайте диет с чрезмерным ограничением калорийности. Для женщин это менее 1200 ккал в сутки, для мужчин – менее 1500 ккал. Даже если получится сделать меню сбалансированным, такого количества энергии будет недостаточно для нормальной активности. К тому же на подобных диетах масса тела часто снижается за счет потери мышечной ткани, а это усугубляет слабость. Если вы стремитесь похудеть, ограничения должны быть разумными и комфортными. Процесс будет идти медленнее, зато с уровнем энергии и настроением все будет в порядке.

Что пить?

Для бодрости нам нужна не только пища, но и вода. Недостаток в организме жидкости часто воспринимается как усталость. Старайтесь делать по 2–3 глотка обычной воды каждые 20 минут – это помогает поддерживать общий тонус.

С кофе, с помощью которого мы часто стараемся взбодриться, нужно быть осторожнее. Норма для взрослого – не более 3–5 чашек в день (не более 400 мг кофеина). И лучше не пить его во второй половине дня: он может приводить к проблемам с засыпанием и как следствие к сонливости и утомляемости на следующий день.

ПРИМЕР МЕНЮ ДЛЯ БОДРОСТИ

Завтрак: каша на молоке (200 г) с какао (250 мл) и бутербродом с сыром (50 г).

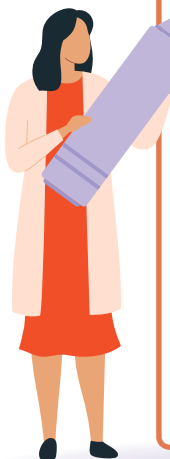
Обед: суп (300 г), мясо или птица (100 г) с крупяным гарниром, макаронами или картофелем (200 г) и овощами (150 г) с чайной ложкой растительного масла.

Ужин: рыба или морепродукты (100 г) с овощным гарниром (200 г) и кусочком хлеба (30 г).

2 перекуса (на выбор):

- фрукт (150 г) с кисломолочным напитком (250 мл);
- творог (100 г) с ягодами (100 г);
- горсть орехов (30 г) с греческим йогуртом (150 г).

На ночь: стакан кисломолочного напитка.



С чистого листа

Детокс-завтрак – верный шаг к красоте и хорошему самочувствию. Начните утро с легких полезных завтраков, которые запустят в организме процессы обновления и очищения, наполнят бодростью и энергией и позволят сиять в течение дня!



ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ



⌚ 5 мин 👤 2 порции

300 г замороженной черники
30 г шпината
240 мл миндального молока
60 г натурального йогурта
1 ст. л. семян льна
щепотка корицы
1–2 ст. л. жидкого меда

1 В чашу блендера положите чернику и шпинат.

2 Добавьте миндальное молоко, йогурт, семена льна, корицу и мед. Взбейте до однородности.

3 Разлейте по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 1,04 г (1,30% суточной нормы) • жиры 1,72 г (1,91%) • углеводы 11,70 г (6,96%) • ккал 64,28 (3,57%) • натрий 9,85 мг (0,68%) • общий сахар 3,54 г (7,08%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 2,77 г (9,23%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ СМУЗИ

МОЖНО В ПОСТ

ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ-БОУЛ



⌚ 10 мин 👤 2–3 порции

2 банана
1 киви
150 г замороженного манго
80 г замороженного ананаса
120 мл ананасового сока

Для украшения:

голубика, киви, кокосовая стружка

1 Банан и киви очистите, нарежьте небольшими кусочками, положите в чашу блендера.

2 Добавьте замороженные манго и ананас, влейте сок. Взбейте до однородности.

3 Разложите смузи по глубоким тарелкам, украсьте голубикой и ломтиками киви. Посыпьте кокосовой стружкой и подавайте.

На 100 г: белки 1,12 г (1,40% суточной нормы) • жиры 0,72 г (0,80%) • углеводы 25,79 г (15,35%) • ккал 106,12 (5,90%) • натрий 2,88 мг (0,20%) • общий сахар 15,76 г (31,52%) • НЖК 0,41 г (2,05%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)



Кубики манго Premiere of Taste — это спелые фрукты, замороженные шоковым методом и сохранившие вкус и пользу. Отличная основа здоровых завтраков и десертов.

ТОЛЬКО
В МАГНИТ



Ягодный коктейль Green Ribbon — удобный способ быстро приготовить полезный напиток. Ягоды замораживаются на пике спелости и сохраняют все витамины.

ТОЛЬКО
В МАГНИТ

ОВСЯНО-МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



🕒 30 мин 🍴 12 штук

90 г овсяных хлопьев
60 г миндальной муки
40 г кокосовой стружки
100 г кленового сиропа
50 г кокосового масла
80 г арахисовой пасты
2 ст. л. семян чиа
30 г тыквенных семечек
40 г изюма
40 г грецких орехов
1 ч. л. корицы
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли

1 Разогрейте духовку до 175 °С. В небольшой мисочке смешайте семена чиа и 90 мл воды. Оставьте на 10 мин. Растопите кокосовое масло. Крупно порубите грецкие орехи.

2 В миске смешайте овсяные хлопья с миндальной мукой, кокосовой стружкой, корицей, ванильным сахаром, разрыхлителем и солью.

3 К сухим ингредиентам добавьте смесь с чиа, кокосовое масло и кленовый сироп. Перемешайте.

4 Добавьте тыквенные семечки, изюм и грецкие орехи. Перемешайте.

5 Разделите тесто на 12 частей, скатайте в шарики. Выложите на выстеленный пергаментом противень, слегка приплюсните.

6 Выпекайте 12–15 мин, до золотисто-коричневого цвета. Аккуратно переложите печенье на решетку и дайте полностью остыть.

На 100 г: белки 12,71 г (15,89% суточной нормы) • жиры 36,13 г (40,14%) • углеводы 37,21 г (22,15%) • ккал 502,59 (27,92%)
• натрий 323,18 мг (22,29%) • общий сахар 16,71 г (33,42%)
• НЖК 14,29 г (71,45%) • пищевые волокна 7,05 г (23,50%)

МОЖНО В ПОСТ



ЦИТРУСОВЫЙ ЧАЙ С ГРУШЕЙ



🕒 20 мин

🍴 2–3 порции

2 груши
1 апельсин
1 лимон
4 см корня имбиря

2–3 ст. л. жидкого меда

3 веточки тимьяна

700 мл питьевой воды

1 Груши нарежьте крупными ломтиками, апельсин и лимон – кружками. Тонко нарежьте имбирь. Выложите в сотейник. Добавьте тимьян.

2 Залейте кипятком и проварите 1–2 мин. Снимите с плиты, накройте крышкой и оставьте на 5 мин.

3 Процедите, добавьте мед по вкусу. Разлейте по чашкам и подавайте.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 6,12 г (3,64%) • ккал 22,89 (1,27%)
• натрий 0,33 мг (0,02%) • общий сахар 5,51 г (11,02%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,03 г (0,10%)

КОГДА НУЖНА ЗАМЕНА МОЛОКУ*

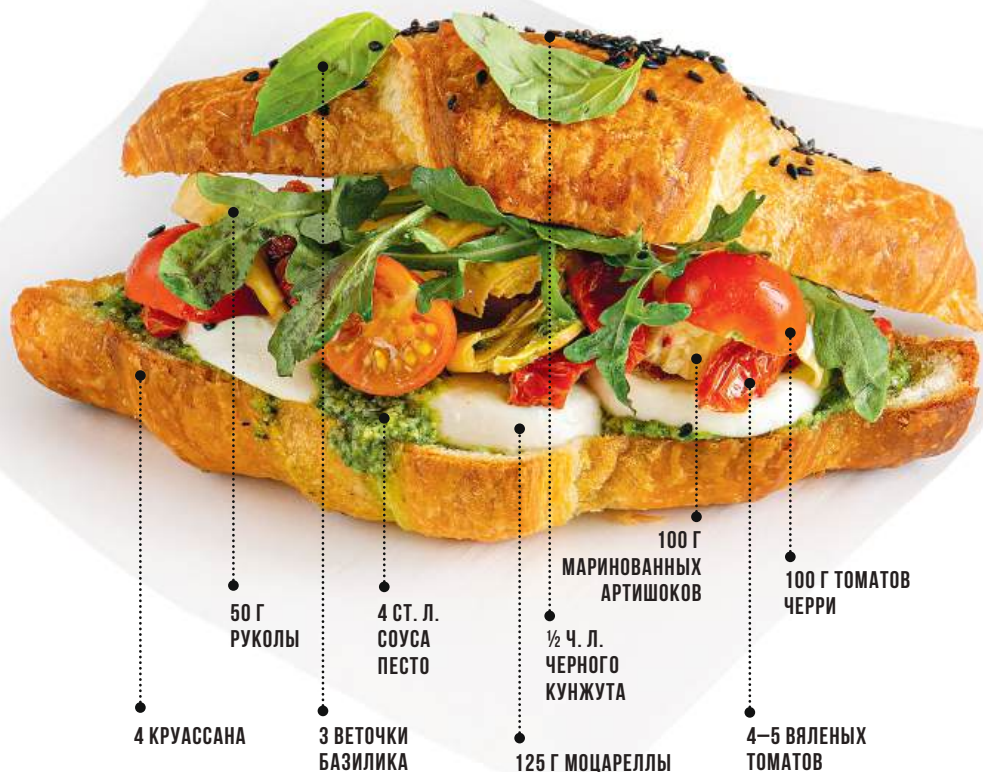
МОЖНО
В ПОСТ

* ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВО ВСЕХ РЕЦЕПТАХ ВМЕСТО МОЛОКА (МОЖНО НАГРЕВАТЬ)



Объединяем лучшее

Сэндвич «Капрезе» – это единство итальянской элегантности и французского шарма: знаменитый салат с острова Капри, заключенный в воздушное облако круассана. Попробуйте и убедитесь, насколько романтичен и изящен такой союз.



4 КРУАССАНА

50 Г
РУКОЛЫ3 ВЕТОЧКИ
БАЗИЛИКА4 СТ. Л.
СОУСА
ПЕСТО

125 Г МОЦАРЕЛЛЫ

1/2 Ч. Л.
ЧЕРНОГО
КУНЖУТА100 Г
МАРИНОВАННЫХ
АРТИШОКОВ4–5 ВЯЛЕННЫХ
ТОМАТОВ100 Г ТОМАТОВ
ЧЕРРИ

КРУАССАН «КАПРЕЗЕ»

⌚ 15 мин 🍴 4 порции

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Разрежьте каждый круассан вдоль пополам. Моцареллу нарежьте кружками, вяленые томаты – тонкой соломкой, помидоры черри разрежьте на половинки.

2 На противень, выстеленный пергаментом, положите нижние половинки круассанов. Смажьте их соусом песто. Разложите моцареллу, вяленые томаты, артишоки, помидоры черри и руколу. Накройте верхними половинками круассанов.

3 Смажьте круассаны растопленным сливочным маслом, посыпьте черным кунжутом. Запекайте 4–5 мин.

4 Украсьте сэндвичи листиками базилика и подавайте.

На 100 г: белки 7,26 г (9,08% суточной нормы) • жиры 15,80 г (17,56%) • углеводы 18,27 г (10,88%) • ккал 243,45 (13,53%)
• натрий 280,27 мг (19,33%) • общий сахар 4,63 г (9,26%) •
НЖК 6,63 г (33,15%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)

• СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ •



Сладкие, сочные томаты черри Premiere of Taste мы выращиваем в собственных тепличных комплексах. Они прекрасно подходят для сэндвичей, омлетов, салатов, закусок и гарниров.



Песто Gusto di Roma – классический соус из пряных трав в итальянских традициях. Базилик и чеснок делают его невероятно ароматным, орехи придают приятную текстуру, а пармезан вносит сливочную нотку. Подходит к закускам, пасте, ризотто.

Увелка



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ

ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Весенняя свежесть

В марте, когда организм нуждается в поддержке после зимы, обязательно добавьте в рацион киви – маленький сочный фрукт, буквально заряженный бодростью и витаминами. Он поможет почувствовать прилив сил, противостоять весенним простудам и просто порадует освежающим вкусом.

МНОГО ПОЛЬЗЫ

Киви – великолепный источник клетчатки, витамина С и антиоксидантов, которые заботятся о нашем иммунитете, красоте и долголетьи.

ВЫБИРАЕМ И ХРАНИМ

- Выбирайте киви с кожурой однородного цвета. Лучше всего, если оно будет слегка мягким на ощупь. Такое киви идеально для фруктовых салатов и десертов.
- Попалось слишком мягкое, перезрелое? Это не проблема. Из переспевшего киви очень хорошо готовить смузи.
- Твердое киви можно положить в бумажный пакет вместе с зелеными яблоками или помидорами и оставить при комнатной температуре. Через пару дней оно созреет.
- Спелый плод будет источать приятный легкий аромат.



Для нашего бренда «М Свежесть» мы отбираем самые вкусные киви: в меру плотные, спелые и сочные, с ярким бодрящим вкусом, который сочетает оттенки крыжовника, земляники и ананаса.

КАКИЕ БЫВАЮТ

Зеленое киви – самое привычное. Оно обладает ярким освежающим вкусом с выраженной кислинкой. Кожура у зеленого киви шершавая, ворсистая, а мякоть мягкая и сочная.

Желтое киви отличаются мякотью золотистого цвета и приятная медовая сладость. По текстуре оно более нежное, чем зеленое, а кожура более тонкая и гладкая, почти без ворсинок, с характерным бронзовым оттенком.

Красное киви самое редкое. В нем особенно много витаминов и минералов. Мякоть у этого сорта желтоватая, с красными прожилками по центру. Вкус сладкий, ягодный: некоторые чувствуют в нем ноты малины и клубники. Красное киви нежное и настолько гладкое, что его даже не обязательно чистить.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- Зеленое киви отлично подходит для приготовления фруктовых салатов, смузи, соусов и маринадов, десертов, варенья и джемов.
- Сладкое желтое киви лучше всего есть просто так. Попробуйте его также в сочетании с сырами, добавьте в кашу, йогурт или фруктовый соус к мороженому.
- Красное киви станет настоящим украшением тарталеток, десертов, салатов (и не только фруктовых).
- На фруктовой тарелке любое киви прекрасно смотрится рядом с клубникой, питахайей, манго, ананасом.

САЛАТ ИЗ КИВИ С КУРИЦЕЙ



⌚ 25 мин 👤 4–6 порций

500 г филе куриной грудки
3 киви
1 авокадо
1 маленькая красная луковица
120 г молодого шпината
3 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. жидкого меда
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. сушеного базилика
соль, свежемолотый черный перец

1 Натрите куриную грудку половиной сушеного чеснока и базилика, солью и черным перцем. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте курицу до румяной корочки с двух сторон. Уменьшите нагрев и доведите курицу



3 СПОСОБА ПРИГОТОВИТЬ КИВИ

1

НАРЕЗАТЬ ДЛЯ САЛАТА

Ломтики киви добавляют свежесть, сочность и кислинку разным салатам: с мясом, птицей, овощами, фруктами.



до готовности. Переложите в тарелку и накройте фольгой.

2 Для заправки в небольшой мисочке взболтайте оливковое масло, мед, бальзамический уксус и оставшиеся сушеный чеснок и базилик. Посолите и поперчите.

3 Киви и авокадо нарежьте небольшими ломтиками. Красный лук нашинкуйте тонкими полукольцами.

4 В салатник выложите шпинат, киви, авокадо и лук, перемешайте. Нарежьте куриную грудку ломтиками и положите сверху.

5 Полейте салат заправкой.

На 100 г: белки 9,82 г (12,28% суточной нормы) • жиры 10,03 г (11,14%) • углеводы 7,43 г (4,42%) • пищевые волокна 2,66 г (8,87%) • ккал 155,38 (8,63%) • НЖК 1,48 г (7,40%) • натрий 177,65 мг (12,25%) • общий сахар 3,47 г (6,94%)



2

ВЗБИТЬ ДЛЯ СМУЗИ

В витаминных коктейлях киви сочетается не только с фруктами, но и с зеленью и овощами. А семена добавляют приятную текстуру.

СМУЗИ С КИВИ



⌚ 5 мин 🍷 2 порции

3 киви

1 банан

150 г мякоти манго (свежого или замороженного)

30 г шпината

200 мл яблочного сока

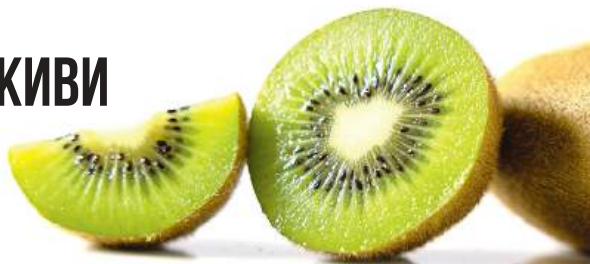
1 ст. л. лимонного сока

1 Очистите фрукты, нарежьте небольшими кусочками, положите в чашу блендера.

2 Добавьте шпинат, яблочный и лимонный соки. Взбейте в однородную смесь.

3 Разлейте смузи по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 0,89 г (1,11% суточной нормы) • жиры 0,36 г (0,40%) • углеводы 16,14 г (9,61%) • пищевые волокна 1,84 г (6,13%) • ккал 66,06 (3,67%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • натрий 5,31 мг (0,37%) • общий сахар 8,26 г (16,52%)



3

ПОТОМИТЬ ДЛЯ КРЕМА

Сладкому десертному крему киви придает легкую кислинку и особую нежность.



РЕЦЕПТ ТАРТАЛЕТОК



ТАРТАЛЕТКИ С КИВИ

⌚ 20 мин + 2 ч

🍷 6-8 порций

6-8 песочных тарталеток

150 г киви

5 ст. л. сока лайма

1 ч. л. тертой цедры лайма

3 яичных желтка

1 яйцо

100 г сахара

60 г сливочного масла

Для подачи:

2-3 киви

1 Для крема измельчите мякоть киви блендером в пюре, перелейте в небольшой со-

тейник. Добавьте сок и цедру лайма, сахар, яйцо и яичные желтки. Помешивая, доведите смесь до кипения.

2 Не переставая помешивать, уваривайте крем на слабом огне до загустения. Добавьте сливочное масло, перемешайте и протрите через сито. Перелейте крем в миску, плотно накройте пищевой пленкой. Уберите в холодильник минимум на 1 ч.

3 Наполните тарталетки кремом, уберите в холодильник на 1 ч. Украсьте ломтиками киви и подавайте.

На 100 г: белки 6,95 г (8,69% суточной нормы) • жиры 23,00 г (25,56%) • углеводы 23,81 г (14,17%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%) • ккал 323,21 (17,96%) • НЖК 5,13 г (25,65%) • натрий 7,26 мг (0,50%) • общий сахар 18,15 г (36,30%)

Группа поддержки

В начале весны хочется продуктов, с одной стороны, дающих энергию и поддерживающих силы, а с другой – легких и свежих. На наших овощных и фруктовых полках вы найдете и те и другие, а мы поделимся идеями, как их применить.



ФИНИКИ

Финики – один из старейших культивируемых фруктов в мире, и в том, что человечество выращивает их на протяжении тысячелетий, нет ничего удивительного. Финики богаты важными минералами, это прекрасный натуральный подсластитель и ценный источник энергии. Лучшего перекуса для тех, кто ведет активный образ жизни, не найти! Наконец, они просто очень вкусные.



ВИНОГРАД

Яркости весеннему меню добавит красный виноград. Крупный, с круглыми плотными ягодами – это ред глоб. Благодаря внушительному размеру и красивому цвету он станет украшением сырных и фруктовых тарелок. Средний, слегка вытянутый – кримсон. У него почти нет семян, поэтому его удобно использовать в блюдах.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ ВИНОГРАДУ ПРИДАЮТ АНТОЦИАНЫ – МОЩНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ, ЗАЩИЩАЮЩИЕ КЛЕТКИ ОТ СТАРЕНИЯ. В ЕГО КОЖИЦЕ СОДЕРЖИТСЯ ЕЩЕ ОДИН АНТИОКСИДАНТ – РЕСВЕРАТРОЛ, КОТОРЫЙ СВЯЗЫВАЮТ С ДОЛГОЛЕТИЕМ И ЗДОРОВЫМ СЕРДЦЕМ.



САЛАТ

У каждого вида зеленого салата – листового, айсберга, романо и прочих – своя текстура листьев, вкус и питательная ценность. Но их объединяют высокое содержание полезных веществ и способность любое блюдо превратить в витаминное, свежее и по-настоящему весеннее.

Овощи и зелень из тепличных комплексов – надежный источник витаминов в любое время года. Они выращиваются в контролируемой среде и могут содержать даже больше полезных веществ, чем продукты открытого грунта.



ВЕШЕНКИ

Вешенки не просто так появились в этой рубрике в марте: эти грибы содержат бета-глюканы, которые обладают иммуномодулирующими свойствами, а сейчас самое время поддержать иммунитет. Мы выращиваем вешенки в собственных грибных комплексах, поэтому уверены не только в их пользе, но и в экологической безопасности.



МОЖНО
В ПОСТ



ЗЕЛЕННЫЙ САЛАТ С ПРА-
ЛИНЕ ИЗ СЕМЕЧЕК

Название этого овоща прямо указывает на то, что из него готовить. Конечно, салаты! Он хорош не только в компании с другими овощами, но и с сырами, орехами, фруктами. Используйте контраст текстур – получится особенно вкусно.



МОЖНО
В ПОСТ



САЛАТ ИЗ ПОЛЫ
С ВИНОГРАДОМ

Подайте красный виноград с острыми блюдами или добавьте в салат с пикантной заправкой – получится интересное сочетание вкусов. Бессемянный кримсон хорош в пирогах и тартах, хрустящий ред глоб можно мариновать и запекать.



Вешенки обладают мягким, нежным вкусом и легко вписываются в различные блюда. Их можно сочетать с мясом, овощами, макаронами, крупами. Беспроигрышным будет союз с кукурузной полентой, перловкой и киноа.



ПОЛЕНТА
С ВЕШЕНКАМИ



МОЖНО
В ПОСТ



КАРАМЕЛЬ
ИЗ ФИНИКОВ

Финики добавляют сладость и глубину вкуса печению, пирожным, десертным соусам. Дружат они и с несладкими ингредиентами: могут внести неожиданный акцент в салат с сыром и овощами, дополнить мясо, смягчить кислые заправки.

Азиатский экспресс

Азиатская лапша – настоящая находка для тех, кто ценит время и разнообразие в меню. Она быстро варится, отлично сочетается с мясом и птицей, тофу, грибами и овощами, прекрасно впитывает соусы и ароматы приправ. Экспериментируйте со вкусами и готовьте на обед и ужин простые вкусные блюда.

МЫ ПОДОБРАЛИ БЛЮДА,
КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ
ВСЕГО ЗА 30 МИНУТ
И ВСЕГО ИЗ НЕСКОЛЬКИХ
ИНГРЕДИЕНТОВ, НЕ СЧИТАЯ
РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, СОЛИ,
ПЕРЦА И ДРУГИХ ПРИПРАВ,
КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ
В КАЖДОМ ДОМЕ.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЧОУ МЕЙН С КУРИЦЕЙ



⌚ 25 мин 🍴 4 порции

1 Приготовьте гречневую лапшу, согласно инструкции на упаковке.

2 Филе куриной грудки нарежьте тонкими полосками.

3 Нарежьте лук маленькими кубиками, морковь и сладкий перец – длинной соломкой. Брокколи разрежьте на ма-

ленькие соцветия. Имбирь натрите на мелкой терке.

4 В широкой сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла. Обжаривайте курицу, помешивая, 3–4 мин. Переложите на тарелку.

5 В той же сковороде пассеруйте лук 2 мин. Добавьте морковь, сладкий перец и брокколи. Обжаривайте овощи 3 мин.

6 Добавьте имбирь, соевый соус, рисовый уксус и кунжутное масло. Верните в сковороду курицу. Готовьте, помешивая, 1–2 мин.

7 Снимите сковороду с огня, добавьте лапшу, хорошо перемешайте. Разложите чоу мейн по тарелкам, посыпьте кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 9,82 г (12,28% суточной нормы) • жиры 4,17 г (4,63%) • углеводы 16,60 г (9,88%) • ккал 138,37 (7,69%) • натрий 282,39 мг (19,48%) • общий сахар 1,37 г (2,74%) • НЖК 0,64 г (3,20%) • пищевые волокна 0,95 г (3,17%)



250 г гречневой лапши



400 г филе куриной грудки



1 луковица, 1 морковь, 1 сладкий перец, 150 г брокколи



2 см корня имбиря, 1 ч. л. смеси семян кунжута



2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. рисового уксуса, 1 ч. л. кунжутного масла



250 г рисовой лапши



300 г свинины



1 луковица,
300 г пекинской капусты,
1 красный сладкий перец



2 яйца



1 ст. л. соевого соуса,
2 ст. л. рыбного соуса,
2 ст. л. рисового уксуса,
1 ст. л. тростникового сахара



РИСОВАЯ ЛАПША СО СВИНИНОЙ



⌚ 25 мин 👤 4 порции

1 Приготовьте рисовую лапшу, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на сито, промойте.

2 Нарезьте свинину длинной соломкой. Лук нарежьте маленькими кубиками. Нашинкуйте капусту. Нарежьте сладкий перец соломкой.

3 В широкой сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла. Обжаривайте свинину на сильном огне 2–3 мин. Добавьте лук, готовьте, помешивая, 1 мин.

4 Добавьте в сковороду пекинскую капусту и сладкий перец. Жарьте 2 мин.

5 Разбейте в центр яйца.

При непрерывном помешивании готовьте 3 мин.

6 Добавьте соевый и рыбный соус, рисовый уксус

и сахар. Перемешайте. Положите рисовую лапшу и прогрейте все вместе, помешивая, 1 мин.

На 100 г: белки 5,93 г (7,41% суточной нормы) • жиры 3,78 г (4,20%) • углеводы 18,61 г (11,08%) • ккал 133,09 (7,39%) • натрий 245,35 мг (16,92%) • общий сахар 2,44 г (4,88%) • НЖК 0,75 г (3,75%) • пищевые волокна 0,68 г (2,27%)



ОСТРАЯ ЛАПША ДАН-ДАН С ФАРШЕМ



⌚ 25 мин 👤 4 порции

1 Приготовьте лапшу удон, согласно инструкции на упаковке.

2 В широкой сковороде разогрейте 1 ст. л. растительного масла. Обжаривайте фарш, разбивая мясные комочки лопаткой, 7–8 мин.

3 Добавьте к фаршу натертые на мелкой терке чеснок и имбирь. Жарьте, помешивая, 1–2 мин.

4 Положите в сковороду пасту тахини, соевый соус, тростниковый сахар, рисовый уксус и хлопья перца чили. Тушите 2–3 мин. Снимите с огня.

5 Добавьте в сковороду лапшу удон, хорошо перемешайте.

6 Разложите по тарелкам. Подавайте, посыпав зеленым луком и жареным арахисом.

На 100 г: белки 13,26 г (16,58% суточной нормы) • жиры 11,42 г (12,69%) • углеводы 16,75 г (9,97%) • ккал 220,60 (12,26%) • натрий 223,57 мг (15,42%) • общий сахар 1,80 г (3,60%) • НЖК 2,54 г (12,70%) • пищевые волокна 0,34 г (1,13%)



300 г лапши удон



450 г мясного фарша



2 зубчика чеснока,
3 см корня имбиря,
2 пера зеленого лука



2 ст. л. пасты тахини,
2 ст. л. жареного арахиса



2–3 ст. л. соевого соуса,
1 ст. л. тростникового сахара,
1 ст. л. рисового уксуса,
½ ч. л. хлопьев чили



300 г креветок



200 г рисовой вермишели



400 мл кокосового
молока,
2–3 ст. л. пасты карри



100 г вешенок



2 зубчика чеснока,
2 см корня имбиря,
½ лайма,
4–5 веточек кинзы



МОЖНО В ПОСТ

КАРРИ-СУП С РИСОВОЙ ВЕРМИШЕЛЬЮ И КРЕВЕТКАМИ



🕒 25 мин 👤 4 порции

1 Очистите креветки. Положите панцири и головы в кастрюлю, влейте 800 мл воды. Доведите до кипения и варите 8–10 мин на среднем огне. Процедите бульон.

2 Нарежьте вешенки тонкими пластинками. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке.

3 В кипящий бульон опустите креветки и вешенки, варите 2 мин. Добавьте чеснок, имбирь и пасту карри. Варите еще 1 мин.

4 Добавьте кокосовое молоко и доведите до кипения. Посолите, поперчите, влейте сок лайма.

5 Опустите в суп рисовую вермишель и варите 2–3 мин.

6 Разлейте суп по тарелкам и подавайте, посыпав кинзой.

На 100 г: белки 3,49 г (4,36% суточной нормы) • жиры 6,28 г (6,98%) • углеводы 13,34 г (7,94%) • калл 120,6 (6,70%) • натрий 112,52 мг (7,76%) • общий сахар 0,93 г (1,86%) • НЖК 5,34 г (26,70%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)

Южный темперамент

Итальянская паста и испанский соус ромеско – невероятно темпераментный дуэт!

Шелковистые спагетти прекрасно гармонируют со сладковатыми запеченными перцами и миндалем. А если дополнить их нежным молодым сыром, то получится по-настоящему изысканное блюдо, покоряющее своим ярким вкусом.

СПАГЕТТИ С СОУСОМ РОМЕСКО



⌚ 40 мин 👤 4 порции

400 г спагетти
250 г сыра буррата
3 ст. л. сливочного масла

Для соуса ромеско:

150 г миндаля
30 г вяленых томатов
2 красных сладких перца
2 зубчика чеснока
5–6 веточек петрушки
½ ст. л. красного винного уксуса
½ ч. л. кайенского перца
60 мл оливкового масла
соль

1 Приготовьте соус ромеско. Разогрейте духовку до 210 °С. Положите перцы на противень, выстеленный фольгой, и запекайте до появления черных подпалин, перевернув пару раз. Переложите перцы в герметичный контейнер, закройте крышкой, оставьте на 10 мин. Очистите от кожицы и сердцевин.

2 Слегка поджарьте миндаль на сухой сковороде.

3 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите миндаль, запеченный перец, вяленые томаты, чеснок, петрушку, уксус и кайенский перец. Измельчите в крошку. Не переставая взбивать, влейте тонкой струйкой оливковое масло. Посолите.

4 Отварите спагетти до состояния альденте. Откиньте на дуршлаг, сохранив 150 мл отвара.

5 В сковороде растопите сливочное масло, добавьте соус ромеско, перемешайте. Влейте отвар из-под спагетти. Доведите до кипения.

6 Положите в сковороду спагетти. Готовьте, помешивая, 2 мин.

7 Разложите пасту по тарелкам. Разорвите буррату на крупные кусочки, выложите на спагетти.

На 100 г: белки 8,10 г (10,13% суточной нормы) • жиры 14,06 г (15,62%) • углеводы 20,18 г (12,01%) • ккал 236,74 (13,15%) • натрий 222,00 мг (15,31%) • общий сахар 1,83 г (3,66%) • ЖКК 2,70 г (13,50%) • пищевые волокна 2,18 г (7,27%)

Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы, они способствуют поддержанию нормального веса и наполняют организм энергией. Хороши в качестве гарнира, с любым соусом и просто с тертым сыром.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



GUSTO DI ROMA: ВДОХНОВЛЕННЫЕ Италией

Макароны – один из самых популярных продуктов в мире. Их любят за простоту приготовления, питательность и универсальность. Блюда с ними настолько разнообразны, что легко вписываются в любое меню. В наших магазинах вы всегда найдете макароны, которые воплощают итальянские традиции качества и вкуса: они представлены под брендом Gusto di Roma.

Твердые позиции

Не все макароны одинаковы. Особое место в итальянской традиции занимают изделия из твердых сортов пшеницы. Они отличаются насыщенным вкусом и легким ореховым ароматом, не развариваются и сохраняют после приготовления свою форму, создавая идеальную текстуру альденте. Но главное, такие макароны богаты белком и содержат медленные углеводы, а значит, надолго обеспечивают ощущение сытости и позволяют готовить любимые блюда без опасений за здоровье и фигуру.

Макароны Gusto di Roma производят именно из твердых сортов, используя качественную пшеницу и традиционные итальянские технологии, которые призваны сохранить ценные свойства зерна. Поэтому их вкус напоминает об ужинах в Риме, теплом солнце и щедрой южной земле. С брендом Gusto di Roma вы с легкостью погрузитесь в мир изысканной кухни и почувствуете вкус Италии не выходя из дома.

Из России с вниманием и любовью

Макароны Gusto di Roma производят на юге России, на Кубанском комбинате хлебопродуктов. Предприятие оснащено современными автоматизированными линиями, которые позволяют выпускать как длинные макаронные изделия (лапша, спагетти), так и короткие (рожки, перья, спирали).

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ПОД БРЕНДОМ GUSTO DI ROMA ПРОИЗВОДИТСЯ 168 ТОНН ДЛИННЫХ ИЗДЕЛИЙ И 118 ТОНН КОРОТКИХ. ЕСЛИ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 ПОРЦИИ ТРЕБУЕТСЯ НЕ БОЛЕЕ 100 ГРАММОВ СУХИХ МАКАРОН, ЭТОГО КОЛИЧЕСТВА ХВАТИТ, ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ НЕСКОЛЬКО МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК!

Производство макарон – сложный и тщательно контролируемый процесс. Он состоит из нескольких этапов, и на каждом из них осуществляется

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ МАКАРОНЫ GUSTO DI ROMA

- Только твердые сорта пшеницы.
- Традиционная итальянская технология производства.
- Разнообразие форм.
- Доступная цена при высоком качестве.

контроль качества, начиная с оценки сырья и заканчивая проверкой готовой продукции на соответствие установленным стандартам.

Отбор и подготовка сырья. Для макарон Gusto di Roma используют высококачественную муку из твердой пшеницы, соответствующую российскому ГОСТу, и питьевую воду, отвечающую нормам СанПиНа. Прежде чем попасть на производство, мука проходит контроль по органолептическим (вкус, цвет, запах и пр.) и физико-химическим показателям (количество и качество клейковины, массовая доля влаги и пр.), а затем очищается от примесей и сора.

Замес теста. Это ключевой момент, от которого зависят консистенция и структура готового продукта. Мука и вода подаются в специальный миксер. Важно соблюдать правильные пропорции и температурный режим, чтобы получить однородное эластичное тесто.

Формовка изделий. Тесто поступает в пресс, и здесь под давлением формируются заготовки, которые должны будут пройти через специальную матрицу и превратиться в разнообразные макароны. Нити из теста тянутся из матрицы как из мясорубки, а мощные лопасти режут их в зависимости от требований формы.

Сушка. Формованные макароны отправляются в специальную камеру и поэтапно сушатся в течение 5–6 часов при определенной температуре и влажности воздуха. Этот этап очень важен, так как от него зависят внешний вид, вкусовые качества и срок хранения продукта.

Упаковка. Высушенные макароны расфасовываются в герметичную упаковку, которая защищает их от влаги и внешних воздействий.

ОТДЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ МАРКИРОВКЕ, ЧТОБЫ ДОНЕСТИ ДО ПОТРЕБИТЕЛЯ ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ИНФОРМАЦИЮ.

Для вкусных блюд

В ассортименте Gusto di Roma вы найдете разнообразные виды макаронных изделий. У каждого из них своя текстура и вкус, но все они вдохновят на создание изысканных блюд с итальянским характером.



Спагетти – символ итальянской кухни, классический вариант для пасты карбонара и болоньезе, идеальная пара для соуса песто.



Рожки (чифари ригати) особенно хороши с мясными соусами, это прекрасный гарнир и компонент запеканок и супов.



Перья (пенне ригате) тоже хорошо удерживают густые соусы; сочетаются как с мясным фаршем, так и с овощами, рыбой или курицей в сливочном соусе.



Лапша (тальятелле) – незаменимый ингредиент для блюд с сытными сливочными соусами и сыром.



Спираль (фузилли) одинаково вкусны с томатным и мясным соусом; благодаря своей закрученной форме они отлично удерживают соус с креветками, горошком и кусочками овощей.

Дары морские

Морепродукты ассоциируются одновременно со здоровым питанием и изысканной кулинарией. Они содержат протеины, йод, селен, полезные жирные кислоты, быстро насыщают и при этом любое блюдо превращают в праздничное. Остается научиться готовить дары морей и океанов так, чтобы они доставляли удовольствие и приносили пользу.





В НАШИХ МАГАЗИНАХ ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ — ОТ КРЕВЕТОК И МИДИЙ ДО УСТРИЦ И ГРЕБЕШКОВ. У ВСЕХ ИЗ НИХ МИНИМУМ ДВА ПРЕКРАСНЫХ ОБЩИХ СВОЙСТВА: ОНИ НЕ ТРЕБУЮТ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ЛЕГКО АДАПТИРУЮТСЯ ПОД ЛЮБУЮ КУХНЮ МИРА. НО В ОБРАЩЕНИИ С МОРЕПРОДУКТАМИ ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ТОНКОСТИ. РАССКАЗЫВАЕМ КАКИЕ.



Загадочные цифры

На упаковке некоторых морепродуктов — креветок, мидий, гребешков или целых тушек кальмара — указаны две цифры, разделенные дробью. Они обозначают калибр, то есть количество штук на килограмм. Например, цифры 70/90 говорят, что в 1 кг от 70 до 90 штук. Диапазон допускается, так как натуральный продукт не бывает абсолютно одинаковым. Чем меньше цифры, тем крупнее морепродукты, и наоборот.



1



2

Покупаем и храним

Морепродукты быстро портятся. Вот почему большинство из них замораживаются в местах вылова и поступают в магазины в замороженном виде. Такими и постарайтесь доставить их домой, храните в морозилке и доставьте оттуда как можно ближе к моменту приготовления.

Самый правильный способ размораживания — в холодильнике. Чтобы ускорить процесс, переложите содержимое упаковки в плоскую емкость (поднос, контейнер или форму для запекания) в один слой, поместив на дно решетку или несколько слоев бумажных полотенец (1).

В крайнем случае размораживайте в большой миске с холодной водой (2). Просто достать из морозилки и оставить на столе — риск отравиться. Размораживать в теплой воде или в микроволновой печи тоже не стоит.

КРЕВЕТКИ, МИДИИ, РАКУШКИ, МОРСКИЕ АССОРТИ МОЖНО ГОТОВИТЬ НЕ РАЗМОРАЖИВАЯ.

Свежие морепродукты, такие как мидии и другие ракушки, устрицы, раки, выложены на ледяные прилавки. После покупки их нужно приготовить как можно скорее. Поместите морепродукты в самую холодную зону холодильника и храните не более суток.



Цифры помогают сделать правильный выбор. Так, креветки 16/20 идеальны для гриля и подачи соло, 26/30 универсальны и подходят для отваривания, пасты, ризотто, обжаривания или запекания. Мелкие, 70/90, хороши для салатов, блюд азиатской кухни, начинки для пельменей.



Вена креветки – это кишечный тракт, который может сделать ее мясо горькой. У крупных креветок ее обязательно удаляют. Для этого слегка надрежьте креветку вдоль спинки и вытяните вену кончиком ножа или зубочисткой.

Креветки

Из всех даров моря самые популярные – креветки. Их любят за вкус и аромат, простоту, скорость и вариативность приготовления.

СЕВЕРНЫЕ И ТЕПЛОВОДНЫЕ

В продаже обычно встречаются креветки двух видов: северные и тепловодные. У сырой северной креветки розовая окраска. Она сохраняется при термической обработке, которая происходит сразу же после вылова, на сейнерах.

Такие креветки подходят для приготовления любых блюд: салатов, пасты, холодных закусок, просто «к пиву».

Тепловодные креветки ценят за сладковатый вкус, напоминающий вкус краба, а название «королевские», под которым они часто продаются, говорит о крупном размере. У тепловодных креветок тонкий панцирь от светло-кремового до серо-коричневого цвета в сыром виде. Цвет связан с кормом и количеством солнечного света, полученного креветкой при выращивании. Обнаружите в одной упаковке креветки разного цвета – не удивляйтесь, это нормально.

ОЧИЩЕННЫЕ ИЛИ НЕОЧИЩЕННЫЕ?

Покупая очищенные креветки, вы экономите время. Однако они потеряли часть своего вкуса и аромата. Кроме того, из панцирей и голов получается великолепный бульон – основа для элегантных супов, ризотто и соусов. Панцири и головы можно заморозить, а бульон сварить позже, когда их наберется достаточное количество.

Если вы собираетесь варить креветки в кипящей воде или жарить на гриле, готовьте их в панцирях, чтобы мясо не высохло, а сами креветки остались вкусными и ароматными.



1



2

СОЛИТЬ КРЕВЕТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЛИ ПЕРЕД ЕГО НАЧАЛОМ.



3

КАК ГОТОВИТЬ СЫРЫЕ КРЕВЕТКИ

Если варить сырые креветки в большом объеме сильно кипящей воды или готовить на пару, их можно не размораживать. В этом случае время приготовления увеличится на 30–60 секунд. Жарить или запекать замороженные креветки не стоит: они пустят воду и будут вариться, а не жариться.

Маринуем. Очищенные сырые креветки перед запеканием или жаркой можно подмариновать, но быстро и бережно, чтобы не загубить текстуру. Отличный маринад – оливковое масло с чесноком, травами, соком и цедрой цитрусовых (1) или соевый соус с кунжутным маслом и имбирем, сухие пряности. Для маринования мелких креветок достаточно 10–15 минут, крупных – до 30 минут. Агрессивные кислоты – уксусы, сок лимона или лайма – могут сделать

креветки резиновыми. Маринуйте в них буквально 5 минут или добавьте в небольшом количестве в маринад.

Жарим и запекаем. Главные враги креветок при обжаривании и запекания – низкая температура и долгое время: креветки начинают выделять воду, варятся в собственном соке и становятся резиновыми. Кладите их на горячую сковороду с небольшим количеством хорошо разогретого растительного масла и готовьте на средне-сильном или сильном огне. Предварительно обсушите креветки бумажными полотенцами (2). Или не наливайте масло в сковороду, а смажьте им креветки – этого будет достаточно.

После того как вы перевернули креветки, добавьте кусочки сливочного масла, раздавленный зубчик чеснока и пряные травы. Масло растает, образуя восхитительный соус.

Отличный способ приготовить одновременно большое количество креветок выглядит так. В просторную форму для запекания налейте оливковое масло и добавьте кусочки сливочного, тонко нарезанный чеснок и острый перец. Поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, и дождитесь, когда масло разогреется. Выложите в форму креветки в один слой, посолите, поставьте в духовку на 3–5 минут (3). Переверните и отправьте в духовку еще на пару минут. Подавайте как горячую закуску, добавьте в салат или пасту вместе с маслом из формы. Если креветки в панцире, увеличьте время на 2–3 минуты.

КРЕВЕТКИ ГОТОВЯТ ТОЛЬКО ДО ТОГО МОМЕНТА, КАК ОНИ СТАНУТ РОЗОВЫМИ. РАЗРЕЖЬТЕ КРЕВЕТКУ НА ПРОБУ – ОНА ГОТОВА, ЕСЛИ МЯСО СТАЛО НЕПРОЗРАЧНЫМ.



1

КАК ГОТОВИТЬ ВАРЕНО-МОРОЖЕННЫЕ КРЕВЕТКИ

Варено-мороженые креветки готовы к употреблению и идеальны для холодных блюд. Их необходимо разморозить и заправить оливковым или кунжутным маслом, соком цитрусовых, соевым соусом или заправкой на основе уксуса и растительного масла (1). Сделать это можно заранее и поддержать в холодильнике пару часов или непосредственно перед подачей.



2

Если у вас горячее блюдо, добавляйте креветки в самом конце, чтобы они только прогрелись. Например, положите в соус одновременно со сваренной пастой, перемешайте и оставьте на пару минут (2). Креветки могут быть разморожены не полностью.

Чтобы получить вкуснейшие сочные креветки, не пожалейте времени на приготовление насыщенного ароматного отвара, с семенами и зеленью укропа или сельдерея, горошинами

ПРИ БОЛЕЕ АГРЕССИВНОМ И ДЛИТЕЛЬНОМ ТЕМПЕРАТУРНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ МЯСО КРЕВЕТОК СТАНЕТ СУХИМ И РЕЗИНОВЫМ.



3

душистого перца и стручком острого. Опустите в него креветки в панцире (можно прямо из морозилки), снимите кастрюлю с огня и накройте крышкой (3). Подавайте, как только креветки станут теплыми.



1



2



3

Кальмары

Возможно, вы обращали внимание, какими разными бывают кальмары. У одних толщина стенок чуть ли не 1 см, кольца диаметром 5–7 см, у других – всего пара миллиметров, их даже резать кольцами не хочется – такими тонкими и нежными они кажутся. И дело не в возрасте кальмаров, а в их принадлежности к разным группам.

Первые водятся в Тихом океане и продаются под названием «командорский кальмар». Как правило, они очищены, без щупалец, только тушка с плотным мясом. Вкус у такого кальмара насыщенный, «морской». Его нарезают кольцами и жарят во фритюре, фаршируют, тушат

или быстро обжаривают в воке, нарезав полосками или крупными ромбами.

Средиземноморский кальмар отличается небольшими размерами, тонкой мантией и нежным мясом с чистым, сладковатым вкусом. Он идеален для быстрого обжаривания (1), приготовления на гриле, жарки во фритюре без панировки.

КАК СНЯТЬ ПЛЕНКУ С КАЛЬМАРА

Кальмар покрыт бурой кожей, которую чаще всего снимают перед замораживанием. Но под ней остается прозрачная пленка. Если ее не удалить, мясо будет жестче, при тепловой обработке пленка стягивается и скручивает мясо. Со средних и крупных кальмаров ее нужно снять.

С полностью размороженного кальмара снять пленку проще, чем с полумерзшего. Подденьте край кончиком овощного ножа и потяните: она снимется чулком (2).

Если вы планируете тушить или жарить крупного кальмара, бланшируйте его. Подготовьте миску с ледяной водой и доведите до кипения воду в кастрюле. Погрузите кальмара в кипяток на 5 секунд и сразу же переложите в ледяную воду (3). Пленка свернется и легко снимется.

ДАЖЕ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД В КИПАТКЕ – ЭТО УЖЕ НАЧАЛО ПРИГОТОВЛЕНИЯ КАЛЬМАРА, ПОСЛЕ ТАКОЙ ОБРАБОТКИ ОН БЫСТРЕЕ «СХВАТЫВАЕТСЯ» ПРИ ЖАРКЕ. НЕ ПЕРЕСУШИТЕ ЕГО.



1



2



3



4

Кольца во фритюре. На этот способ распространяются те же правила, что и на жарку на гриле и сковороде, только температура масла к началу приготовления должна быть 180–190 °С.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Почему кальмар резиновый? Мясо кальмара – плотные мышечные волокна, в них много белков, которые быстро сворачиваются. В отличие от мяса млекопитающих, у кальмара очень мало защитного жира, который мог бы смягчить тепловой удар, и почти нет коллагена, способного удерживать соки. Вот почему мясо кальмара мгновенно становится резиновым, если неправильно его готовить.

КАЛЬМАРА НУЖНО ГОТОВИТЬ ЛИБО ОЧЕНЬ БЫСТРО ПРИ СИЛЬНОМ НАГРЕВЕ (СЕКУНДЫ, НЕ БОЛЕЕ 2 МИНУТ), ЛИБО ОЧЕНЬ ДОЛГО, 40–90 МИНУТ, ВО ВЛАЖНОЙ СРЕДЕ.

Быстрое обжаривание на сковороде, в воке или на раскаленном гриле (1) – самый простой способ. Белки не успевают уплотниться, мясо остается мягким и нежным. Важно полностью разморозить кальмара и тщательно обсушить. Если он начал выделять сок, то момент упущен, мясо будет резиновым. Но не все потеряно, его можно потушить.

Тушение в соусе или томление в собственном соке – самый надежный способ. За 45–60 минут тушения кальмар станет просто мягким, еще через 15–30 минут – очень нежным. Более того, он останется нежным при повторном разогревании. Кальмара часто тушат в томатном соусе (2), вине или вермуте, в кокосовом молоке или собственном соке с большим количеством лука.

Кальмары и кислота. Во многих рецептах кальмары рекомендуют перед приготовлением подержать в маринаде с соком цитрусовых, винным уксусом или вином. Кислота, добавленная в правильной

концентрации и на небольшое время, ослабляет связи между мышечными волокнами, при тепловой обработке белки сворачиваются более деликатно, теряют меньше влаги и не сжимаются.

МАРИНОВАТЬ КАЛЬМАРА ДОЛГО – ТОЛЬКО ПОРТИТЬ: ДЛЯ КОМАНДОРСКОГО ДОСТАТОЧНО 20–30 МИНУТ, ДЛЯ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОГО – 7–10 МИНУТ. ИДЕАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ – ПРИГОТОВЛЕНИЕ В КИСЛОМ СОУСЕ: ТОМАТНОМ, ВИННОМ, ЛИМОННОМ.

Кальмар на сковороде

и на гриле. Здесь работают общие правила: жар – максимум, время – минимум, кислота – после приготовления. Они подходят для средиземноморского и не крупного командорского кальмара, целых или нарезанных кольцами.

Очищенного от пленки кальмара важно обсушить, иначе не получить румяной корочки. Крупную тушку разрежьте вдоль и острым ножом сделайте неглубокие ромбовидные надрезы: это предотвратит скручивание и сделает текстуру нежнее (3).

Целую тушку или крупные пластины жарьте по 30–45 секунд с каждой стороны, кольца (без кляра или панировки) – по 20–30 секунд, щупальца – по 45–60 секунд. Если жарить дольше 2 минут, кальмар будет жестким.

Кальмар готов, как только поменял цвет с полупрозрачного на матово-белый, поверхность подрумянилась, мясо стало упругим, но не твердым. Сразу после приготовления приправьте кальмара солью и перцем, сбрызните соком лимона или лайма, посыпьте травами или специями.

Можно обваливать кольца в муке, чтобы получить тонкую корочку, или в яйцо и хлебных крошках (4) – будет хрустящая панировка, а можно обмакнуть в жидкий кляр. Но это необязательно: кольца кальмара прекрасны и без оболочки.

ОПУСКАЙТЕ КОЛЬЦА КАЛЬМАРОВ В МАСЛО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ, ЧТОБЫ НЕ ПОНИЗИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ФРИТЮРА.





Мидии и ракушки

Мидии и ракушки в закрытых раковинах требуют тепловой обработки, независимо от того, замороженные они или охлажденные. Их можно поджарить на гриле или запечь в духовке, но самые вкусные – отваренные на пару. Готовят их не в пароварке, а в глубоком сотейнике.

Слегка обжарьте на оливковом или сливочном масле мелко нарезанный лук и чеснок. Влейте белое вино и воду, доведите до бурного кипения и выложите мидии. Сразу же накройте крышкой и готовьте пару минут. Варка будет происходить за счет пара, поднимающегося от кипящей ароматной жидкости. Когда мидии будут готовы, добавьте в сотей-

ник чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или раскрошенный голубой сыр, жирные сливки или мелко нарезанные помидоры. Приправьте по вкусу – и блюдо готово! Размораживать мидии перед приготовлением необязательно, просто увеличьте время.

МИДИИ И РАКУШКИ ГОТОВЫ, КАК ТОЛЬКО ОТКРЫЛИСЬ ИХ СТВОРКИ. ВЫБРОСЬТЕ ВСЕ НЕРАСКРЫВШИЕСЯ.

Если не все мидии были съедены, достаньте мясо из створок, смешайте с небольшим количеством соуса и уберите в холодильник. Съешьте холодными с хлебом, добавьте в сваренную пасту, готовое ризотто или сделайте с ними салат.

Замороженное мясо мидий готово к применению. Разморозьте его в холодильнике, приправьте солью, специями, соком лимона или лайма, а лучше – заправкой на основе вкусного растительного масла и кислого продукта: сока цитрусовых или натурального уксуса. Используйте в салатах, смешивайте с рисом, пастой, азиатской лапшой. При необходимости бережно прогрейте готовое мясо мидий.

Морской коктейль

Морской коктейлем называют готовую смесь из разных морепродуктов, очищенных и нарезанных кусочками примерно одинакового размера. Состав коктейля может различаться, но, как правило, в него входят кальмар, мидии, креветки, кусочки щупалец осьминога, иногда морской гребешок.

Обычный морской коктейль готовится по принципу «очень быстро или достаточно долго». Самый удачный способ – обжаривание на сильном огне с небольшим количеством масла. Важно тщательно обсушить размороженный коктейль, выложить на сковороду в один слой и готовить не более 2 минут без крышки.

Обратите внимание, есть ли в составе коктейля «рыбные продукты». Под этим термином скрывается сурими – изделие из рыбного фарша, имитирующее мясо краба или креветок. В нем нет ничего плохого, но его присутствие усложняет приготовление коктейля, поскольку сурими не выдерживает высокую температуру. Используйте такое ассорти для приготовления холодных блюд типа поке, салатов или закусок.



В конце добавьте в сковороду чеснок или острый перец, сливочное или оливковое масло, сок цитрусовых или вино, в последний момент – соль. Подготовленный таким образом коктейль идеален для пасты, ризотто, салатов и боулов.

Можно прогреть морской коктейль в уже готовящемся соусе или сливочном или томатном супе – это займет буквально 3–5 минут. Или уж томите минут 20–30 на слабом огне, до мягкости.

СОЛИТЕ БЛЮДА С МОРСКИМ КОКТЕЙЛЕМ В САМОМ КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ВЫДЕЛИЛОСЬ МНОГО ВОДЫ.

С чем сочетаются морепродукты

Важное достоинство морепродуктов – способность принимать специи, пряности и вкусы любой страны, где они являются частью традиционного рациона.

- Готовьте их с лимонами, каперсами, помидорами, чесноком и ароматными травами наподобие тархуна и петрушки, как это делают в средиземноморских странах;
- с кокосовым молоком, лаймом, кинзой и острым перцем, как в странах Юго-Восточной Азии;
- с соевым соусом, имбирем и кунжутным маслом, как в Китае;
- с чесноком, орегано и перцем чили, как в Мексике;
- с беконом и каджунами специями, как в Новом Орлеане.



БИСК ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ



⌚ 1 ч 10 мин 🍴 6–8 порций

800 г сырых королевских или тигровых креветок
 500 г мидий в раковинах
 250 г филе гребешка
 500 мл белого сухого вина
 1 л сливок жирностью 33%
 240 мл молока
 1 крупная луковица
 1 зубчик чеснока
 1 маленький стебель сельдерея
 1 морковь
 3–4 веточки петрушки
 50 г шпината
 1 ч. л. сока лимона
 1 лавровый лист
 1 ч. л. сушеного тимьяна
 ½ ч. л. сушеного розмарина
 соль, свежемолотый черный перец

1 Лук, чеснок и сельдерей нарежьте маленькими кубиками. Положите в кастрюлю. Налейте вино, добавьте лавровый лист и доведите до кипения.

2 Положите в вино креветки, накройте крышкой и томите на слабом огне 5 мин. Переложите креветки шумовкой на тарелку.

3 Опустите в вино мидии, закройте крышкой и готовьте 5 мин. Достаньте из кастрюли. Извлеките мясо из открытых раковин. Сами раковины и нераскрывшиеся мидии выбросьте.

4 Добавьте к вину 500 мл воды, доведите до кипения и опустите гребешки. Варите под крышкой 3 мин. Переложите на тарелку.

5 Очистите креветки. Положите головы и панцири в винный бульон. Влейте еще 250 мл воды. Уваривайте на слабом огне 30 мин. Процедите бульон в чистую кастрюлю.

6 Добавьте к бульону сливки, молоко, рубленую пет-

рушку, тимьян и розмарин. Варите около 5 мин, посолите и поперчите по вкусу.
7 Нашинкуйте морковь тонкой соломкой, положите в суп вместе с креветками, мидиями и гребешками. Варите 2 мин.

8 Добавьте шпинат и сок лимона, готовьте еще пару минут. Разлейте биск по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 5,69 г (7,11% суточной нормы) • жиры 10,73 г (11,92%) • углеводы 3,50 г (2,08%) • ккал 143,30 (7,96%) • натрий 314,66 мг (21,70%) • общий сахар 1,91 г (3,82%) • НЖК 6,50 г (32,50%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)





- ВОДКА НА ОСНОВЕ ЗЕРНОВОГО СПИРТА КЛАССА «ЛЮКС» И ЧИСТОЙ ПРИРОДНОЙ ВОДЫ ИЗ САМОГО СЕРДЦА СИБИРИ.
- БЕРЕЗОВЫЙ СОК ПРИДАЕТ ОСОБУЮ МЯГКОСТЬ ВКУСУ.
- НЕОБЫЧНАЯ ФОРМА БУТЫЛКИ ДЕЛАЕТ НАПИТОК УЗНАВАЕНЫМ.



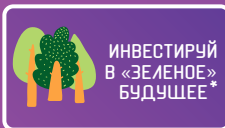
СЕВЕРНАЯ ВОДКА, ЗАКАЛЕННАЯ ХОЛОДОМ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Полезные овощи и грибы для постного меню



Овощи и грибы для ТМ Green Ribbon собираются на пике своей зрелости и подвергаются шоковой заморозке, чтобы максимально сохранить свои полезные свойства и витамины.

*1 рубль с каждого приобретенного товара торговой марки «Green Ribbon» в любом магазине «Магнит» на всей территории РФ будет отправлен на восстановление лесного фонда России в рамках проекта «Посади Лес». Подробнее на <https://posadiles.ru/>
Период акции 01.10.2025 г. – 31.12.2026г.

Почти как у бабушки

Вареники – самая что ни на есть традиционная «бабушкина» еда. Но это не про деревню и лукошко, а про настоящую кухню и терпение. В эпоху доставки и быстрых блюд иногда хочется приготовить что-то своими руками, простое и понятное. Самодельные вареники, классические или постные, возвращают вкус к жизни. Попробуйте и те и другие.

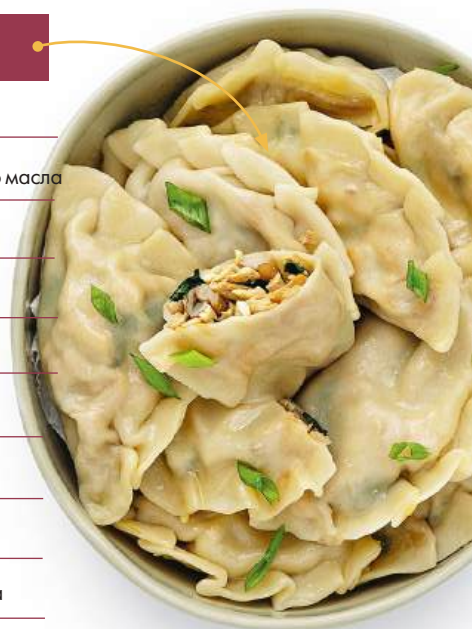
ВАРЕНИКИ



КЛАССИКА

- 200 г муки
- 1 яйцо
- 60 мл воды
- ½ ч. л. соли
- 150 г творога
- 150 г адыгейского сыра
- 1 желток
- соль, свежемолотый черный перец

213 ККАЛ



АЛЬТЕРНАТИВА

- 200 г муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 120 мл воды
- ½ ч. л. соли
- 200 г тофу
- 150 г вешенок
- 2 см корня имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 3 пера зеленого лука
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. растительного масла

201 ККАЛ

Виды теста

Тесто для вареников бывает очень разным, как и сами вареники: просто из муки и воды, с яйцом, даже на сметане. И температура воды может различаться кардинально. У любого варианта есть свои плюсы и минусы.

● **ЗАВАРНОЕ ТЕСТО** (мука заварена кипятком с добавлением жира) не липнет и идеально держит форму после варки или заморозки. Кипяток частично клейстеризует крахмал в муке, делая тесто мягким, пластичным и прочным – оно не рвется при раскатывании. Это упрощает лепку, но тесто быстрее подсыхает на воздухе, так что нераскатанные куски лучше держать завернутыми в пленку, а вырезанные кружочки накрывать влажным полотенцем.

● **У ТЕСТА НА ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ** свои преимущества: холодная вода замедляет набухание клейковины, тесто получается гладким, эластичным. Его можно раскатать очень тонко, поч-

ти до полупрозрачности, не подсыпая муку. Оно очень нежное на вкус, но может быть капризным: липнуть или рваться на этапе лепки или варки, если не дать ему отдохнуть 30–40 минут. Вареники на таком тесте лучше не замораживать.

● **ТЕСТО С ДОБАВЛЕНИЕМ ЯЙЦА** обладает повышенной прочностью и эластичностью благодаря коагуляции белка и жирам желтка. Яйцо укрепляет структуру, вареники не развариваются и не растрескиваются при варке или заморозке, держат форму даже при самой сочной начинке. Яйцо дает приятный желтый оттенок, делает тесто бархатистым, но текстура у него менее нежная, чем у предыдущих вариантов, напоминает скорее тесто для итальянских тортеллини и равиоли.

● **ТЕСТО НА СМЕТАНЕ ИЛИ ПРОСТОКВАШЕ** заводят для крупных вареников, которые варят скорее на пару, чем в воде. Оно получается пышным, а сами вареники немножко напоминают пирожки.



ЛУЧШИЕ НАЧИНКИ

Начинок для вареников придумано множество – в разных регионах России свои специалитеты, в том числе постные:

- картофель с жареным луком (повсеместно);
- творог сладкий или соленый с зеленью (центр и юг);
- квашеная капуста (Сибирь, Урал);
- вишня (юг, Черноземье);
- грибы лесные с луком (север);
- черника, ирга, рябина, брусника (Урал, Поморье);
- тыква с чесноком (Дальний Восток);
- субпродукты с рисом (Поволжье, Татарстан);
- вареное мясо с жареным луком (Сибирь, Алтай).

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ



⌚ 40 мин 🍴 4 порции

200 г муки
1 яйцо
60 мл воды
½ ч. л. соли

Для начинки:

150 г творога
150 г адыгейского сыра
1 желток
соль, свежемолотый черный перец

1 Просейте горкой муку с солью. Сделайте сверху углубление, разбейте в него яйцо и налейте теплую воду. Замесите мягкое тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 15 мин.

2 Натрите адыгейский сыр на крупной терке. Добавьте творог и желток. Перемешайте, посолите и поперчите.

3 Раскатайте тесто в тонкий пласт, вырежьте кружки 8–10 см. На середину каждого положите начинку, тщательно защипните края.

4 Варите вареники в большом количестве подсоленной кипящей воды 1–2 мин после всплытия.

На 100 г: белки 13,14 г (16,43% суточной нормы) • жиры 7,21 г (8,01%) • углеводы 23,04 г (13,71%) • ккал 213,42 (11,86%) • натрий 399,10 мг (27,52%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 3,92 г (19,60%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)

Разница между пельменями и несладкими варениками не только в способе лепки. В пельменях фарш всегда сырой, в варениках – готовый к употреблению.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Если у вас нежирный или не очень вкусный творог, его легко улучшить, добавив в начинку хороший твердый сыр, например пармезан (помимо адыгейского). Натрите его на самой мелкой терке, той, что для цедры, и тщательно перемешайте.



Творожную начинку можно сделать сладкой без сахара, просто добавив в нее немного запаренного и мелко порубленного золотистого изюма.



Вареники с творожно-сырной начинкой очень хорошо запекать в горшочке со сметаной. Чтобы сметана во время запекания не расслоилась, вмешайте в нее ложку обжаренной на сухой сковороде муки.

Если у вас слишком влажный тофу, хорошо отожмите его перед приготовлением.



ПОСТНЫЕ ВАРЕНИКИ С ТОФУ И ГРИБАМИ



⌚ 45 мин 🍴 4 порции

200 г муки
2 ст. л. растительного масла
120 мл воды
½ ч. л. соли

Для начинки:

200 г тофу
150 г вешенок
2 см корня имбиря
1 зубчик чеснока
3 пера зеленого лука
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. растительного масла

1 Просейте горькую муку с солью. Сделайте сверху углубление, налейте в него растительное масло и горячую воду. Замесите мягкое и эластичное тесто. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 15 мин.

2 Тонко нарежьте вешенки. Разогрейте в сковороде растительное масло. Обжаривайте грибы, помешивая, до полного испарения жидкости. Раскрошите вилкой тофу. Натрите имбирь и чеснок на мелкой терке. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками.

3 Добавьте тофу, имбирь и чеснок в сковороду к грибам. Жарьте пару минут. Снимите с огня, добавьте зеленый лук и соевый соус, перемешайте. Дайте полностью остыть.

4 Раскатайте тесто в тонкий пласт, вырежьте кружки диаметром 8–10 см. На середину кругов положите начинку, тщательно защипните края.

5 Варите вареники в большом количестве подсоленной кипящей воды 1–2 мин после всплытия.

На 100 г: белки 6,31 г (7,89% суточной нормы) • жиры 9,02 г (10,02%) • углеводы 24,38 г (14,51%) • ккал 201,07 (11,17%)
• натрий 294,32 мг (20,30%) • общий сахар 0,59 г (1,18%) • НЖК 1,34 г (6,70%) • пищевые волокна 1,61 г (5,37%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Вареники с такой начинкой очень напоминают китайские дамплинги. Это сходство легко упрочить, подав к ним соус из смеси равных частей соевого соуса, рисового уксуса и соуса чили.



Вместо тофу в постных варениках можно использовать размятый нут или белую фасоль из банки.



Попробуйте приготовить такие вареники на пару – получается очень вкусно. Установите в заполненную на треть кипятком кастрюлю смазанный маслом жаропрочный дуршлаг, выложите в него вареники, закройте крышкой и варите при слабом кипении 10–12 минут.

Завершите комбинацию

Сметана и сливочное масло – прекрасные пары к вареникам. Но не бойтесь экспериментировать! К несладким подайте сырный, острый или кисло-сладкий соус, к десертным – соус из ягод или белого шоколада. У нас всегда найдется удачная комбинация.

ПОСТНЫЙ ЗЕЛЕНЬ СОУС

1

Тофу +
соевое молоко +
жидкий мед +
чеснок +
разная зелень +
сок лимона +
соль + свежемолотый
черный перец

2

Красный сладкий
перец +
острый перец +
чеснок +
рисовый уксус +
соевый соус +
сахар +
кукурузный крахмал +
соль

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

3

Белый шоколад +
сливки 10% +
сливочное масло +
ванильный сахар

СОУС ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА

ПОСТНЫЙ СОУС (САМ-САМ)

5

Постный майонез +
соус шрирача +
томатная паста +
соевый соус +
кленовый сироп +
рисовый уксус +
молотый имбирь

СЫРНЫЙ СОУС

4

Сыр чеддер +
сливочное масло +
молоко +
мука



Сливки «Магнит» 10%-ной жирности – прекрасный выбор для добавления в кофе, супы-пюре и соусы. Они придают нежную, кремовую текстуру без излишней насыщенности.



Сыр маасдам Landkaas отличается насыщенным вкусом и нежной текстурой. Хорошо плавится, приобретая приятную тягучую консистенцию, поэтому подходит не только для холодных закусок, но и для приготовления блюд.

МАЛИНОВЫЙ СОУС

6

Малина +
лимонный сок +
сахар +
кукурузный крахмал





Актуальный пост

Крупы богаты витаминами, минералами и клетчаткой, это отличный источник энергии и незаменимый пункт меню в постные дни. И речь не о скучных кашах, а об играющих красками и вкусами, полноценных аппетитных блюдах. Например, таких.



КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БУЛГУРОМ



4 порции

Очистите 900 г кальмаров. Для соуса смешайте 300 г протертых томатов и 200 мл воды, приправьте по вкусу. На оливковом масле пассеруйте 1 мелко нарезанную луковицу. Добавьте 1 натертую морковь и обжаривайте 2 мин. Добавьте мелко порубленные укроп и петрушку (по 4 веточки), 1 ч. л. орегано и 1 помидор, нарезанный кубиками, готовьте 2 мин. Всыпьте 150 г булгура, обжарьте. Влейте половину томатного соуса, посолите и тушите 5 мин. Нафаршируйте приготовленной смесью кальмаров, скрепите отверстие зубочисткой. Положите в форму, залейте оставшимся соусом, сбрызните оливковым маслом. Запекайте в разогретой до 170 °С духовке 30 мин, накрыв фольгой. Снимите фольгу и готовьте еще 15 мин.

На 100 г: белки 15,56 г (19,45% суточной нормы) • жиры 6,30 г (7,00%) • углеводы 13,43 г (7,99%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%) • ккал 172,24 (9,57%) • НЖК 1,45 г (7,25%) • натрий 335,40 мг (23,13%) • общий сахар 2,54 г (5,08%)

МИСО-БОУЛ С ПЕРЛОВКОЙ



4 порции

Сварите 200 г перловки. Нарезьте 300 г шампиньонов ломтиками и обжарьте на 1 ст. л. масла авокадо, посолите. Бланшируйте 150 г бобов эдамаме в кипящей подсоленной воде 5 мин, откиньте на дуршлаг. Тонко нашинкуйте 150 г красной капусты. Нарезьте 1 морковь соломкой, 2–3 редиса – кружками, 1 авокадо – ломтиками. Для заправки взбейте в блендере 1 зубчик чеснока, 3 см корня имбиря, 1 ст. л. масла авокадо, по 2 ст. л. кунжутного масла, мисо-пасты, соевого соуса и воды и по 3 ст. л. рисового уксуса и жидкого меда. Разложите перловку по мискам. Сверху выложите грибы и овощи. Полейте заправкой, посыпьте кунжутом.

На 100 г: белки 3,72 г (4,65% суточной нормы) • жиры 7,35 г (8,17%) • углеводы 16,30 г (9,70%) • пищевые волокна 2,99 г (9,97%) • ккал 136,93 (7,61%) • НЖК 0,89 г (4,45%) • натрий 384,30 мг (26,50%) • общий сахар 4,95 г (9,90%)

СТИР-ФРАЙ ИЗ ГРЕЧКИ



4–6 порций

Отварите 350 г гречки. На растительном масле обжарьте 4 измельченных зубчика чеснока и 150 г шпината 1–2 мин, переложите на тарелку. 4 сладких разноцветных перца нарежьте соломкой и обжарьте с 400 г зеленой фасоли в той же сковороде до румяной корочки. Добавьте к овощам гречку, шпинат с чесноком и 1 ст. л. кунжутного масла. Посолите и поперчите. Готовьте, помешивая, 1 мин. Разложите по тарелкам и подавайте, посыпав петрушкой и базиликом.

На 100 г: белки 3,52 г (4,40% суточной нормы) • жиры 3,87 г (4,30%) • углеводы 16,17 г (9,63%) • пищевые волокна 2,50 г (8,33%) • ккал 104,67 (5,82%) • НЖК 0,43 г (2,15%) • натрий 297,78 мг (20,54%) • общий сахар 2,10 г (4,20%)

КОКОСОВЫЙ РИС С ХРУСТЯЩИМ ТОФУ



6 порций

В кастрюле смешайте 400 г промытого риса басмати, 400 мл кокосового молока, 450 мл воды, 2 ч. л. порошка карри, ½ ч. л. сушеного имбиря и соль по вкусу. Варите на слабом огне под крышкой 20 мин. Нарезьте брусочками 450 г тофу и обжарьте на кокосовом масле по 3 мин с каждой стороны, приправьте, переложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте 450 г спаржи 3–4 мин, добавьте 4 измельченных зубчика чеснока, 100 г замороженного зеленого горошка и 2 нашинкованных пера зеленого лука и готовьте 1 мин. Добавьте тофу, сок 1 лайма, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. соуса шрирача и 2 ч. л. тростникового сахара, перемешайте. Разложите по тарелкам рис и тофу с овощами. Посыпьте кинзой и мятой.

На 100 г: белки 5,20 г (6,50% суточной нормы) • жиры 6,87 г (7,63%) • углеводы 19,23 г (11,45%) • пищевые волокна 1,23 г (4,10%) • ккал 154,00 (8,56%) • НЖК 5,23 г (26,15%) • натрий 248,54 мг (17,14%) • общий сахар 1,76 г (3,52%)



Авокадо – идеальный продукт для поста, вкусный и невероятно питательный. С ним даже самое строгое меню не будет однообразным. Благодаря нежному маслянистому вкусу авокадо сочетается и со сладкими, и с солеными ингредиентами; его можно есть на завтрак, обед и ужин. Авокадо отлично комбинируется с крупями, чечевицей и другими бобовыми, делая постные блюда не только вкусными, но и сбалансированными. Оно порадует даже любителей сладкого, например в веганском муссе с финиками, какао и кокосовым молоком.

Просто постно

Чтобы в будние дни кормить близких вкусным обедом и ужином, не обязательно каждый вечер простаивать у плиты. Есть блюда, которые можно частично сделать заранее, а перед подачей без усилий довести до готовности. Предлагаем подборку постных рецептов. Уверены, что они пригодятся не только тем, кто придерживается ограничений в еде.

Грибная запеканка с чечевицей

ЗАРАНЕЕ

В чаше кухонного комбайна с насадкой «нож» измельчите в крошку поджаренные грецкие орехи и кешью, готовую зеленую чечевицу, жареные шампиньоны с луком и чесноком, постный майонез, горчицу и хлебные крошки. Посолите и поперчите, приправьте тимьяном и паприкой. Положите смесь в длинную форму для кекса, выстеленную пергаментом, и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Запекайте в разогретой до 190 °C духовке 45 мин. Смажьте глазурью из кетчупа и соуса барбекю. Готовьте еще 25 мин.

1



Постный минестроне

ЗАРАНЕЕ

Смешайте нарезанную кубиками тыкву и пассерованные лук, сельдерей и чеснок. Добавьте замороженную итальянскую смесь овощей и приправьте орегано. Положите в пакет или контейнер и сразу же заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Замороженную смесь выложите в кастрюлю, залейте горячим овощным бульоном и доведите до кипения. Варите на слабом огне под крышкой 20 мин. Добавьте в суп шпинат и варите еще 2–3 мин. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте в суп отварные макароны, хорошо перемешайте. Разлейте по тарелкам и подавайте.

2



Арахисовое рагу с белой фасолью

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте батат кубиками 2 см. Мелко нарежьте лук. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке. Выложите в миску. Добавьте арахисовую пасту и рубленые томаты. Приправьте зирой, кориандром и кайенским перцем, перемешайте. Положите в контейнер или пакет, заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Выложите замороженную смесь в кастрюлю. Залейте горячим овощным бульоном, доведите до кипения и тушите на слабом огне под крышкой 30–35 мин. Добавьте консервированную белую фасоль. Готовьте еще 5 мин. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте рагу с рисом.



Тофу-паприкаш

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте шампиньоны тонкими ломтиками. Сладкий перец и помидор нарежьте кубиками. Измельчите лук и чеснок. Положите овощи и грибы в миску, добавьте сладкую и копченую паприку, перемешайте. Переложите в пакет или контейнер. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Тушите замороженную смесь под крышкой на огне чуть ниже среднего около 20 мин. Добавьте кокосовое молоко и мелко нарубленную петрушку. Готовьте еще 2–3 мин. Посолите и поперчите. Отдельно обжарьте тофу, нарезанный ломтиками, до румяной корочки с двух сторон. Подавайте тофу с грибным соусом и гречкой.



Жаркое из овощей с варениками

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте баклажан кубиками. Добавьте замороженную карибскую или мексиканскую смесь овощей, копченую паприку и сушеный тимьян. Перемешайте, положите в контейнер и сразу заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Обжаривайте замороженную смесь на оливковом масле на среднем огне, помешивая, 10 мин. В то же время отварите вареники, согласно инструкции на упаковке. Шумовкой переложите вареники в сковороду, добавьте нашинкованный зеленый лук. Перемешайте и подавайте.



Карибская смесь «МИРАТОРГ» — настоящая находка для вашего меню. Отборные овощи крупный год дарят насыщенный вкус, витамины и заряд энергии!



Восточный гость

Когда-то скромная закуска, за последнюю пятилетку хумус стал настоящим гастрономическим хитом. Нежный крем из нута, заправленного кунжутной пастой, оливковым маслом, лимоном и пряностями, – одно из главных блюд жителей Ближнего Востока и Средиземноморья, а теперь и всех, кто ценит вкусную здоровую еду. Готовить его совсем не сложно, особенно если знать основные принципы.

1 Вкусный хумус можно получить и из сухого, и из консервированного нута. Плюс первого – вы точно знаете, что горох без консервантов. Плюс второго – ничего не нужно замачивать и варить часами, только что открытую банку от готовой закуски отделяют буквально 10 минут.

2 Сухой нут нужно замочить в большом количестве воды комнатной температуры и оставить не менее чем на 8 часов (и до суток). Воду рекомендуется поменять хотя бы один раз.

3 Перед варкой залейте хумус свежей водой комнатной температуры. Вопреки распространенному мифу соль можно и нужно добавить в начале приготовления. В соленой воде горох варится ничуть не хуже, а получается вкуснее.

4 Не выливайте отвар от нута: возможно, он потребуется, чтобы превратить горох в пюре.

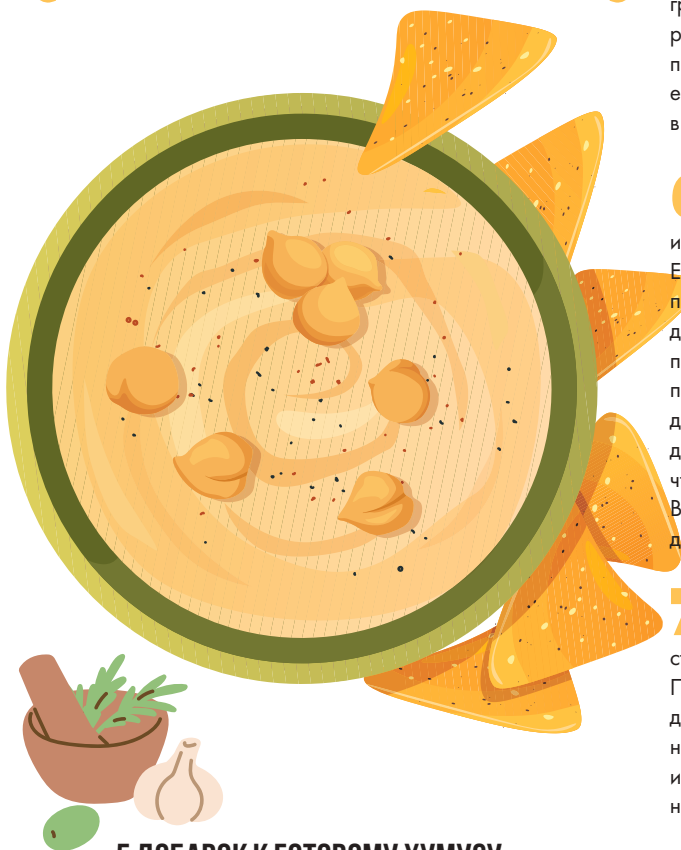
ВЯЗКАЯ ЖИДКОСТЬ ОТ ВАРКИ НУТА И ВОДА ИЗ БАНКИ КОНСЕРВИРОВАННОГО НУТА НАЗЫВАЕТСЯ АКВА ФАБА, ОТ ЛАТИНСКИХ СЛОВ АКУА («ВОДА») И ФАВА («БОБЫ»). ЕЕ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ БЕЛКАМ КУРИНЫХ ЯИЦ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЕГАНСКОЙ МЕРЕНГИ.

Хумус появился на Ближнем Востоке еще в Средневековье. Спор о «настоящей родине» хумуса ведут Ливан, Сирия, Израиль, Палестина и Турция, поэтому его считают общим наследием Леванта. В XXI веке хумус превратился из локальной крестьянской и уличной городской еды в глобальный продукт здорового питания, популярный по всему миру.

5 Сваренный нут нужно откинуть на дуршлаг и далее либо сразу готовить хумус либо сначала очистить горошины от пленки. Если вы хотите получить идеально гладкий крем, очистка обязательна. А если вам нравится грубоватый хумус с неоднородной текстурой, забудьте про очистку. У такого хумуса есть еще преимущество: в нем больше клетчатки.

6 Тхина (она же тахина, тахини) – это паста из необжаренного кунжута. Ее легко сделать дома при наличии мощного блендера. Смысл в том, чтобы почти ничего не добавлять при измельчении семян: содержащегося в них масла должно быть достаточно, чтобы получилась паста. В крайнем случае можно подлить растительного масла.

7 Хумус может быть и достаточно жидким, и густым, это дело вкуса. При измельчении нута блендером начните с минимального количества отвара и дальше подливайте за раз не больше 50 мл.



5 ДОБАВОК К ГОТОВОМУ ХУМУСУ

- ПЕЧЕНЫЙ ЧЕСНОК – ЧАСТИЧНО РАЗМЯТЫЙ ВМЕСТЕ С НУТОМ, ЧАСТИЧНО ВЫЛОЖЕННЫЙ СВЕРХУ НА ХУМУС;
- МОРКОВЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЗИРОЙ И КОРИАНДРОМ;
- КРУПНО РУБЛЕННЫЙ И ОБЖАРЕННЫЙ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ С СОЛЬЮ ФУНДУК;
- ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ;
- МАРИНОВАННЫЙ КРАСНЫЙ ЛУК.

ОДНА ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИПРАВ К ХУМУСУ – СМЕСЬ СПЕЦИЙ ЗААТАР. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ ЕЕ ДОМА, СМОЛОВ В БЛЕНДЕРЕ ИЛИ КОФЕМОЛКЕ РАВНЫЕ ЧАСТИ СУХОГО ТИМЬЯНА, СУМАХА, СВЕЖЕОБЖАРЕННЫХ СЕМЯН ЗИРЫ И КУНЖУТА.

8 Оливковое масло добавляют и в процессе взбивания хумуса, и в конце, поливая его в тарелке.

9 Хумус можно подавать горячим. На Ближнем Востоке в тарелку с горячим хумусом кладут жареное мясо, печеные овощи или просто зелень со специями.



Часто пишут, что нут не обязательно замачивать – можно просто положить в скороварку, залить водой, поставить на огонь, и через час горох готов. Действительно, нут получится достаточно мягким и его будет легко размять в пюре. Но у замачивания есть важная цель: хумус из незамоченного нута усиливает газообразование. 8–12 часов замачивания + варка не менее 1 часа снижают этот эффект.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Хумус получился слишком жидким? Спасти ситуацию поможет неразведенная тхина: она мгновенно впитывает в себя жидкость и густеет.



Приготовьте хумус из нута нашего бренда Green Ribbon. У него нежный вкус с легким ореховым оттенком, который отлично сочетается со специями и овощами.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



МОЖНО В ПОСТ

ХУМУС С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ



⌚ 10 мин 🍴 4 порции

400 г консервированного нута
60 г пасты тахини
30 г вяленых томатов
2 зубчика чеснока
2–3 веточки базилика
2–3 ст. л. лимонного сока
½ ч. л. зиры
½ ч. л. копченой паприки
2 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

кедровые орехи
базилик
вяленые томаты

1 В кухонном комбайне с насадкой «нож» измельчите вяленые томаты, чеснок, базилик. Добавьте лимонный сок, зиру, копченую паприку и оливковое масло.

2 Добавьте нут, тахини и 2 ст. л. ледяной воды. Взбейте в однородную кремовую массу. Посолите и поперчите по вкусу.

3 Переложите хумус в пиалу, сбрызните оливковым маслом. Украсьте кедровыми орехами, базиликом и вялеными томатами и подавайте.

На 100 г: белки 7,51 г (9,39% суточной нормы) • жиры 15,35 г (17,06%) • углеводы 16,90 г (10,06%) • ккал 229,74 (12,76%)
• натрий 391,23 мг (26,98%) • общий сахар 2,93 г (5,86%)
НЖК 1,01 г (5,05%) • пищевые волокна 4,29 г (14,30%)

Продукты особого значения



В наших магазинах сейчас огромный выбор курицы – десятки производителей, множество вариантов разделки. И в этом ряду не последнюю роль играют печень, сердечки, желудки и прочие куриные субпродукты. Наш эксперт рассказывает, как приготовить их, чтобы получились вкуснее отборного мяса.



Марианна Орликова,
кулинарный журналист,
шеф-повар и эксперт во всем,
что касается еды

Мнение

Субпродукты – это побочные продукты, которые получают при разделке туши животного, включая внутренние органы, голову, конечности и другие части. Латинская приставка «суб-» означает «второстепенный, сопутствующий, подчиненный». В русском языке термин появился сравнительно недавно – официально закреплён в ГОСТе 1942 года. Ранее использовались другие названия: ливер (для печенки, легких, сердца, почек), требуха (для рубца и кишок), сруб (для ножек и голов), а также ошипки или просто потроха – для всего подряд. На Руси этот вид недорогого мяса очень ценился. Потроха готовили множеством способов: из них одних можно было составить царское по вкусу и разнообразию меню. Слово «субпродукты» на этом фоне кажется немного несправедливым.



СОУСЫ – СМЕТАННЫЙ, КАК ДЛЯ БЕФСТРОГАНОВА, ТЕРИЯКИ, ИЗ КРАСНОГО ВИНА И ПРОЧИЕ – ГОТОВЬТЕ ОТДЕЛЬНО. СМЕШИВАЙТЕ ИХ С ОБЖАРЕННОЙ ПЕЧЕНКОЙ И ДАВАЙТЕ ЕЙ ПРОСТО ПРОГРЕТЬСЯ В СОУСЕ, НЕ ДОВОДЯ ДО КИПЕНИЯ.

Печень

Это самый распространенный вид субпродуктов, но именно с ним совершают больше всего ошибок. Главная – слишком долгое приготовление на сковороде: оно убивает вкус и текстуру, печенка становится сухой и зернистой. Чтобы жареная печень получилась вкусной, важно запомнить несколько правил.

1 Сначала печенку нужно обсушить бумажными полотенцами. Затем можно отрезать пленочки-перегородки. Смысл у этого действия чисто эстетический, ни на что эти пленки (в отличие от печени крупных животных) не влияют. А вот с точки зрения цвета каждый кусочек нужно проверять тщательно. Если вы видите зеленоватые пятна, весь кусок нужно выбросить – это желчь, она придает горечь.

2 Теперь печенку можно посолить со всех сторон и оставить на 30 минут. Вопреки распространенному мнению посоленная заранее печенка вкуснее той, что приправлена в сковороде или после обжаривания.

3 Перед жаркой промокните печенку еще раз бумажными полотенцами, слегка полейте растительным маслом (или смесью растительного и сливочного 1:1) и перемешайте – это лучше, чем лить масло на сковороду.

4 Разогрейте глубокую сковороду на среднем огне. Приготовьте крышку-сетку, чтобы печенка не брызгалась. Обычной крышкой лучше не закрывать, так печень еще проще пересушить. Если нет сетки, сомните лист фольги, придав ему форму круга чуть меньшего диаметра, чем сковороды.

5 Выложите печенку на сковороду и обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны, перевернув 2 раза. Сразу переложите в миску. В этот момент на разрезе печенка должна быть розовой. В миске, под листом фольги, она дойдет до готовности.



Сердечки

Сердечки лучше варить, а не жарить, хотя можно и сразу тушить в соусе, например, из белого вина с бульоном и пряными овощами. Кладите сердечки в кипящую подсоленную воду, при желании добавив душистый перец-горошек и стебли пряных трав. Они будут готовы примерно через полчаса.

Из сердечек в смеси с припущенным в сливочном масле луком получается восхитительный куриный паштет (можно добавить немного печени, но не больше четверти веса сердечек).

А если нарезать вареные сердечки колечками, обжарить с чесноком, имбирем, зеленым луком и чили, заправить соевым соусом и кунжутным маслом и подать на длиннозерном рисе, у вас будет изысканный сытный ужин.



Если вам удалось купить петушине гребешки, залейте их кипятком на 15–20 минут, снимите пленку, обрежьте основание и промойте холодной водой. Тогда мякоть будет после варки нежной и вкусной. Варите гребешки в слабокипящей воде около 1 часа. Затем их можно быстро приготовить в сливках с чесноком, или в соусе бешамель, или запечь в томатном соусе с вином.



Куриные лапки

Выглядят они не слишком аппетитно, но вы забудете об этом, как только попробуете приготовленное на бульоне из них заливное.

500 г лапок + 3 л воды + 1 ст. л. соли + 1 луковица + 4 ч минимального кипения без крышки = невероятной вкусноты и крепости бульон, который застынет без малейшего намека на желатин.

За 15 минут до окончания варки положите в кастрюлю пару куриных филе и оставьте в снятом с огня бульоне еще на 15–20 минут, затем остудите и нарежьте для заливного.

Куриные головы

Целые головы – дешевый, но ценный субпродукт, богатый коллагеном и желатином, идеален для наваристых бульонов или закусок в азиатской и народной кухне. Головы используют для супов, запеканок и холодца.

Если на головах есть остатки перьев, перед приготовлением обожгите их газовой горелкой, промойте. Затем при желании замочите в холодной воде на 30–40 минут, чтобы убрать остатки крови.

Для бульона залейте 1 кг голов 2,5–3 л холодной воды, добавьте соль, перец, лавровый лист, луковицу и морковь. Варите на медленном огне 2,5–4 часа (в скороварке – 25–30 минут). Процедите – получится прозрачный желеобразный бульон для заливного, супов типа рамена или соусов.

Рецепты успеха

У каждого человека свой путь к успеху. У одних он долог, тернист и извилист, другим удача улыбается с самого начала. Трех замечательных женщин – Арину, Марину и Сабину – к успеху привели рецепты вкусных блюд. Они поделились этими рецептами с нами. Мы их уже опробовали и вам советуем. Пусть нам всем повезет!



Когда-то профессия шеф-повара считалась исключительно мужской, ведь она требует выносливости, крепких нервов и сильной руки. Но сегодня появляется все больше женщин-шефов, и они становятся для многих источником вдохновения.

«МРАМОР» ИЗ ДВУХ ВИДОВ РЫБЫ СО СПАРЖЕЙ, ЦИТРУСОВЫМ ЖУ И КРЕМОМ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ



⌚ 2 ч 🍴 6 порций

Для «мрамора»:

300 г филе трески
300 г филе лосося
20 г сушеных нори
соль

Для соуса жу:

1–2 моркови
2 луковицы
1 стебель сельдерея
100 мл свежавыжатого апельсинового сока
цедра 1 апельсина
1 ч. л. сахара
80 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
1 л питьевой воды
соль

Для крема:

1 средний корень сельдерея
1 луковица
100 мл куриного бульона
100 мл сливочной жирностью 22%
100 г сливочного масла
½ ст. л. растительного масла
соль

Для подачи:

100 г спаржи
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль

1 Нарезьте рыбу длинными полосками толщиной 1,5 см, посолите. Измельчите нори в пудру и запанируйте рыбу. На листе плотной пищевой пленки выложите полоски рыбы в несколько слоев, чередуя

по цвету (у вас должен получиться цилиндр). Заверните с помощью пленки в плотный рулет, завяжите с двух сторон. Положите рулет в кипящую воду и готовьте на огне ниже среднего 12 мин.

2 Для жу крупно нарежьте овощи, пассеруйте на растительном масле в глубокой сковороде. Влейте воду и наполовину выпарите на среднем огне. Удалите овощи и уварите бульон в 2 раза. Добавьте сахар, сок и цедру апельсина, посолите по вкусу. Снимите с огня. Холодное сливочное масло нарежьте кубиками и, постоянно помешивая, добавляйте в соус по 1–2 кубика.

3 Нарезьте корень сельдерея кубиками. Измельчите лук. Обжарьте овощи на растительном масле 4–5 мин, влейте бульон и тушите до мягкости. Добавьте сливки и доведите до кипения. Взбейте погружным блендером, по частям добавляя холодное сливочное масло. Посолите.

4 Спаржу очистите, отломите жесткие кончики. Бланшируйте в кипящей подсоленной воде 90 сек. Переложите в ледяную воду, остудите и обсушите. В сковороде разогрейте смесь сливочного и растительного масел, обжаривайте спаржу 2 мин. Посолите.

5 «Мрамор» нарежьте ломтиками толщиной 1,5 см. На тарелки выложите ломтики «мрамора», спаржу и крем из сельдерея. Полейте цитрусовым жу и подавайте.

На 100 г: белки 4,62 г (5,78% суточной нормы) • жиры 8,73 г (9,70%) • углеводы 4,99 г (2,97%) • ккал 113,87 (6,33%) • натрий 330,87 мг (22,82%) • общий сахар 1,84 г (3,68%) • НЖК 4,34 г (21,70%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)



Арина Журавлева,
бренд-шеф Urban Winery,
Москва

Мнение

Когда мне было 18 лет, я оканчивала кулинарный техникум и на защиту диплома решила приготовить рулетики из двух видов рыбы со спаржей, соусом из цитрусов и домашним бальзамическим кремом – на тот момент для меня это был верх гастрономии. Я была уверена, что придумала что-то невероятное и когда-нибудь точно стану крутым поваром. Диплом я защитила успешно, и меня очень вдохновил этот день. А рецепт стал моим талисманом. Сегодня я предлагаю его усовершенствованную версию, ведь теперь я состоявшийся шеф.



Сабина Мельничук,
экс-шеф ресторана «Кафе 38»,
бренд-шеф комплекса
«Экопарк»*, Нижний Новгород

Мнение

Салат «Мимоза» со скумбрией горячего копчения и мочеными яблоками я придумала для конкурса, который проводился в рамках премии WhereToEat. И я заняла первое место! С тех пор это мой любимый салат. Когда открывалось «Кафе 38», мы все думали над «фишкой», которая бы отличала нас от других. Я предложила сделать этой «фишкой» сморребрёды – скандинавские многоярусные бутерброды. Готовить салаты на хлебе, из отборных, красиво уложенных продуктов. И идея зашла! Наши сморребрёды стали очень популярны, и ассортимент начинок постоянно обновлялся. Мы использовали фермерские продукты, пекли гречневый хлеб с низким содержанием глютена, с семечками и разными специями, все соусы делали сами, добавляли много зелени. Полезно, вкусно и красиво. Сморебрёд с салатом «Мимоза», разумеется, в меню тоже был. Сверху на него мы выкладывали настоящую веточку мимозы – получалось съедобное поздравление с 8 Марта! И в моем новом проекте это блюдо непременно будет.

* Проект открывается в апреле 2026 года.



СМОРРЕБРЁД С «МИМОЗОЙ»



🕒 20 мин 🍴 6–8 порций

6–8 ломтиков гречневого хлеба
200 г филе скумбрии горячего копчения
1 моченое яблоко
1–2 запеченные или отваренные моркови
4 вареных яйца
100–120 г домашнего майонеза
80 г щучьей икры
3–4 веточки укропа

Для домашнего майонеза:

100 мл растительного масла
1 желток
1 ч. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
соль

1 Для домашнего майонеза положите в высокий мерный стакан желток. Взбивайте по-

гружным блендером, тонкой струйкой вливая охлажденное растительное масло, до получения эмульсии. Добавьте уксус и горчицу, снова взбейте. Посолите по вкусу.

2 Филе скумбрии и очищенное моченое яблоко нарежьте маленькими кубиками.

Морковь натрите на мелкой терке, смешайте с половиной майонеза. Яйца также натрите на мелкой терке и заправьте оставшимся майонезом.

3 Гречневый хлеб подсушите в тостере или на сухой сковороде. На хлеб с помощью сервировочного кольца выложите слоями скумбрию, яблоко, морковь и яйца.

4 Украсьте закуску «веточкой мимозы» из укропа и икры.

На 100 г: белки 8,81 г (11,01% суточной нормы) • жиры 15,22 г (16,91%) • углеводы 10,67 г (6,35%) • ккал 215,33 (11,96%) • натрий 159,99 мг (11,03%) • общий сахар 0,47 г (0,90%) • НЖК 2,24 г (11,20%) • пищевые волокна 1,47 г (4,90%)



Марина Наумова, шеф-повар ресторанов «Хмели-сунели», Сочи, «Шеф Маруся и Ко», «Миндаль Сafe», Санкт-Петербург

Мнение

Одно из моих любимых угощений – чкмерули. Я решила добавить его в меню после путешествия по грузинскому региону Рача. Там потрясающая природа: заоблачные горы с суровыми вершинами, парящие в небе орлы, чарующие леса, бирюзовые озера, пенные водопады, буйный Риони, кристально чистый воздух. Именно в Раче, в маленькой деревушке Шкмери, которая находится на высоте 1700 метров над уровнем моря, давным-давно и придумали это блюдо. Вроде все просто: цыпленок тапака, зажаренный до хрустящей золотистой корочки, а затем томленный в сковороде кеци в сливочно-чесночном соусе. Но какой потрясающий аромат, какой нежный вкус! Чкмерули теперь любят во всех уголках Грузии, его подают на любом празднике и ставят на почетное место – в центре стола. Меня очень вдохновила эта история, я тоже начала готовить чкмерули. И это блюдо моментально стало самым популярным. Гости хотя бы его всегда, приезжают на него специально, солидные мужчины повязывают салфетки, азартно макают в соус кусочки лаваша и с удовольствием облаивают куриные косточки.



ЧКМЕРУЛИ



🕒 25 мин 🍴 2 порции

1 цыпленок-корнишон (450 г)
300 мл молока
60 г сливочного масла
5–6 зубчиков чеснока
80 мл растительного масла
соль

Для подачи:

зелень кинзы, лаваш

1 Разрежьте цыпленка по грудке вдоль. Подрежьте и заверните вверх крылья. Посолите. Отбейте через пленку кухонным молотком.

2 Нагрейте сковороду-гриль с растительным маслом. Жарьте цыпленка с двух сторон, установив гнет, до румяной корочки. Разрежьте на удобные для еды кусочки.

3 Чеснок измельчите. В сотейнике растопите сливочное масло, посолите. Добавьте чеснок и молоко. Положите в соус цыпленка и потомите 7–10 мин на небольшом огне.

4 Посыпьте блюдо кинзой и подавайте с лавашом.

На 100 г: белки 21,98 г (27,48% суточной нормы) • жиры 32,95 г (36,61%) • углеводы 1,84 г (1,10%) • ккал 387,81 (21,55%) • натрий 754,13 мг (52,01%) • общий сахар 0,49 г (0,98%) • НЖК 14,08 г (70,40%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)



2 ТАРТАЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И САЛЬСОЙ
Наполните тарталетки смесью из ветчины, тертого сыра, сладкого перца и сальсой из помидоров. Запекайте в заранее разогретой до 175 °С духовке 8–10 мин. Подавайте, посыпав кунжутом.

Бранч с подружками

Совершенная неправда, что девушки готовы питаться только листиками салата. Девушки очень любят мясные закуски, особенно модные и изящные. Если в праздничный день или в обычный выходной вы соберетесь поболтать с подружками, приготовьте по нашим рецептам эти маленькие сэндвичи, брускетты и кростини.

Они по-женски элегантные и очень вкусные!

1

МИНИ-СЭНДВИЧИ С КАРБОНАДОМ И САХАРНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Маленькие булочки разрежьте поперек пополам, прослоите тертым чеддером и ломтиками карбонада. Полейте глазурью из сливочного масла, тростникового сахара, вустерского соуса, дижонской горчицы и мака. Запекайте 15 мин в разогретой до 175 °С духовке. Подавайте горячими.



3 БРУСКЕТТА С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И ФИСТАШКОВЫМ ПЕСТО

Для песто смешайте в блендере пармезан, фисташки, чеснок, базилик и оливковое масло. Подсушите на сковороде ломтики чиабатты, смажьте песто. Выложите ломтики вареной колбасы и сыр страчателла. Украсьте рублеными фисташками.





Утонченный вариант для праздничных канапе – сырокопченая колбаса «Фирменная» бренда «Дубки». Сочетание отборного мяса и натуральных специй никого не оставит равнодушным.



Для изысканной мясной тарелки стоит выбрать салями «Лучеза» бренда «Рублевский». Нежный вкус сырокопченой колбасы оттенен благородными пряностями: мускатным орехом и белым перцем.



Отличная закуска для любого повода – рулет из говядины «Мясницкий ряд» в удобной нарезке. Насыщенный мясной вкус с нотой копчения делает его прекрасным дополнением сэндвичей, салатов и мясной тарелки.



Целую коллекцию закусок можно создать с тонкими ломтиками карпаччо из курицы «Дымов». Это богатый белком деликатес из отборного куриного филе с нежной текстурой и легким пряным вкусом.

4 СЛОЙКИ С АНАНАСОМ И ПРОШУТТО

Кружки ананаса запанируйте в смеси тростникового сахара, соли и черного перца.

Обжарьте на сливочном масле по 3 мин с каждой стороны. Слоеное тесто нарежьте квадратами, часто наколите вилкой и смажьте взбитым яйцом. Положите на тесто кольца ананасов. Запекайте 15–17 мин в духовке, разогретой до 205–210 °С. Дайте слегка остыть. Выложите сверху ломтики прошутто, посыпьте хлопьями перца чили и подавайте.



5 КРОСТИНИ С САЛЯМИ, ОЛИВКАМИ И АРТИШОКАМИ

Нарежьте салями, моцареллу и маринованные артишоки кубиками. Добавьте нарезанные колечками оливки, листики розмарина и оливковое масло. Выложите смесь на подсушенные ломтики багета. Сбрызните бальзамическим уксусом, посыпьте черным перцем и подавайте.

Есть альтернатива



АКТУАЛЬНО

3000 ЛЕТ НАСЧИТЫВАЕТ ИСТОРИЯ
НУТОВОГО ПАШТЕТА. ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ
О ПОДОБНОМ БЛЮДЕ МОЖНО НАЙТИ В ДРЕВНИХ
КУЛИНАРНЫХ КНИГАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА.

Сегодня все больше людей встают на путь вегетарианства, и это не просто дань моде, а осознанный выбор в пользу здоровья, этики и экологии. Но многих волнует вопрос, чем заменить привычные мясные блюда. Один из возможных вариантов – постный паштет.

Паштет – популярная закуска, которую любят за нежную текстуру, насыщенный вкус и питательность. Его растительная альтернатива – паштет из нута – нисколько не уступает мясному в богатстве вкуса, но при этом подходит для тех, кто придерживается ограничений в еде. Это хорошая возможность разнообразить меню и получить полезные вещества, не отказываясь от любимых блюд.

Нут – прекрасный источник растительного белка, клетчатки, витаминов группы **В** и микроэлементов, таких как железо и магний. Нуттовый паштет – отличный способ увеличить потребление важных нутриентов. В отличие от мясного, паштет из нута практически не содержит холестерина, в нем меньше жира. Это полноценный сбалансированный продукт, который способствует поддержанию энергии и здоровья.

Нуттовый паштет можно использовать так же, как традиционный печеночный и мясной: намазывать на хлеб и крекеры, использовать в качестве начинки для пирогов и тарталеток, добавлять в сэндвичи. Он прекрасно сочетается с овощами, грибами и зеленью.

Нуттовый паштет легко разнообразить, добавив к нему специи и овощи, например, запеченный перец, вяленые томаты, запеченную или вареную свеклу. Они придают закуске яркий цвет и сладость, а кроме того, позволяют каждый раз создавать новые вкусы.



ОСТРЫЙ СЭНДВИЧ
С ПАШТЕТОМ

**МОЖНО
В ПОСТ**



М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Постный паштет приготовлен из нута и свеклы с добавлением кокосового масла и приправ из цитрусовых. У него бархатистая текстура и насыщенный яркий вкус. Отличный выбор для полезного перекуса или фуршета.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПАШТЕТОМ И ОВОЩАМИ



🕒 40 мин 👤 6 порций

800 г картофеля
300 г замороженной овощной смеси (морковь, зеленый горошек, кукуруза, зеленая фасоль)

300 г постного нутто-свекольного паштета
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
100 мл овощного бульона
2 ст. л. кокосового масла
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеных итальянских трав
соль, свежемолотый черный перец

1 Картофель крупно нарежьте, отварите до готовности, около 20 мин. Слейте отвар. Разомните картофель в пюре. Добавьте кокосовое масло, посолите и поперчите по вкусу.

2 Мелко нарежьте лук и чеснок и пассеруйте на оливковом масле до мягкости. Добавьте томатную пасту и готовьте 5 мин.

3 Влейте в сковороду овощной бульон и добавьте замо-

роженные овощи. Тушите еще 5 мин. Снимите с огня. Добавьте постный паштет. Приправьте итальянскими травами, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.

4 Разогрейте духовку до 200 °С. Разложите паштет с овощами по порционным формочкам. Сверху выложите картофельное пюре. Запекайте 10–15 мин, до румяной корочки.

На 100 г: белки 3,13 г (3,91% суточной нормы) • жиры 6,08 г (6,76%) • углеводы 17,71 г (10,54%) • ккал 134,59 (7,48%) • натрий 338,79 мг (23,36%) • общий сахар 2,59 г (5,18%) • НЖК 2,95 г (14,75%) • пищевые волокна 3,36 г (11,20%)

МОЖНО
В ПОСТ



Суперфуды для суперженщин

Сейчас все чаще можно слышать термин «суперфуд». Так называют продукты, которые отличаются особенно высокой концентрацией витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ. Суперфуды – ценный инструмент для поддержания здоровья, сил и красоты, и они прекрасно дополняют любое меню, в том числе праздничное. Убедитесь сами.



Суперфуды обладают повышенной питательной ценностью, но это не замена другим продуктам, а лишь часть сбалансированного меню.

У женского организма свои особенности и потребности, слишком много факторов влияет на душевное и физическое состояние и внешний вид прекрасной половины человечества. Суперфуды станут поддержкой всех, кто заботится о своем здоровье в целом и питании в частности, и помогут чувствовать себя лучше. Один из главных женских «суперпродуктов» – авокадо. Это источник полезных жиров, витаминов **Е** и **С**, которые необходимы для кожи и волос. Орехи и семена, особенно чиа и льна, лосось тоже богаты жирными кислотами, важными для красоты кожи, работы сердца и мозга.

Суперфудом по праву считается корень имбиря благодаря высокой концентрации антиоксидантов, мощным противовоспалительным и пищеварительным свойствам. Водоросли содержат много белка, йод и железо; они нужны для хорошего обмена веществ и профилактики анемии. Брокколи и зеленые листовые овощи, такие как шпинат, укрепляют иммунитет, помогают пищеварению и поддерживают гормональный баланс.

Среди признанных суперфудов – крупы, и не только экзотическая киноа, но и наша любимая гречка. В ней нет глютена, она помогает контролировать уровень сахара и холестерина, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Одни из самых вкусных суперпродуктов – ягоды: голубика, черника, клюква. Содержащиеся в них антиоксиданты замедляют процессы старения и позволяют женщинам оставаться красивыми. Красота начинается изнутри, и осознанное питание – самый верный к ней путь.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ, АВОКАДО И ГРЕЙПФРУТОМ



⌚ 1 ч 🍴 4 порции

400 г филе куриной грудки
100 г шпината
1 грейпфрут
1 авокадо
1 огурец
2 пера зеленого лука
30 г очищенного миндаля

Для маринада:

50 мл сока грейпфрута
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. дижонской горчицы
½ ч. л. жидкого меда
1 маленький зубчик чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте в миске грейпфрутовый сок, оливко-

вое масло, горчицу, мед и пропущенный через пресс чеснок. Посолите и поперчите. Отложите 3 ст. л. маринада для заправки салата.

2 В миску с грейпфрутовым маринадом положите куриную грудку. Перемешайте и оставьте при комнатной температуре на 20 мин. Переложите в жаропрочную форму и запекайте 20–25 мин.

3 Нарежьте курицу тонкой соломкой. Грейпфрут разделите на дольки, удалите пленки. Авокадо нарежьте кубиками, огурцы – тонкими кружками. Нашинкуйте зеленый лук. Порубите миндаль. Выложите все ингредиенты в салатник.

4 Полейте салат заправкой, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 9,45 г (11,81% суточной нормы) • жиры 10,60 г (11,78%) • углеводы 5,77 г (3,43%) • ккал 152,92 (8,51%) • натрий 203,50 мг (14,03%) • общий сахар 2,53 г (5,06%) • НЖК 1,48 г (2,40%) • пищевые волокна 2,81 г (9,37%)



ОСТРЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

250 г говяжьего стейка
150 г салатного микса
1 огурец
1 красный сладкий перец
1 зеленый острый перец
2 см корня имбиря
2 зубчика чеснока
2 веточки базилика
2 веточки мяты
1 ст. л. тростникового сахара
2 ст. л. сока лайма
1 ст. л. соевого соуса
3 ст. л. растительного масла

1 Слегка подморозьте стейк. Нарежьте тонкими пластинками поперек волокон. Огурец нарежьте крупными кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой. Острый перец измельчите. Имбирь и чеснок натрите на мелкой терке.

2 Для заправки мелко порубите базилик и мяту, положите в миску. Добавьте тростниковый сахар, сок лайма, соевый соус и 2 ст. л. растительного масла. Перемешайте.

3 В широкой сковороде разогрейте оставшееся масло.

Обжаривайте острый перец, имбирь и чеснок, помешивая, около 30 сек. Добавьте стейк и жарьте 2–3 мин. Переложите в миску. Добавьте огурец и сладкий перец. Перемешайте.

4 На сервировочное блюдо выложите салатный микс, разложите говядину и овощи. Полейте заправкой и подавайте.

На 100 г: белки 8,91 г (11,14% суточной нормы) • жиры 8,06 г (8,96%) • углеводы 6,58 г (3,92%) • калл 130,94 (7,27%) • натрий 142,31 мг (9,81%) • общий сахар 4,27 г (8,54%) • НЖК 1,34 г (6,70%) • пищевые волокна 0,96 г (3,20%)



Соевый соус Baoson придает блюдам насыщенность и особые сладковато-соленые ноты, помогает в полной мере раскрыть вкус мяса и рыбы. Прекрасно подходит для азиатских блюд.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЧИЛИ-ЗАПРАВКОЙ



15 мин 4 порции

400 г морской капусты (ламинарии)

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. рисового уксуса

2 ч. л. сахара

5–6 веточек кинзы

1 ст. л. кунжута

Для заправки:

2 ст. л. кунжутного масла

1 красный перец чили

3 зубчика чеснока

3 см корня имбиря

1 Положите морскую капусту в сито. Промойте проточной холодной водой. Дайте стечь. Переложите в салатник.

2 Соевый соус смешайте с рисовым уксусом и сахаром. Полейте морскую капусту.

3 Нарежьте красный перец чили тонкой соломкой. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке.

4 В маленьком сотейнике нагрейте кунжутное масло. Положите перец чили, чеснок и имбирь. Жарьте, помешивая, около 1 мин.

5 Полейте горячим маслом морскую капусту, перемешайте. Мелко порубите кинзу и добавьте к капусте, снова перемешайте.

6 Подавайте салат, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 2,63 г (3,29% суточной нормы) • жиры 9,02 г (10,02%) • углеводы 12,86 г (7,65%) • ккал 134,06 (7,45%) • натрий 517,83 мг (35,71%) • общий сахар 2,74 г (5,48%) • НЖК 1,41 г (7,05%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)

МОЖНО В ПОСТ

ЗАКУСОЧНЫЕ МАФФИНЫ ИЗ КИНОА СО ШПИНАТОМ И МИНДАЛЕМ



🕒 50 мин 🍴 8 штук

70 г киноа
4 яйца
80 г сыра фета
100 г миндаля
1 авокадо
100 г спаржи
50 г шпината
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте киноа, согласно инструкции на упаковке. Разогрейте духовку до 180 °С.

2 Раскрошите фету. Миндаль измельчите в крошку. Мелко нарежьте шпинат, шалот и чеснок.

3 В миске слегка взбейте яйца. Добавьте киноа, фету, миндаль, шпинат, шалот и чеснок. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

4 Наполните приготовленной смесью формочки для маффинов. Выпекайте 20–25 мин.

5 Пока маффины выпекаются, слегка смажьте спаржу оливковым маслом и обжарьте на сковороде-гриль.

6 Мякоть авокадо разомните вилкой в пюре, посолите и поперчите.

7 Переложите пюре из авокадо в кондитерский мешок со звездчатой насадкой и украсьте маффины. Положите сверху спаржу и подавайте.

На 100 г: белки 8,97 г (11,21% суточной нормы) • жиры 16,60 г (18,44%) • углеводы 9,28 г (5,52%) • ккал 220,27 (12,24%) • натрий 295,09 мг (20,35%) • общий сахар 1,68 г (3,36%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 4,70 г (15,67%)





МОРКОВНЫЙ СУП С ТАХИНИ И ИМБИРЕМ

🌱🍴🕒🍴🌿

🕒 40 мин 🍴 4 порции

1 л овощного бульона
900 г моркови
1 луковица
2 см корня имбиря
400 г кокосового молока
60 г пасты тахини
½ ч. л. сушеного чеснока
¼ ч. л. корицы
1 ст. л. растительного масла
соль

1 Нарежьте морковь кубиками со стороной 1 см. Лук измельчите. Имбирь натрите на мелкой терке.
2 В кастрюле разогрейте растительное масло. Пассеруйте лук, помешивая, 3–4 мин, до мягкости.
3 Добавьте морковь, имбирь, сушеный чеснок и корицу. Обжаривайте пару минут.
4 Влейте бульон, доведите до кипения. Посолите и варите до мягкости моркови, 15–20 мин.

5 Снимите кастрюлю с огня, добавьте пасту тахини. Взбейте погружным блендером до однородности.
6 Влейте кокосовое молоко. Прогрейте, помешивая, не доводя до кипения.

На 100 г: белки 1,58 г (1,98% суточной нормы) • жиры 6,85 г (6,61%) • углеводы 6,46 г (3,85%) • ккал 89,25 (4,96%) • натрий 313,8 мг (21,64%) • общий сахар 3,14 г (6,28%) • НЖК 3,97 г (19,85%) • пищевые волокна 1,66 г (5,53%)

Вместо моркови можно использовать тыкву или батат – суп получится таким же ярким и вкусным.



ЗАПЕЧЕННЫЕ ДАМПЛИНГИ С ЛОСОСЕМ



⌚ 50 мин 🍴 4 порции

Для теста:

200 г муки
120 мл кипятка
1 ст. л. растительного масла
½ ч. л. соли

Для начинки:

500 г филе лосося
1 зубчик чеснока
2 см корня имбиря
2 перца зеленого лука
½ ч. л. тертой цедры лайма
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
1 щепотка хлопьев перца чили

Для подачи:

50 мл соевого соуса
1 ст. л. сладкого соуса чили
1 ч. л. кунжутного масла
½ ч. л. рисового уксуса
1 щепотка хлопьев перца чили
1 ч. л. кунжута

1 Для теста просейте в миску муку с солью, тонкой струйкой влейте кипяток, замешивая тесто палочками для суши, в конце добавьте растительное масло. Оставьте на столе на 10 мин.

2 Нарезьте филе лосося маленькими кубиками. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке. Тонко нашинкуйте зеленый лук. Положите в миску.

3 Добавьте в начинку цедру лайма, соевый соус, кунжутное масло и перец чили. Хорошо перемешайте.

4 Тесто раскатайте в тончайший пласт. Вырежьте кружки диаметром 4–5 см. Выложите в центр кружков по 1 ч. л. начинки. Защипните края, при необходимости смачивая холодной водой.

5 Разогрейте духовку до 180–190 °С. Выложите дамплинги на противень, выстеленный пергаментом. Запекайте 15–20 мин.

6 Приготовьте соус. В пиале смешайте соевый соус, сладкий соус чили, кунжутное масло и рисовый уксус.

7 Подавайте дамплинги с соусом, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 15,74 г (19,68% суточной нормы) • жиры 8,20 г (9,11%) • углеводы 20,52 г (12,21%) • ккал 219,64 (12,20%)
• натрий 621,14 мг (42,84%) • общий сахар 0,65 г (1,30%) •
НЖК 1,37 г (6,85%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)



Попробуйте пикантную новинку от «Сибирской коллекции» — пельмени с кимчи. Традиционная русская рецептура встречается с корейскими нотками и рождает яркий согревающий вкус.



ЧИЛИ С ИНДЕЙКОЙ И ГРЕЧКОЙ



⌚ 45 мин 🍴 4–6 порций

400 г фарша из индейки
180 г гречневой крупы
400 г рубленых томатов
400 г консервированной красной фасоли
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 морковь
1 сладкий перец
1 острый перец

2 ч. л. семян зиры
½ ч. л. копченой паприки
½–1 ч. л. кайенского перца
1 ч. л. сушеного орегано
1 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. растительного масла
соль

Для подачи:

сметана, авокадо, лайм, кинза

1 Нарезьте овощи маленькими кубиками.
2 В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное

масло. Пассеруйте лук и чеснок, помешивая, 3 мин.

3 Добавьте сельдерея, морковь, сладкий и острый перец. Жарьте еще 3–4 мин.

4 Положите в кастрюлю фарш из индейки. Готовьте, разбивая мясные комочки лопаткой, 7–8 мин.

5 Добавьте к индейке гречку и рубленые томаты. Влейте 600 мл кипящей воды. Доведите до кипения. Приправьте зирой, копченой паприкой, кайенским перцем и орегано. Добавьте кленовый сироп

и посолите. Хорошо перемешайте. Тушите на слабом огне, время от времени помешивая, около 15 мин.

6 Добавьте в чили красную фасоль. Готовьте еще 3 мин.

7 Разложите чили по тарелкам. Сбрызните соком лайма. Подавайте со сметаной и ломтиком авокадо, посыпав кинзой.

На 100 г: белки 6,36 г (7,95% суточной нормы) • жиры 4,15 г (4,61%) • углеводы 13,37 г (7,96%) • калл 111,51 (6,20%) • натрий 248,45 мг (17,13%) • общий сахар 2,74 г (5,48%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 3,00 г (10,00%)

БОУЛ С КУРИЦЕЙ И ГОЛУБИКОЙ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

2 филе куриной грудки
200 г риса
200 г голубики
200 г замороженного зелено-
го горошка
2 зубчика чеснока
1 лимон
60 г брынзы
2 веточки мяты
оливковое масло
соль

Пряности:

¼ ч. л. молотой корицы
¼ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. молотой куркумы
¼ ч. л. паприки
⅛ ч. л. молотой зиры
⅛ ч. л. молотого душистого
перца
⅛ ч. л. молотого имбиря
⅛ ч. л. мускатного ореха
⅛ ч. л. молотой гвоздики
⅛ ч. л. кайенского перца

1 Приготовьте рис, согласно инструкции на упаковке.

2 Смешайте все пряности. Каждое куриное филе разрежьте вдоль пополам. Посолите и натрите пряной смесью, оставив часть для подачи. Мелко порубите чеснок. Снимите цедру с лимона, выжмите сок.

3 В сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла. Обжарьте куриную грудку на среднем огне по 3 мин с каждой стороны.

4 Добавьте к курице чеснок и половину голубики. Готовьте, помешивая, пока ягоды не начнут лопаться. Переложите в тарелку.

5 В ту же сковороду добавьте еще 1 ст. л. оливкового масла и зеленый горошек. Готовьте, помешивая, 2–3 мин.

6 Разложите по глубоким тарелкам рис. Добавьте курицу с голубикой и зеленый горошек. Сбрызните лимонным соком.



7 Посыпьте оставшимися ягодами, раскрошенной брынзой и смесью пряностей. Подавайте с листиками мяты.

На 100 г: белки 9,51 г (11,89% суточной нормы) • жиры 5,69 г (6,32%) • углеводы 17,71 г (10,54%) • ккал 158,67 (8,82%) • натрий 314,04 мг (21,66%) • общий сахар 2,91 г (5,82%) • НЖК 0,60 г (3,00%) • пищевые волокна 2,00 г (6,67%)



**МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ**

Оливковое масло первого холодного отжима Monini Il Poggiolo* отличают насыщенный фруктовый вкус и немного терпкое послевкусие. Оно отлично сбалансировано и подходит для многих блюд: салатов, соусов, овощей, мяса и птицы.

* «Холм».



НИЧЕГО ЛИШНЕГО

2 ИНГРЕДИЕНТА:
СОЛДОВЫЙ СПИРТ И ЧИСТАЯ
СИБИРСКАЯ ВОДА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ЗОЛОТОЙ
РЕЗЕРВ**

**В ОБНОВЛЕННОМ
ДИЗАЙНЕ**



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Чашепитие с пользой

Десерты из альтернативной муки соответствуют тренду на осознанное питание и здоровые блюда. При этом они не только полезные, но и невероятно вкусные. Рисовая мука придает выпечке воздушность, гречневая – насыщенный аромат, миндальная – изысканность. Никаких компромиссов, одно удовольствие!



ШОКОЛАДНЫЕ МАФФИНЫ



🕒 30 мин 🍴 9–12 штук

80 г рисовой муки
80 г гречневой муки
50 г какао
200 г тростникового сахара
200 г греческого йогурта
1 яйцо
60 мл растительного масла
120 мл кипятка
½ ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соды
¼ ч. л. соли
2 ст. л. шоколадных капель

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Взбейте яйцо с растительным маслом и сахаром.
- 2 Добавьте рисовую и гречневую муку, какао, разрыхлитель, соду и соль. Перемешайте.
- 3 При непрерывном помешивании влейте кипяток. В конце добавьте йогурт.
- 4 Разлейте тесто по формочкам. Украсьте шоколадными каплями и выпекайте 22–25 мин.

На 100 г: белки 4,93 г (6,16% суточной нормы) • жиры 12,73 г (14,14%) • углеводы 50,39 г (29,99%) • ккал 328,84 (18,27%)
• натрий 120,55 мг (8,31%) • общий сахар 31,76 г (63,52%) •
НЖК 2,19 г (10,95%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%)



ЛИМОННЫЕ ТАРТАЛЕТКИ С МАЛИНОЙ



🕒 1 ч 🍴 10–12 штук

Для тартелеток:

120 г сливочного масла
1 яйцо
50 г сахара
120 г миндальной муки
180 г рисовой муки
90 г кукурузного крахмала
¼ ч. л. соли

Для крема:

130 г сливочного масла
170 г сахара
3 мелких яйца
170 мл лимонного сока
третья цедра 2 лимонов

Для украшения:

200 г малины

- 1 Для теста взбейте сливочное масло комнатной температуры с сахаром. Добавьте яйцо, снова взбейте.
- 2 Всыпьте миндальную и рисовую муку, крахмал и соль. Быстро перемешайте. Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.
- 3 Для крема положите в сотейник сливочное масло, нарезанное кубиками. Добавьте сахар, яйца, сок и цедру лимона и на небольшом огне, помешивая, доведите до загустения. Проце-

дите крем через сито в миску, плотно накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник.

- 4 Разогрейте духовку до 170 °С. Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм. Вырежьте кружки. Выстелите тестом дно и бортики формочек для тартелеток, часто наколите вилкой. Выпекайте 20–25 мин, до золотистого цвета. Остудите в формочках, аккуратно достаньте.
- 5 Наполните тартелетки кремом и украсьте малиной.

На 100 г: белки 6,01 г (7,51% суточной нормы) • жиры 24,30 г (27,00%) • углеводы 39,99 г (23,80%) • ккал 395,82 (21,99%)
• натрий 73,74 мг (5,09%) • общий сахар 19,39 г (38,78%) •
НЖК 11,17 г (55,85%) • пищевые волокна 2,11 г (7,03%)



Со сливочным маслом «Магнит» жирностью 82,5% тартелетки будут нежными и рассыпчатыми, а кексы — мягкими и воздушными. Его насыщенный натуральный вкус любую выпечку делает по-настоящему домашней.



БАНАНОВЫЙ КЕКС С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ



🕒 1 ч 15 мин 🍴 12 порций

4–5 спелых бананов
120 г овсяной муки
130 г рисовой муки
100 г сахара
110 г сливочного масла
2 яйца
50 мл молока
100 г шоколадных капель
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соли

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Разомните бананы в пюре.

2 Сливочное масло комнатной температуры взбейте с сахаром и ванильным сахаром до пышности. Добавьте яйца, молоко и бананы. Взбейте.

3 Добавьте овсяную и рисовую муку, разрыхлитель и соль. Перемешайте только до объединения ингредиентов.

4 Добавьте шоколадные капли, перемешайте тесто лопаткой. Выложите в форму для кекса.

5 Выпекайте 50–55 мин, до сухой шпажки. Дайте постоять в форме 10 мин, аккуратно достаньте и полностью остудите на решетке.

На 100 г: белки 5,40 г (6,75% суточной нормы) • жиры 14,34 г (15,93%) • углеводы 45,18 г (26,89%) • ккал 321,84 (17,88%)
• натрий 73,40 мг (5,06%) • общий сахар 17,32 г (34,64%) •
НЖК 5,75 г (28,75%) • пищевые волокна 2,46 г (8,20%)



Десерты и выпечку дополнит чашечка сублимированного кофе Inspirato моменто, приготовленного из отборных зерен арабики и робусты. Классика вкуса и аромата!

ОЩУТИТЕ СВЕЖЕСТЬ
НЕОБЫЧНЫХ ТРОПИЧЕСКИХ
ВКУСОВ

Jums!



ПОПРОБУЙТЕ ОБА ВКУСА
И ВЫБЕРИТЕ СВОЙ
ЛЮБИМЫЙ!



ORIGINAL – ПОДЛИННЫЙ, ÉLÉGANT – ЭЛЕГАНТ, VOYAGE AU JAPAN – ПУТЕШЕСТВИЕ В ЯПОНИЮ, BLEND DÉLICAT – ДЕЛИКАТНЫЙ БЛЕНД, 100% ARABICA – 100% АРАБИКА, 苺味 – БЕСКРАЙНИЙ ВКУС, 瞬今 – МГНОВЕНИЕ СЕЙЧАС, 幸福楽 – СЧАСТЬЕ И КОМФОРТ, 美永浩広 – КРАСОТА, ВЕЧНОСТЬ И ПРОСТОР

Доступная роскошь

Торт «Красный бархат» – воплощение праздника. Он покоряет роскошным видом, ярким цветом, нежной текстурой и насыщенным вкусом. При этом его совсем не сложно приготовить дома. Эффектной деталью станут отборные свежие ягоды – украсьте ими торт перед подачей.



ТОРТ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»



⌚ 1 ч 30 мин + 10 ч

🍴 10–12 порций

340 г муки
300 г сахара
280 мл кефира
3 яйца
200 мл растительного масла
½–¾ ст. л. какао
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. соды
¼ ч. л. соли
красный пищевой краситель

Для крема:

500 г творожного сыра
200 мл сливок жирностью 33%
100 г сахарной пудры

Для подачи:

свежие ягоды

- 1 Разогрейте духовку до 165 °С. Взбейте яйца с сахаром на высокой скорости миксера в пышную массу.
- 2 Добавьте растительное масло, снова взбейте.
- 3 Просейте муку с какао, разрыхлителем, содой и солью. Поочередно добавляйте к смеси яиц и масла мучную смесь и кефир, перемешивая на низких оборотах.
- 4 Перемешивая, понемногу добавляйте краситель до получения ярко-красного цвета. Дайте тесту постоять 10 мин.



Разрыхлитель теста «Магнит» — незаменимый ингредиент тортов, кексов и пирогов. Придает пышность и объем, делая выпечку легкой и равномерно пористой.

5 Разделите тесто между двумя разъемными формами диаметром 18 см, разровняйте. Выпекайте 40–50 мин, до сухой шпажки. Дайте бисквитам постоять в формах 5 мин, аккуратно снимите бортики. Полностью остудите коржи на решетке.

6 Заверните бисквиты в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 8 ч. Длинным зубчатым ножом срежьте выпуклые верхушки и разрежьте каждый из бисквитов на 2 коржа.

7 Бисквитные верхушки мелко раскрошите и подсушите в разогретой до 50 °С духовке 20–30 мин.

8 Для крема перемешивайте холодный творожный сыр с холодными сливками и пудрой 1 мин на низких оборотах миксера, до однородности. Увеличьте скорость до максимальной и взбейте в воздушный устойчивый крем.

9 Прослоите кремом бисквиты и покройте торт снаружи. Обсыпьте подсушенной бисквитной крошкой. Уберите торт в холодильник на 2 ч.

10 Украсьте торт ягодами и подавайте.

На 100 г: белки 5,41 г (6,76% суточной нормы) • жиры 25,47 г (28,30%) • углеводы 39,11 г (23,28%) • ккал 402,65 (22,37%) • натрий 155,25 мг (10,71%) • общий сахар 24,15 г (48,30%) • НЖК 9,59 г (47,95%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)



Ванилин «Семейные секреты» дарит десерт сладкий вкус с тонким ванильным ароматом. Благодаря кристаллической структуре не слипается, удобно дозируется.

Нежность розе.

Элегантность брют.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сладкие комплименты

Восьмого марта женщинам принято говорить комплименты. Лучше всяких слов о нежных чувствах расскажут десерты, сделанные руками любимых людей. Папы и дети, объединяйтесь! Совместное кулинарное творчество сближает и дарит счастливые моменты и создателям, и получателям сладких шедевров.



БЕНТО-ТОРТ «МАМЕ»



⌚ 20 мин + 2 ч 🍴 2–3 порции

3 бисквитных коржа
200 г сыра маскарпоне
120 мл сливок жирностью 33%
40 г сахарной пудры
80–100 г консервированных персиков
1 ст. л. густого джема из черники или смородины

1 Вырежьте из коржей 3 круга диаметром 10 см. Нарежьте персики кубиками.

2 На низкой скорости миксера перемешивайте холодный сыр маскарпоне с сахарной пудрой в течение 30–40 сек.

3 Влейте к маскарпоне холодные сливки и взбейте на высоких оборотах до получения пышного, устойчивого крема.

4 Смажьте корж кремом, добавьте половину персиков. Накройте вторым коржом, смажьте его кремом и распределите персики. Уложите третий корж.

5 Отложите немного крема в маленький кондитерский мешок для надписи. Оставшийся крем смешайте с джемом.

6 Нанесите цветной крем на поверхность торта, выровняйте и уберите на 1 ч в холодильник.

7 Нанесите надпись или рисунок. Снова уберите в холодильник на 1 ч. При желании украсьте бeze и цветной посыпкой.

На 100 г: белки 4,55 г (5,69% суточной нормы) • жиры 16,29 г (18,10%) • углеводы 29,88 г (17,79%) • ккал 280,95 (15,61%) • натрий 85,42 мг (5,89%) • общий сахар 8,44 г (16,88%) • НЖК 3,63 г (18,15%) • пищевые волокна 0,19 г (0,63%)





ХРУСТЯЩИЕ БЛИННЫЕ ТРУБОЧКИ

🕒 20 мин 👤 4 порции

8 блинчиков со сладкой начинкой
2 яйца
100 г муки
150 г свежих хлебных крошек
½ ч. л. корицы
растительное масло
для фритюра

Для подачи:

ванильное мороженое

1 В одной глубокой тарелке взболтайте вилкой или венчиком яйца, в другую насыпьте муку, в третьей смешайте хлебные крошки с корицей.

ДЛЯ ЭТОГО РЕЦЕПТА
ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ
БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНОЙ
НАЧИНКОЙ.

2 В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте достаточное количество растительного масла. Блинчики запанируйте в муке, макните в яйца и обваляйте в хлебных крошках, прижимая панировку.

3 Аккуратно опускайте блинчики во фритюр и обжаривайте по 3–4 мин с каждой стороны, до румяной корочки.

Подавайте с мороженым.

На 100 г: белки 7,05 г (8,81% суточной нормы) • жиры 11,36 г (12,62%) • углеводы 27,93 г (16,63%) • ккал 246,48 (13,69%) • натрий 126,61 мг (8,73%) • общий сахар 0,93 г (1,86%) • НЖК 1,70 г (8,50%) • пищевые волокна 2,48 г (8,27%)

ДЛЯ ГЛАЗУРИ ЛУЧШЕ
ВЗЯТЬ ЗАМОРОЖЕННУЮ
МАРАКУЙУ, НО МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СВЕЖУЮ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННУЮ.

ПЕЧЕНЬЕ «МАДЛЕН» С МАРАКУЙЕЙ



🕒 30 мин + 4 ч 🍴 30 штук

125 г муки
110 г сливочного масла
2 яйца
100 г тростникового сахара
¼ ч. л. разрыхлителя
цедра 1 лимона
1 ст. л. лимонного сока
щепотка соли

Для глазури:

100 г сахарной пудры
40 г мякоти маракуйи

1 Растопите сливочное масло, остудите до комнатной температуры.

2 Взбейте яйца с тростниковым сахаром в пышную массу. Добавьте тертую цедру и сок лимона, перемешайте.

3 Просейте в яичную смесь муку с разрыхлителем и солью. Перемешайте только до объединения ингредиентов.

4 Влейте в тесто масло, перемешайте до однородности. Уберите в холодильник на 4 ч.

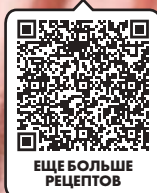
5 Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте форму для мадлен тонким слоем сливочного масла. Слегка посыпьте мукой, стряхните излишки.

6 Наполните ячейки тестом на ¾ высоты. Выпекайте 12–15 мин. Переверните печенье на решетку, остудите.

7 Приготовьте глазурь: мякоть маракуйи разомните в пюре и разотрите с сахарной пудрой.

8 Обмакните мадлен в глазурь и подавайте.

На 100 г: белки 5,76 г (7,20% суточной нормы) • жиры 20,54 г (22,82%) • углеводы 61,50 г (36,61%) • ккал 446,79 (24,82%)
• натрий 119,07 мг (8,21%) • общий сахар 40,14 г (80,28%) •
НЖК 12,07 г (60,35%) • пищевые волокна 1,81 г (6,03%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ





치즈라면*

Cheese

РАМЕН



Изысканный
сырный вкус!

*Сырный рамен

**Сырный

Строгость в радость

Пост – время строгих ограничений, но эти ограничения дарят новые возможности и позволяют пробовать что-то необычное. С 1 по 31 марта в наших магазинах проходит Фестиваль постных блюд собственного производства. Во время его проведения вы можете убедиться, что с помощью готовой еды от «М Кухни» постный стол легко сделать ярким и вкусным!



РУССКИЕ
ТРАДИЦИИ

Покупаем: салат «По-монастырски», вареники с картофелем и жареным луком, гречку с грибами и овощами.

Варианты подачи: вареники можно дополнить постным соусом, например, кисло-сладким, на основе тофу или постного майонеза (подробнее – в рубрике «Съедобный конструктор» на стр. 41).



АЗИАТСКИЕ
АКЦЕНТЫ

Покупаем: салат «Шантарам», салат «Салют», лапшу по-тайски с овощами и грибами.

Варианты подачи: салаты могут стать сытной начинкой для постного сэндвича. Положите их в питу или заверните в тонкий лаваш.

ГОТОВИМ для вас

М Кухня

«М КУХНЯ» — БРЕНД ГОТОВОЙ ЕДЫ НАШЕЙ СЕТИ. МЫ ДЕЛАЕМ ПО СОБСТВЕННОЙ РЕЦЕПТУРЕ КЛАССИЧЕСКИЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА, ИСПОЛЬЗУЯ ДЛЯ НИХ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ. «М КУХНЯ» — ЭТО САЛАТЫ, ЗАКУСКИ, ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА, СЭНДВИЧИ, ВЫПЕЧКА, ПИЦЦА И ПИРОГИ. КРОМЕ ТОГО, У НАС ЕСТЬ СВЕЖИЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ.

ПРОСТЫЕ
РЕШЕНИЯ
ДЛЯ ПОСТА



ОСНОВАТЕЛЬНЫЙ
ВЫБОР

Покупаем: перловку с овощами, картофельные зразы, квашеную капусту.

Варианты подачи: к картофельным зразам подойдут те же несладкие соусы со стр. 39. Квашеную капусту заправьте растительным маслом с ярким вкусом — особенно хорошо получится с льняным или тыквенным.



ЭЛЕМЕНТЫ
ПРАЗДНИКА

Покупаем: салат «Сельдь под шубой» постный, салат «Оливье» постный, салат «Сансара».

Варианты подачи: оливье можно разложить по тарталеткам. Если у вас на работе праздник, такой вариант фуршетной закуски позволит не остаться в стороне тем, кто держит пост.



Север в нашем сердце

Архангельская область – край сдержанной красоты, беломорских просторов и богатой истории. Кухня этого региона сформировалась под влиянием суровой природы и образа жизни северян. Она вобрала традиции поморов, русских поселенцев и коренных народов, создав уникальный гастрономический облик.



Море и озера – главные кормильцы жителей Архангельской области. Рыбы особенно много в их меню. Треска, палтус, семга, сельдь – эту и другую рыбу жарят, варят, солят, вялят, коптят. Лес тоже щедро делится своими дарами. Из северных ягод варят варенье и компоты, добавляют их в выпечку. Грибы солят, сушат и маринуют, используют в начинке пирогов.

Поморский дух простоты и практичности отражен в помакухе – это наваристое блюдо из томленной в печи рыбы с картошкой. Его название происходит от слова «помакать» – помакуха получается с обильным соусом, в который так и хочется макать свежий ржаной хлеб. Идеальная еда, если ты целый день провел в море или если за окном метель. Чаше всего помакуху готовили из трески и зубатки; если не было свежей рыбы, клали соленую. Что касается хлеба, для архангельской кухни не характерны изделия из пшеничной муки, так как здесь выращивали в основном рожь и ячмень, а белую муку закупаали.

Сладкая легенда и настоящий символ Архангельской области – черный мезенский пряник. Это что-то среднее между бисквитом и коврижкой. Мезенский пряник отличается интенсивный темный цвет, который достигается благодаря добавлению ржаной муки и жженого сахара. В его вкусе есть сладость, горчинка, пряности. В тесто добавляют сметану, и оно получается влажным и пористым. Традиционно пряник украшают сложным орнаментом из сахарной глазури. Но даже если вы испечете его без замысловатых элементов фольклора, он позволит почувствовать вкус и тепло Севера.

Простота, сытность, использование местных продуктов – вот что характеризует кухню Архангельской области.

ПОМАКУХА



🕒 1 ч 🍴 6–8 порций

1 кг трески или зубатки
600–800 г картофеля
2 луковицы
300–400 мл овощного или рыбного бульона
3 ст. л. муки
3 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

ржаной хлеб
зелень

1 Нарезьте рыбу порционными кусками. Посолите, поперчите и запанируйте в муке.

2 Картофель нарежьте крупными ломтиками, лук – полукольцами.

3 В широкой сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте рыбу до румяной корочки с двух сторон.

4 На том же масле обжарьте лук до золотистого цвета.

5 Разогрейте духовку до 180 °С. На дно формы для выпечки выложите обжаренный лук, сверху – картофель и рыбу. Залейте бульоном так, чтобы он покрывал рыбу.
6 Запекайте 40–50 мин. Подавайте с ржаным хлебом, украсив зеленью.

На 100 г: белки 9,93 г (12,41% суточной нормы) • жиры 3,18 г (3,53%) • углеводы 9,50 г (5,65%) • ккал 105,12 (5,84%) • натрий 265,30 мг (18,30%) • общий сахар 0,71 г (1,42%) • НЖК 0,42 г (2,10%) • пищевые волокна 1,08 г (3,60%)



КУКУЛЬ



🕒 1 ч + 30 мин 🍴 4–6 порций

100 г муки
100 мл питьевой воды
50 г сливочного масла
2 крупных яйца
¼ ч. л. сахара
¼ ч. л. соли

Для начинки:

200 г печени трески
2 вареных яйца
2–3 пера зеленого лука

1 В ковшик налейте воду. Добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками, соль и сахар.

2 Доведите до кипения. Снимите с плиты и всыпьте муку, быстро вымешивая лопаткой или деревянной ложкой.

3 Верните ковш на плиту, уменьшите нагрев. Готовьте, помешивая, пока тесто не соберется в ком и на дне не образуется тонкая белесая пленка. Переложите тесто в чашу миксера и дайте постоять 10 мин.

4 Разогрейте духовку до 200 °С. В чуть остывшее

тесто по одному добавляйте яйца, перемешивая на невысокой скорости. Тесто должно получиться гладким и блестящим. Переложите его в кондитерский мешок с большой звездчатой насадкой.

5 В шахматном порядке отсадите на противень тесто в виде небольших шариков на расстоянии друг от друга.

6 Не открывая дверцу духовки, выпекайте около 25 мин, до золотистого цвета. Полностью остудите на решетке.

7 Отварите яйца вкрутую. нарежьте маленькими кубиками. Зеленый лук измельчите.

8 Печень трески положите в миску, разомните вилкой. Добавьте яйца и лук, перемешайте.

9 У заварных пирожных нарежьте верхушки. Наполните подготовленной начинкой и уберите в холодильник на 30 мин.

На 100 г: белки 8,23 г (10,29% суточной нормы) • жиры 24,89 г (27,66%) • углеводы 15,32 г (9,12%) • калл 319,62 (17,76%) • натрий 116,31 мг (8,02%) • общий сахар 0,25 г (0,50%) • НЖК 5,52 г (27,60%) • пищевые волокна 0,47 г (1,57%)





ЧЕРНЫЙ МЕЗЕНСКИЙ ПРЯНИК



⌚ 1 ч 30 мин

👤 10–12 порций

180 г пшеничной муки
150 г ржаной муки
400 г сахара
500 г сметаны
100 г сливочного масла
3 яйца
120 мл кипятка
1 ч. л. соды (с горкой)
1,5 ч. л. корицы
1 ч. л. молотой гвоздики

Для подачи:

сахарная пудра

1 В широкую сковороду насыпьте 200 г сахара. Расплавьте его до черноты. Влейте кипяток, перемешайте и снимите с огня.
2 В горячую смесь добавьте корицу и гвоздику. Дайте постоять 20 мин. Процедите карамель через сито.
3 Яйца взбейте с оставшимся сахаром до пышности. Добавьте сметану и сливочное масло комнатной температуры. Снова взбейте.

4 В яично-сметанную смесь добавьте жженую карамель, перемешайте.

5 Просейте в тесто пшеничную и ржаную муку с содой. Снова перемешайте.

6 Разогрейте духовку до 170 °С. Вылейте тесто в квадратную форму со стороной 22–24 см. Выпекайте 40–50 мин, до сухой шпажки. Дайте полностью остыть на решетке.

7 Посыпьте пряник сахарной пудрой и подавайте.

На 100 г: белки 4,67 г (5,84% суточной нормы) • жиры 14,75 г (16,39%) • углеводы 47,46 г (28,25%) • ккал 335,87 (18,66%)
• натрий 49,07 мг (3,38%) • общий сахар 30,20 г (60,40%) • НЖК 8,35 г (41,75%) • пищевые волокна 2,10 г (7,00%)



К выпечке в русском стиле лучше всего подать черный чай с чабрецом Teawood. Классический напиток с душистыми травами, который отличают выразительный аромат, красивый темно-янтарный цвет и насыщенный терпкий вкус.



За стеклом

Сок не просто прохладительный напиток. Это неиссякаемый источник ценных веществ, подаренных природой. Однако мало получить сок из фруктов и овощей, важно сохранить его свойства, и главную роль в этом играет упаковка. Если вы хотите, чтобы любимый напиток приносил максимум пользы, сок в стеклянной бутылке – правильный выбор.

СТЕКЛО ПОЗВОЛЯЕТ ПРИМЕНЯТЬ БЕРЕЖНУЮ «ПАСТЕРИЗАЦИЮ-ВСПЫШКУ», КАК В ПРОИЗВОДСТВЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ. СОК НАГРЕВАЕТСЯ ЗА СЕКУНДЫ, ЧТО СОХРАНЯЕТ ДО 90% ВИТАМИНОВ И НАТУРАЛЬНЫЙ ВКУС.

Почему стекло лучше?

Стеклянная упаковка обладает рядом преимуществ, которые выгодно отличают ее от других материалов.

1 Сохранение вкуса и аромата. Стекло – инертный материал, он не вступает в реакцию с содержимым. Это значит, что вкус и аромат сока остаются неизменными, к ним не примешиваются посторонние запахи. Вы будете чувствовать настоящий, чистый вкус фруктов и овощей.

2 Защита от окисления, сохранение витаминов и минералов. Стекло обеспечивает надежную защиту сока от воздействия кислорода, который может разрушать витамины и антиоксиданты. Это особенно важно для сохранения витамина C, которым богат апельсиновый сок, антиоксидантов, на которые щедр гранатовый, и бета-каротина, которого много в тыквенном и морковном.

3 Длительный срок хранения. В герметичной стеклянной таре сок дольше сохраняет свою свежесть и полезные свойства.

4 Безопасность для здоровья. Стекло – один из самых безопасных материалов для пищевых продуктов. Оно не содержит вредных химических соединений, которые могут попасть в напиток. Вы можете быть уверены, что в бутылке действительно полезный сок.

5 Экологичность. Стекло – на 100% перерабатываемый материал. Его можно использовать бесконечное количество раз, и оно не потеряет в качестве. Выбирая сок в стеклянной таре, вы вносите вклад в сохранение окружающей среды и поддерживаете принципы устойчивого развития.

6 Эстетичный вид. Стеклянная бутылка всегда смотрится привлекательно. Она подчеркивает качество продукта, и вы можете оценить его еще до того, как открыли упаковку.

Как выбрать?

- **Изучите состав.** Отдавайте предпочтение напиткам, в составе которых натуральные ингредиенты, без консервантов и красителей. Не забывайте, что в нектарах допустимо добавление сахара и воды, так как сок из некоторых фруктов будет слишком густым и кислым. Собственно сок может быть прямого отжима или восстановленным.
- **Обратите внимание на срок годности.** Свежий сок всегда вкуснее и полезнее.
- **Проверьте целостность упаковки.** Убедитесь, что бутылка плотно закрыта.

СОКИ В СТЕКЛЕ – ЭТО ПОЛЬЗА ОТ ПРИРОДЫ, СОХРАНЕННАЯ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.



Витаминный заряд

Шот – это маленькая рюмка, содержимое которой принято выпивать залпом.

Слово «шот» переводится с английского как «выстрел». Именно в такую предлагаем наливать наши весенние коктейли с соками – они настолько насыщены витаминами, что достаточно небольшой порции. Заряд пользы и удовольствия обеспечен!

СОЛНЕЧНЫЙ ЭЛИКСИР

1

Морковный сок
+
лимонный сок
+
куркума
+
молотый
имбирь



ГРАНАТОВЫЙ ЭЛИКСИР

2

Гранатовый сок
+
свекольный сок
+
лимонный сок
+
корень имбиря

Взбейте ингредиенты в блендере.



ЗЕЛЕНый ЭЛИКСИР

3

Яблочный сок
+
ананасовый сок
+
киви
+
лайм
+
стебель
сельдерея

Взбейте ингредиенты в блендере.

В любое время дня взбодрит и порадует приятным кисло-сладким вкусом яблочный сок нашего бренда Premiere of Taste. Хорош сам по себе и в составе витаминных коктейлей.



ИМБИРНЫЙ ЭЛИКСИР

4

Апельсиновый сок
+
лимонный сок
+
корень имбиря
+
жидкий мед
+
черный перец

Взбейте ингредиенты в блендере.



ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА

Весеннее обновление

Природа пробуждается, птицы поют, и даже пень в весенний день березкой снова стать мечтает. Но если петь и порхать не хочется? А скорее наоборот: по утрам вставать тяжело, ощущается постоянная усталость, да и зеркало не радует? Помочь организму выбраться из зимней хандры и настроиться на бодрый лад способна минеральная вода.

Весной наше самочувствие ухудшается. Длительное отсутствие солнца, авитаминоз, резкие перепады температуры и давления, активация аллергенов и сезонных вирусов – все это ослабляет иммунитет. Минеральная вода в таком ключе не просто напиток для утоления жажды, а источник ценных веществ, которые помогают восстановиться после зимы.

Составляем «карту помощи»

Восполняем дефицит минералов. Перестройка биоритмов требует больше витаминов и минералов. Богатая кальцием, магнием, натрием и другими элементами вода помогает восполнять эти потери, укрепляя кости, приводя в порядок нервную систему и работу мышц.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ. Холодными вечерами нам так требовались сладости и приятные сердцу «вредности». Основные ионы микроэлементов, которые содержатся в минеральной воде, способствуют выведению токсинов, накопившихся за зиму. Они запускают обмен веществ, нормализуют работу почек, печени и органов пищеварения.

УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ВОЛОС. После отопительного сезона и зимних морозов они как никогда нуждаются в увлажнении. И косметические средства не помогут, если не наладить питьевой режим. Минеральная вода, увлажняя организм изнутри, делает кожу эластичной, а микроэлементы в ее составе способствуют укреплению волос и ногтей.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ. Всю зиму наш иммунитет сражался с негативным влиянием окружающей среды, вирусами и бактериями, и теперь пора его укрепить. Минеральная вода подготовлена самой природой для этой цели. Гидрокарбонаты и другие биологически активные вещества помогают поддерживать кислотно-щелочной баланс, способствуют выработке ферментов, наращиванию полезной микрофлоры в кишечнике и регенерации слизистой, что играет важную роль в работе иммунной системы.



ПРИ ВЫБОРЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ЭТИКЕТКУ. НА НЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ НАПИСАНО, ЧТО ОНА ПРИРОДНАЯ, УКАЗАНЫ МЕСТОРОЖДЕНИЕ И НОМЕР СКВАЖИНЫ. ИЗУЧИТЕ СТЕПЕНЬ МИНЕРАЛИЗАЦИИ: ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДХОДИТ ВОДА С НИЗКОЙ И СРЕДНЕЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ. ПЕРЕД ПОКУПКОЙ ЛЕЧЕБНОЙ И ЛЕЧЕБНО-СТОЛОВОЙ СТОИТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

Минеральная вода в пост

Пост – время духовного и телесного очищения. Во время поста, когда питание ограничено, особенно важно не забывать о здоровье. Врачи напоминают о необходимости регулярного употребления чистой воды. И минералка незаменима в этот период. Она помогает справиться с чувством голода между приемами пищи, восполняет дефицит электролитов, таких как натрий и калий, необходимых для правильной работы сердца и мышц, обеспечивает организм важными минералами.

Весна – это прекрасное время для обновления и заботы о себе. Пейте минеральную воду каждый день, и вы ощутите прилив жизненной энергии и легкость.

ПЕЙТЕ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. НЕ СТОИТ ВЫПИВАТЬ СЛИШКОМ МНОГО ЗА ОДИН РАЗ.



ПОЛЬЗА МИНЕРАЛЬНОГО ИСТОЧНИКА

В КАЖДОЙ БУТЫЛКЕ

ПРИРОДНЫЕ МИНЕРАЛЫ

Na Ca K Mg



ЭДЕЛЬВЕЙС

МИНЕРАЛЬНАЯ
ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

ПРИРОДНЫЕ
МИНЕРАЛЫ

Na Ca K Mg

С оттенками фруктов и пряностей

В пивном мире пшеничные сорта стоят особняком. Именно наличие пшеницы в рецептуре напитка делает этот вид пива уникальным, со своим неповторимым характером, вкусом и ароматом.

НЕМЕЦКОЕ ПШЕНИЧНОЕ ПИВО
ТРАДИЦИОННО ПЬЮТ
ИЗ ВЫСОКИХ, РАСШИРЯЮЩИХСЯ
КВЕРХУ БОКАЛОВ С ТЯЖЕЛЫМ
ДНОМ И ТОНКИМИ СТЕНКАМИ.
ТАКАЯ ФОРМА СПОСОБСТВУЕТ
ОБРАЗОВАНИЮ КРАСИВОЙ
СТОЙКОЙ ПЕННОЙ ШАПКИ,
КОТОРАЯ ДОЛГО УДЕРЖИВАЕТ
МОЩНЫЙ АРОМАТ. ПРАВИЛЬНЫЙ
БОКАЛ ДЛЯ БЕЛЬГИЙСКИХ
ВИТБИРОВ – «ТЮЛЬПАН»
ИЛИ КЛАССИЧЕСКАЯ
ГРАНЕНАЯ ПИНТА.

В чем разница?

Главная особенность пшеничного пива – в его ингредиентах: это не только ячмень, но и значительная доля пшеницы, не менее 50%. Для каких-то стилей пива используется пшеничный солод, для других – несоложенная пшеница. Но в любом случае этот злак и специальные дрожжи придают напитку характерную мягкость, ярко выраженные фруктовые нотки, а также пряное послевкусие, в котором легко угадать кориандр, ваниль и гвоздику. А вот свойственной ячменному пиву хмелевой горчинки у «пшенички» практически нет, поэтому некоторым этот вид пива кажется слишком мягким. Процесс производства пшеничного пива тоже имеет свои особенности, так как пшеница требует более внимательного подхода к таким этапам пивоварения, как затирание солода (смешивание с водой) и фильтрация.

Все пшеничные напитки очень ароматные, с обильной стойкой шапкой пены. Некоторые из них фильтруют, другие оставляют нефiltrованными – они слегка мутноватые. В основном пшеничное пиво светлое, но встречаются и темные экземпляры, которые чаще пьют в холодное время года.

Пшеничная азбука

Крафтовые пивоварни по всему миру сегодня экспериментируют с различными стилями и ингредиентами, создавая уникальные сорта. Существует несколько основных видов пшеничного пива, каждый из которых имеет свои характеристики. Поговорим о наиболее популярных.

ХЕФЕВАЙЦЕН – классика немецкого нефiltrованного пшеничного пива с отчетливыми фруктово-пряными нотами и плотной стойкой пеной. Во вкусе доминируют банан и гвоздика.

КРИСТАЛЛВАЙЦЕН – фильтрованная версия хефевайцена. У этого пива менее выражены дрожжевые ароматы и прозрачный золотистый цвет.

ВИТБИР – в этот бельгийский стиль пива для усиления букета дополнительно добавляют кориандр и цедру апельсина, поэтому его отличают кисло-сладкий вкус и мощный аромат цитрусов. Как правило, витбир более светлый и легкий, чем немецкие вайцены.

ДУНКЕЛЬВАЙЦЕН – темное, более плотное пшеничное пиво с нотами карамели, хлеба, темных фруктов и пряностей. Вкус у него насыщенный.

ВАЙЦЕНБОК – пшеничное пиво для тех, кто любит покрепче. У него более высокий процент алкоголя и мощный вкус с нотами солода, фруктов и пряностей.

АМЕРИКАНСКИЙ ПШЕНИЧНЫЙ ЭЛЬ варят немного не так, как европейский. В его вкусе присутствует хмелевая горчинка и сильнее ощущаются солодовые тона. А вот цитрусов, банана и кориандра не чувствуется.



С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Пшеничное пиво достаточно универсально. Оно сочетается с самыми разными блюдами.

- Более легкий витбир будет хорошей парой к зеленым салатам, брускеттам с тунцом, слабосоленым лососем и ростбифом; прекрасно подойдет к овощным закускам, морепродуктам и фруктовым пирогам.
- Вайцены гармонично дополняют ужин с острыми сырами, белыми колбасками, солонатыми брецелями, с различными копченостями и даже со свиной рулькой.
- Уместные пары к американскому пшеничному элю – холодная индейка, ветчина, молодые сыры.
- Любое пшеничное пиво – достойный партнер пряных и острых блюд, хороший выбор для азиатской, индийской или мексиканской кухни. К ароматному карри пшеничное пиво – идеальный вариант.

Немецкое и бельгийское пшеничное пиво благодаря своему фруктово-пряному вкусу вообще может обойтись без гастрономического сопровождения, его хорошо пить соло, особенно в жаркий день. К витбиру можно подать дольку апельсина или лимона, чтобы подчеркнуть его цитрусовые ноты.

ПОДАЮТ «ПШЕНИЧКУ» СЛЕГКА ОХЛАЖДЕННОЙ, ХОТЯ ИНОГДА РЕКОМЕНДУЮТ КОМНАТНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ НАПИТКА. ПЕРЕОХЛАЖДЕННОЕ ПИВО ТЕРЯЕТ ЧАСТЬ СВОЕГО АРОМАТА.

В розовом цвете

Дайкири – один из самых популярных коктейлей в мире, и, разумеется, сегодня существует множество его вариаций. Расскажем о той, где к базовым ингредиентам добавлена клубника.

Рецепту дайкири уже много лет, его придумали в конце XIX века на Кубе. Работавший там американский инженер смешал ингредиенты, которые были под рукой (ром, сок лайма, тростниковый сахар), добавил немного льда и назвал коктейль в честь близлежащей деревни. Напиток многим пришелся по вкусу, но настоящая слава настигла дайкири лишь в XX столетии, когда его стали подавать в модном баре La Florida в центре Гаваны (сейчас он называется El Floridita). Наряду с классической версией здесь делали и замороженный дайкири, смешивая все ингредиенты в блендере с дробленым льдом.

Клубничный дайкири появился гораздо позже, когда барменеры разных стран стали придумывать авторские версии коктейля. Фундамент напитка – ром, причем именно светлый: у него чистый вкус, который не перебивает свежесть клубники и цитрусовых. Свежевыжатый сок лайма отвечает за кислотку; сладость и текстуру напитку придает сахарный сироп из равных частей сахара и воды. Ну а клубника дарит коктейлю характерный вкус, аромат и цвет.

Можно использовать как свежие, так и замороженные ягоды, в зависимости от сезона. Для более яркого вкуса лучше выбирать спелую, ароматную клубнику, а для замороженного дайкири прекрасно подходит замороженная.

Подают клубничный дайкири в бокалах типа «коктейльная рюмка» или в широких бокалах «шале». Кромку бокала можно украсить «снегом», смазав ее долькой лайма и окунув в мелкий сахар. Коктейль пьют просто так или с легкими закусками. Клубничный дайкири хорошо сочетается с креветками на гриле, салатами с кальмарами, угощениями из рыбы, с острыми блюдами карибской и тайской кухни, а также с фруктовыми салатами и лимонными пирогами.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ КЛУБНИКУ СО ЛЬДОМ

Чтобы приготовить 2 порции клубничного дайкири, возьмите 60 мл светлого рома, 35 мл сока лайма, 20 мл сахарного сиропа, 100 г клубники и 1 стакан льда. Поместите ингредиенты в шейкер и взбивайте 8–10 секунд. Разлейте коктейль через сито по охлажденным бокалам и украсьте свежей клубникой и долькой лайма.

КЛАССИЧЕСКИЙ ДАЙКИРИ ОТНОСИТСЯ К КАТЕГОРИИ САУЭРОВ, ТО ЕСТЬ КОКТЕЙЛЕЙ, В СОСТАВЕ КОТОРЫХ ЕСТЬ СОК ЛИМОНА ИЛИ ЛАЙМА И КРЕПКИЙ АЛКОГОЛЬ. ОН ВХОДИТ В ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НАПИТКОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ БАРМЕНОВ В КАТЕГОРИИ «НЕЗАБЫВАЕМОЕ». А 19 ИЮЛЯ МИР ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ ДАЙКИРИ.



Традиции щедрого застолья

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Мясная история
МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ЗАВОД ИНЕЙ

Коллекция рецептов со всего мира!

ЭКМЛК
для ВКУСНОЙ
ВЕСНЫ

На морской волне



Вино и рыба или морепродукты – дуэт, который способен любой ужин сделать гастрономическим. Но как составить идеальную пару и раскрыть все нюансы вкуса?

Белые вина – самый очевидный выбор к рыбным блюдам. Но это правило давно не аксиома, и поданная к рыбе бутылка легкого красного или фруктового розового уже никого не удивляет.

Прежде всего стоит разобраться с блюдом, которое вы хотите поставить на стол. Одно дело – подбирать вино к плотной, жирной семге, другое – к сладкой креветке или морскому гребешку с его эфемерным сливочным послевкусием. Важен и способ приготовления: гриль, соль, тушение в томатном соусе одного и того же морепродукта требуют разного винного аккомпанемента.

Есть еще одно правило: с морепродуктами отлично сочетаются вина приморских стран – Италии, Испании, Чили, в идеале из прибрежных регионов. Они исторически заточены под рыбную кухню.

Нежность на тарелке – легкость в бокале

Белая нежная нежирная рыба (дорада, судак), особенно если она приготовлена щадящим способом – в соли или на пару, требует в компаньоны вина столь же легкие, молодые и минеральные: винью верде, белое бургундское, новосветские семиллоны. Жарка на гриле, во фритюре или в кляре позволяет чуть добавить пикантности, присоединив к свежести ненавязчивые ягодные тона, и вдобавок к минеральным белым взять фруктовые, но не слишком парфюмерные розовые вина.

Розовое сухое Salveto Pino Grigio Blush из итальянского Вено с тонким ароматом, деликатным фруктово-ягодным вкусом и свежим послевкусием подойдет как нельзя лучше. Это пино гриджио отличает нежно-розовый цвет, а надпись Blush намекает, что во вкусе не будет излишней строгости и сухости.

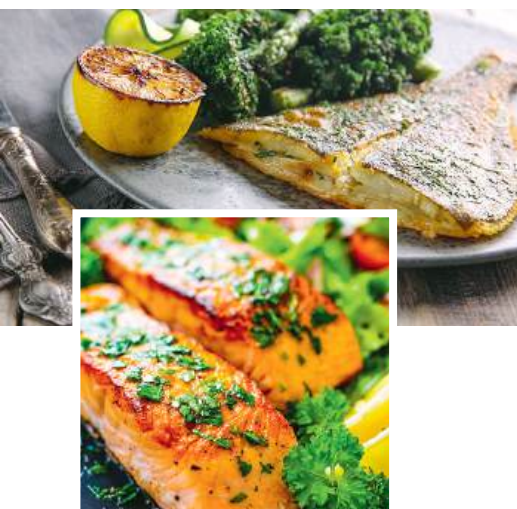


Розовое пино гриджио Salveto Blush

Вино по нарастающей

К рыбе средней плотности, умеренной жирности, с чуть более темным мясом (кефаль, камбала, речная форель) подойдут фруктовые белые с хорошей кислотностью: рислинг, белая риоха, верментино. На другом конце спектра – жирная рыба с ярким вкусом и плотной мякотью: семга, морская форель и особенно тунец, во вкусе и текстуре которого поровну от рыбы и мяса. В этом случае точно можно нарушить классический постулат и достать к ним бутылку красного. Главное – избегать интенсивных танинов. Минеральный рыбный оттенок вкуса в сочетании с терпкостью вина может дать неприятный привкус.

У тунцового или лососевого стейка (стейк буквально настаивает на выборе красного) идеальный роман сложится с сортом пино нуар, например с немецким Das Ist Pinot Noir, в аромате которого чувствуются косточка вишни, кислые ягоды и специи.



Красное пино нуар Das Ist Pinot Noir

А если рыба с дымком?

Несколько особняком плывет рыба копченая и маринованная. Как правило, она жирная, с крепким запахом или насыщенным вкусом, способная переиграть на своем поле любое вино. Копченого угря, палтуса, скумбрию стоит держать подальше от легкотелых алкогольных напитков. Смысл подбора вина в данном случае – во взаимном подчеркивании вкусов.

Хороший шанс – у гевюрцтраминера Gisselbrecht из Эльзаса. Эльзасские версии этого благородного сора винограда считаются эталонными. Они отличаются изящным сложным профилем: ноты чайной розы, личи, фиалки, пиона, персика, цитрусового джема, шафрана, перца – далеко не весь перечень ароматов. Чтобы сбалансировать напор жаренной в специях, копченой или маринованной рыбы, лучше компаньона не найти.



Гевюрцтраминер Gisselbrecht

Креветки, кальмары и их пары

Креветки и кальмары – самые популярные из морепродуктов. Когда они не вписаны в сложное блюдо, то вино в их дуэте играет ту же роль, что и лимонный сок. Бодрые белые вина, такие как мюскадель или альбариньо, будут на своем месте в паре с кальмаром на гриле или минимально приправленными креветками.

В салатах выбор определяют все ингредиенты: если вы смешиваете морепродукты с манго или ананасом, азиатской заправкой и острыми специями, потребуются вина с яркой индивидуальностью, эльзасские рислинги или уже упомянутый гевюрцтраминер. Гевюрцтраминер также отличное сопровождение тартарам и суши: его цветочный профиль округляет вкус даров моря, убирает дух рыбного рынка и подчеркивает свежий аромат сырых продуктов.

Наконец, в блюдах из пасты, где креветки и кальмары – частый ингредиент, первая скрипка у соуса. Кислота томатного уравнивается или минеральным вином, или контрастным фруктовым, со сладковатой гаммой. Со сливочным соусом сложнее: вино должно помочь дарам моря «всплыть» из кремовых глубин.

Универсальное решение – испанский совиньон блан **Vinas del Vero**. Он демонстрирует округлые фруктовые ноты с минеральными оттенками, вместо типичных для сорта зеленых тонов. Нюансы смородины, крапивы, крыжовника и лимона сбалансируют пасту с морепродуктами.



Белое совиньон блан Vinas del Vero



Белый брют Champagne Francois Tonnel



Розовый брют Champagne Francois Tonnel



Ракушки и вино

Моллюски – от гребешков и устриц до мидий и вонголе – хранят в своих створках солоноватый вкус моря. Даже в гребешке, самом нежном из «ракушечного» племени, сквозь общую сливочность пробивается все тот же терпковатый привкус. Поэтому ко всем подобным созданиям применяется единое правило: вино к ним должно быть кислотным, минеральным, не очень фруктовым и без намека на ноты дуба. Из тихих можно брать в союзники мюскаде, шабли, пино гриджио. Но лучше всего подойдет игристое – традиционное шампанское с хлебной корочкой в букете.

Белый брют **Champagne Francois Tonnel**, хорошо охлажденный, с классическим для Шампани ассамбляжем (шардоне, пино нуар, пино менье) выгодно подчеркнет и слегка подпеченный гребешок, и спагетти вонголе, и морской коктейль с не слишком интенсивным соусом.

Если же соус насыщенный, сырный, сливочный или азиатский острый, то стоит взять белое с выдержкой на осадке (рислинг, совиньон блан), легкое красное (снова пино нуар) или игристое розе. Есть смысл остановить выбор на том же брете **Francois Tonnel**, но теперь в розовом цвете: он проявит себя в бокале лососевыми оттенками, долгой игрой пузырьков и сбалансированными тонами ягод и цитрусов во вкусе.

Новинка!*

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА

НАСТОЙКА



* НАСТОЙКА СЛАДКАЯ «ЗЕЛЁНАЯ МАРКА ЛИМОННАЯ», ОБЪЁМ: 0,25Л.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Универсальный игрок

Просекко, искрящееся вино из Италии, в последние годы стало одним из самых узнаваемых игристых в мире. Будь то классическое белое или трендовое розовое, просекко – это не просто аперитив, а прекрасный компаньон для различных блюд. Рассказываем, с чем его лучше всего сочетать.

Впросекко есть и кислотность, и фруктовость, и минеральность, и легкость, поэтому оно гармонирует практически с любыми продуктами, вкусами и текстурами. Бокал просекко уместно подать к зеленым салатам и рыбным закускам, птице и мясу, выпечке и десертам.

Белое: свежие акценты

Белое просекко, как правило, обладает свежим фруктовым ароматом с нотами яблока, груши, цитрусовых и белых цветов. Благодаря своей легкости и кислотности оно прекрасно сочетается вот с такими продуктами и блюдами:

- **Молодые и свежие сыры.** Моцарелла, рикотта, фета составят ему отличную пару.



Отдавайте предпочтение сухим вариантам просекко – брют и экстра брют: они лучше подчеркивают вкус блюд.

- **Легкие закуски.** Оливки, тапенады, каперсы, брускетты с помидорами и базиликом, маринованные в оливковом масле артишоки, сладкие вяленые томаты только выиграют от союза с итальянским игристым.

- **Морепродукты.** Если в меню зеленый салат с кальмарами, креветки на гриле, сашими или морской коктейль, можно не раздумывая подавать к ним бутылочку просекко.

- **Белая рыба.** Нежный сибас и дорада на гриле, приготовленный на пару палтус требуют деликатного сопровождения, и бокал классического белого просекко придется очень кстати.

- **Птица.** Курица и индейка – более основательные блюда, но и они органично выступают в дуэте с просекко, особенно если приготовлены с цитрусовыми или травяными соусами. Их свежие пряные ноты будут удачно дополнены «пузырьками».

- **Сладкие блюда.** Легкие фруктовые десерты, сорбеты, панакота – традиционные сладкие пары к просекко.

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ: просекко **Giacobazzi (1)** с ярким ароматом желтого яблока, цветущего персика, глицинии и акации. Вино отличается полнотой вкуса, округлостью и длительным послевкусием.

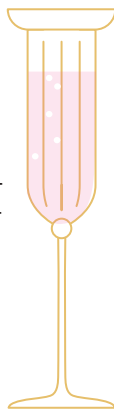


ПРАВИЛА ПОДАЧИ

1 Просекко следует подавать охлажденным до температуры 6–8 °С. В этом случае максимально раскрывается его вкус.

2 Для просекко лучше всего подходят узкие высокие бокалы-флейты или бокалы-тюльпаны. Они позволяют вину дольше сохранять пузырьки и концентрируют аромат. Сегодня игристые все чаще подают в обычных винных бокалах, но просекко в них может быстро потерять свои пузырьки.

3 Разливать просекко нужно медленно, наклоня бокал, иначе образуется слишком много пены. Бокалы должны быть наполнены примерно на ¾.



Обращайте внимание на интенсивность вкуса: легкие блюда лучше сочетать с деликатным просекко, насыщенные – с более полнотелым.

Просекко Il Mossiere (2) с утонченным ароматом, манящим нотами яблока, груши и магнолии, дополненными изысканными цитрусовыми нюансами. Вкус живой и мягкий, с шелковистой текстурой.

Просекко Salveto (3) с тонким фруктово-цветочным ароматом, напоминающим цветы глицинии и акации, и нежным фруктовым вкусом.

Просекко 1958 (4) со свежим фруктовым букетом и тонкими оттенками цветов акации и цитрусовых. Вкус мягкий и приятно сбалансированный, с легкой сладостью и живой кислотностью.

Просекко 24 КТ (5) с элегантным ароматом фруктов и пряных трав, живым вкусом и обволакивающим послевкусием.

Розовое: ягодные мотивы

У розового просекко более сложный профиль. В его аромате можно уловить ноты красных ягод, таких как малина, клубника, красная смородина, почувствовать цветочные и цитрусовые нюансы. Оно гармонирует с более яркими блюдами.

● **Копченый лосось и прошутто.** Соленные и копченые вкусы балансируются ягодной кислотностью розового просекко.

● **Красная рыба.** Лосось на гриле, суши с лососем, салат с тунцом зазвучат еще ярче под аккомпанемент игристого розе.

● **Яркие сыры.** Полутвердым сырам с насыщенным вкусом, таким как чеддер, гауда, эдам, очень подходит многогранность розового просекко. Сочетается с ним и козий сыр, особенно если его подают со сладкими ягодами.

● **Блюда из свинины и утки.** Розовое просекко дополнит их насыщенный вкус, а пузырьки смягчат жирные ноты.

● **Десерты с красными ягодами.** Торты, пирожные, муссы с малиной, клубникой или вишней и сами по себе прекрасное завершение ужина, а их союз с розовым просекко будет особенно ярким.

РОЗОВОЕ ПРОСЕККО МОЖЕТ ГАРМОНИРОВАТЬ С БЛЮДАМИ, КОТОРЫЕ ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ С КРАСНЫМ ВИНОМ.

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ: просекко **Prima Gemma (6)** с тонким цветочно-фруктовым ароматом, сбалансированным вкусом и стойкой игрой пузырьков.

Просекко Floralba (7) с ярким ароматом, в котором угадываются оттенки клубники, малины и яблока, и свежим вкусом с нотками грейпфрута.



Вплоть до XIX века просекко было не игристым, а тихим вином. Сегодня встречаются разные степени его «шипучести»: спуманте – классическое просекко со стойкими пузырьками, фризанте – с меньшим количеством пузырьков. Бывает и совсем без пузырьков, но очень редко.

Вкус и цвет

Ликеры – прекрасная основа для ярких коктейлей. Ароматные сладкие напитки добавляют глубину и узнаваемые ноты алкогольным миксам и превратят домашнюю барную карту в разноцветную палитру.

Мир ликеров невероятно разнообразен. Существуют ягодные и фруктовые, сливочные и шоколадные, кофейные и ореховые; крепкие и не очень, горькие, сладкие и полусладкие... И почти все они прекрасно подходят для коктейлей, сочетаются с другими спиртными и безалкогольными напитками, дают простор для экспериментов и помогают создавать новые и новые миксы.

Яркие цвета и насыщенные ароматы ликеров позволяют смешивать визуально запоминающиеся коктейли с интересным вкусом. Фруктовые и ягодные ликеры – абрикосовый, клюквенный, малиновый – добавляют напиткам красок и сладости. Цитрусовые – лимонный, апельсиновый – вносят терпкие свежие ноты. Сливочные и кокосовые придают вкусу мягкость и нежность; ореховые, кофейные и шоколадные – глубину и многогранность.

Водка, джин, ром, текила, игристые вина – практически любой алкоголь может составить с ликерами гармоничную пару. Безалкогольные напитки тоже используются без ограничений: соки, тоники, кофе, чай, газированная вода – беспроблемные компаньоны ликеров.

Даже небольшое количество ликера способно удивительным образом изменить коктейль. Важно не переусердствовать, чтобы микс не получился чересчур сладким или ароматным. Сбалансировать вкус помогут кислые ингредиенты, такие как лаймовый и лимонный сок, а также цитрусовые: апельсины, грейпфрут. Приятные ноты внесут ягоды и ароматные травы: листики мяты, веточка розмарина. И не забывайте, что насыщенные коктейли на основе ликеров лучше всего подавать холодными, поэтому в них нелишне добавить кубики льда.



АМАЛЬФИ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

220 мл ликера лимончелло
350 мл игристого вина
220 мл тоника
лед
лимон, мята для подачи

- 1 Наполните бокалы льдом до середины. Налейте лимончелло.
- 2 Долейте игристым вином и тоником.
- 3 Подавайте, украсив ломтиком лимона и веточкой мяты.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 12,53 г (7,46%) • ккал 103,37 (5,74%) • натрий 8,38 мг (0,58%) • общий сахар 12,36 г (24,72%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)

ГОЛУБОЙ ЗАКАТ



⌚ 10 мин 👤 4 порции

280 мл ликера блю кюрасао
60 мл апельсинового ликера
120 мл текилы
240 мл игристого вина
2 ст. л. сока лайма
4 стакана льда
голубика, лайм, сахар для подачи

- 1 Протрите кромку стаканов ломтиком лайма и окуните в сахар.
- 2 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» налейте ликеры, текилу и игристое вино. Добавьте лед и взбейте до однородности.
- 3 Разложите смесь по стаканам и подавайте, украсив голубикой.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 12,46 г (7,42%) • ккал 105,69 (5,87%) • натрий 8,26 мг (0,57%) • общий сахар 11,08 г (22,16%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,43 г (1,43%)

**ДАЛГОНА**

⌚ 10 мин 🍹 4 порции

220 мл сливочного ликера
220 мл водки
100 г сахара
25 г растворимого кофе
120 мл питьевой воды
лед

1 В шейкер налейте водку и ликер. Добавьте горсть льда. Энергично взболтайте и разлейте по бокалам.
2 В миске взбейте сахар, кофе и холодную воду до получения устойчивой нежной пены.
3 Разложите пенку на коктейль и сразу подавайте.

На 100 г: белки 1,23 г (1,54% суточной нормы) • жиры 4,71 г (5,23%) • углеводы 22,56 г (13,43%) • ккал 232,81 (12,93%) • натрий 31,45 мг (2,17%) • общий сахар 19,52 г (39,04%) • НЖК 2,90 г (14,50%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

ТРОПИЧЕСКИЙ ОСТРОВ

⌚ 5 мин 🍹 4 порции

220 мл кокосового ликера
100 г пюре маракуйи
350 мл ананасового сока
50 мл сока лайма
лед

1 Наполните бокалы льдом. Смешайте кокосовый ликер, пюре маракуйи, ананасовый и лаймовый сок.
2 Разлейте коктейль по бокалам и подавайте.

На 100 г: белки 0,40 г (0,50% суточной нормы) • жиры 0,13 г (0,14%) • углеводы 17,46 г (10,39%) • ккал 103,57 (5,75%) • натрий 6,30 мг (0,43%) • общий сахар 14,67 г (29,34%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,56 г (5,20%)

ВЕСЕННЯЯ САНГРИЯ

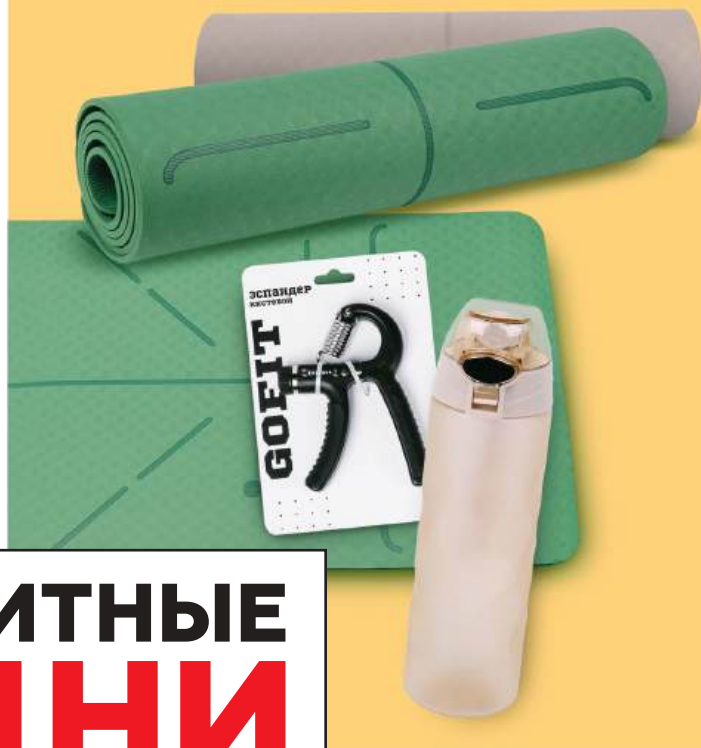
⌚ 10 мин + 2 ч 🍹 4 порции

120 мл апельсинового ликера
500 мл розового игристого вина
1 апельсин
1 лимон
80 г клубники
50 г малины
50 г голубики

1 Нарежьте апельсин и лимон тонкими кружочками. Клубнику нарежьте ломтиками. Выложите в кувшин, добавьте малину и голубику.
2 Залейте фрукты и ягоды ликером, перемешайте. Уберите в холодильник на 2 ч.
3 Влейте в кувшин игристое розовое вино. Аккуратно перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 0,58 г (0,73% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 10,37 г (6,17%) • ккал 83,24 (4,62%) • натрий 5,48 мг (0,38%) • общий сахар 8,51 г (17,02%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 2,14 г (7,13%)

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЛИКЕР В САНГРИИ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЛЮБЫМ ЯГОДНЫМ ЛИКЕРОМ ИЛИ ЛИМОНЧЕЛЛО.



МАГНИТНЫЕ ДНИ



Чтобы вы встретили весну во всеоружии и всегда чувствовали себя полными сил, с 11 марта по 7 апреля мы проводим акцию «Весеннее обновление». Новый коврик для йоги, эспандер с регулированием нагрузки и удобная бутылка для воды позволят получать еще больше позитивных эмоций от тренировок. А удобные контейнеры для завтрака и тарелка «Правильное питание» помогут осознанно подходить к своему меню.

* Акция действительна с 11 марта по 7 апреля 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.





нежный **паштет**



муррр?
на любой
ВКУС



аппетитное **Jelly**



сочное **Желе**



Индексы

ЗАВТРАКИ

- ❄ 39 Вареники с творогом и сыром
- 🌿 🍴 🍷 🍷 56 Острый сэндвич с паштетом
- 🌿 🍴 🍷 ❄ 40 Постные вареники с тофу и грибами
- 🌿 🍴 🍷 🍷 19 Смужи с киви
- 🍴 🍷 13 Черничный смужи
- 🌿 🍴 🍷 🍷 13 Тропический смужи-боул

ЗАКУСКИ

- ❄ 62 Закусочные маффины из киноа со шпинатом и миндалем
- 16 Круассан «Капрезе»
- ❄ 82 Кукуль
- ❄ 52 Сморребрёд с «Мимозой»
- 🌿 🍴 🍷 🍷 ❄ 47 Хумус с вялеными томатами



СУПЫ

- ❄ 🍴 ❄ 36 Биск из морепродуктов
- ❄ 🍴 🍷 ❄ 26 Карри-суп с рисовой вермишелью и креветками
- 🌿 ❄ 🍴 🍷 ❄ 63 Морковный суп с тахиной и имбирем
- ❄ 44 Постный минестроне

САЛАТЫ

- 🌿 🍴 🍷 🍷 21 Зеленый салат с пралине из семечек
- 🍴 🍷 ❄ 43 Мисо-боул с перловкой
- ❄ 🍴 ❄ 60 Острый салат с говядиной
- ❄ 🍴 ❄ 18 Салат из киви с курицей
- 🍴 🍷 ❄ 21 Салат из полбы с виноградом



- ❄ 🍴 ❄ 59 Салат с курицей, авокадо и грейпфрутом
- 🌿 🍴 🍷 ❄ ❄ 61 Салат из морской капусты с чили-заправкой

ГОРЯЧЕ

- ❄ 45 Арахисовое рагу с белой фасолью
- ❄ ❄ 66 Боул с курицей и голубикой
- ❄ 44 Грибная запеканка с чечевицей
- ❄ 45 Жаркое из овощей с варениками
- ❄ ❄ 64 Запеченные дамплинги с лососем
- ❄ ❄ ❄ 43 Кальмары, фаршированные булгуром
- 🌿 🍴 ❄ ❄ ❄ 57 Картофельная запеканка с паштетом и овощами
- 🌿 ❄ ❄ ❄ 43 Кокосовый рис с хрустящим тофу
- ❄ ❄ 51 «Мрамор» из двух видов рыбы со спаржей, цитрусовым жу и кремом из сельдерея
- 🍴 ❄ ❄ 21 Полента с вешенками
- ❄ ❄ 80 Помакуха
- ❄ ❄ ❄ 24 Рисовая лапша со свиной
- ❄ ❄ 25 Острая лапша дан-дан с фаршем
- 🍴 ❄ 27 Спагетти с соусом ромеско
- 🌿 ❄ ❄ ❄ 43 Стир-фрай из гречки
- ❄ 45 Тофу-паприкаш
- ❄ ❄ 53 Чкмерули
- ❄ ❄ 65 Чили с индейкой и гречкой
- ❄ ❄ ❄ 23 Чоу мейн с курицей

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- ❄ ❄ 70 Банановый кекс с шоколадной крошкой
- ❄ 74 Бенто-торт «Маме»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 21 Карамель из фиников
- ❄ ❄ 69 Лимонные тарталетки с малиной
- 🌿 🍴 ❄ ❄ ❄ 14 Овсяно-миндальное печенье
- ❄ 76 Печенье «Мадлен» с маракуйей
- 🍴 ❄ ❄ 02 Постное ягодное пирожное
- 19 Тарталетки с киви
- ❄ 73 Торт «Красный бархат»
- 75 Хрустящие блинные трубочки
- ❄ 83 Черный мезенский пряник
- ❄ ❄ 69 Шоколадные маффины
- ❄ ❄ 09 Эчпочмаки

НАПИТКИ

- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 100 Коктейль «Амальфи»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 101 Коктейль «Весенняя сангрия»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 86 Коктейль «Гранатовый эликсир»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 100 Коктейль «Голубой закат»
- 🌿 🍴 ❄ ❄ ❄ 101 Коктейль «Далгона»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 86 Коктейль «Зеленый эликсир»
- 🍴 ❄ ❄ ❄ ❄ 86 Коктейль «Имбирный эликсир»
- 🌿 ❄ ❄ ❄ ❄ 86 Коктейль «Солнечный эликсир»
- 🌿 🍴 ❄ ❄ ❄ 101 Коктейль «Тропический остров»
- 🍴 ❄ ❄ ❄ ❄ 14 Цитрусовый чай с грушей

ВЕСНА — ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЯ. В АПРЕЛЬСКОМ НОМЕРЕ ОБНОВИМ КОЛЛЕКЦИЮ ПАСХАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ И СДЕЛАЕМ МУССОВУЮ ПАСХУ, КУЛИЧИ В ТРАДИЦИЯХ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ И КРАСИВЫЕ ДЕСЕРТЫ С ПАСХАЛЬНЫМИ МОТИВАМИ. А КРОМЕ ТОГО, ПРИГОТОВИМ МНОГО ВКУСНЫХ БЛЮД С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ, КОТОРЫЕ УКРАСЯТ СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД. ВЕСНА САМА ПО СЕБЕ ПРАЗДНИК, НО НАШИ ИДЕИ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ЕЕ ДЕНЬ ЕЩЕ ЯРЧЕ!

СКОРО

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

г — грамм
кг — килограмм
ккал — килокалория
л — литр
мл — миллилитр
мг — миллиграмм
мин — минута
сек — секунда
ч — час
ч. л. — чайная ложка
ст. л. — столовая ложка

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

«Магнит» помогает вам сделать выбор в пользу здорового образа жизни, размещая под каждым рецептом информацию о пищевой и энергетической ценности блюд.

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

🌿 — веганский
🍴 — вегетарианский
❄ — низкокалорийный
❄ — без глютена
❄ — постное блюдо
❄ — без лактозы
❄ — без алкоголя
❄ — подходит для заморозки



Информационный центр: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар, ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru

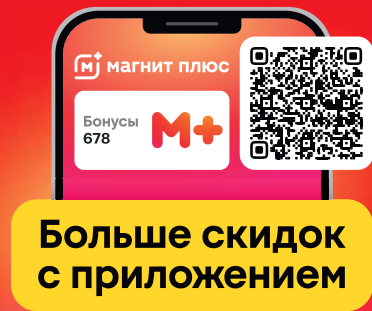
ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС СЛАДОСТЕЙ КОРКУНОВ®, TWIX®, SNICKERS®, MILKYWAY®

1 – 31 марта 2026 г.



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!

Подарок, который
всегда нужен



**Больше скидок
с приложением**

- 1 Покупайте конфеты в коробках
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.03.2026 по 31.03.2026 покупайте в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра» с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) конфеты в коробках, выделенные на полке специальным баннером, и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции (с учетом всех промо-периодов и сроков вручения призов): с 01.01.2026 по 31.01.2027. Количество товаров ограничено. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>. Акция может быть прекращена досрочно. [/magnit.ru/offer/zapas](https://magnit.ru/offer/zapas)



**Сканируйте
QR-код**

Подарочные сертификаты «Магнит» номиналом 500, 1000, 2000 рублей можно приобрести во всех магазинах сети («Магнит у дома», «Магнит Экстра», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик», «Магнит Аптека»)



felix

ТЕПЕРЬ
В МАГНИТ



ЛЮБИМЫЙ ВКУС В НОВОМ ДИЗАЙНЕ

